

### Training in der Gruppe und Coaching am Telefon

Erlern wird die neue Motivationstechnik in kleinen Gruppen mit maximal sieben Personen. Dazu kommen individuelle Telefongespräche mit dem Trainer, in denen die gemeinsam entwickelte Strategie in der Praxis überprüft und gegebenenfalls noch einmal angepasst wird.

Dieses Kurskonzept ist neu – und außerordentlich wirksam. Es bietet genug Zeit für individuelle Fragestellungen. Gleichzeitig dienen die Lösungsansätze der anderen Teilnehmer als zusätzliche Beispiele.

Das Seminar findet an zwei Tagen statt. Zwischen dem ersten und dem zweiten Termin liegen etwa drei Wochen. Das Seminar dient ausschließlich dem Erlernen der Methode, die die Teilnehmer anschließend im Alltag selbstständig umsetzen. Jeweils eine Woche später sind Teilnehmer und Trainer dann zum Telefonat verabredet.

**Seminar:** 2x 1 Tag (Kurszeit je ca. 3–4 h)

**Individuelle Beratung:** 2x ca. 30 Minuten (telefonisch)

**Teilnehmerzahl Seminar:** max. 7 Personen

**Kosten für Seminar und Beratung:** Für DAK-Kunden 100,- bis 120,- € (je nach Region), sie erhalten 75,- € zurück, wenn sie später die Teilnahmebescheinigung in ihrer Geschäftsstelle vorlegen.

Nicht DAK-Versicherte 120,- bis 140,- €  
Nähere Informationen sind bei den Trainer/innen erhältlich.

**Bonuspunkte:** Nehmen Sie am **DAKGesundaktivBonus**-Programm teil, schreiben wir Ihnen 1.000 Punkte gut.



### Gesundheit beginnt im Kopf

Dieses Seminar ist geeignet für alle, die dauerhaft gesünder leben wollen – denen beim Umsetzen ihrer guten Vorsätze aber immer etwas „dazwischenkommt“. Anders als bei gewöhnlichen Sport- oder Ernährungskursen werden hier keine feststehenden Übungen erlernt oder Rezepte ausprobiert. Vielmehr entwickeln Sie gemeinsam mit dem Trainer einen Plan, der auf Sie persönlich zugeschnitten ist und Ihnen hilft, Ihr Verhalten zu ändern.

Das setzt Bereitschaft zur Mitarbeit voraus – Interesse, dem eigenen Verhalten auf die Spur zu kommen und wirklich etwas zu verändern. Gleichzeitig ist die Methode leicht zu erlernen – von jungen und alten Menschen, Frauen und Männern gleichermaßen. Sie ist überraschend einfach, aber wirkungsvoll. Und sie macht Spaß. Entdecken Sie, was in Ihnen steckt!



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801-325 325**

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz.

[www.dak.de](http://www.dak.de)

### Kontakt und Anmeldung:

Ihre Trainerin/Ihr Trainer:

# Motiviert – mit Methode!

Auf Erfolgskurs in ein gesundes Leben.

**DAK**

Unternehmen Leben



## Goodbye, Schweinehund!

Kennen Sie das auch? Mit schöner Regelmäßigkeit versuchen Sie, Ihren Lebensstil zu ändern: mehr Obst und Gemüse zu essen, regelmäßig Sport zu treiben, anstelle des Autos öfter mal das Fahrrad zu nehmen. Am Ende bleibt meist alles beim Alten. Denn: Gute Vorsätze allein reichen nicht!

Lernen Sie, sich erfolgreich selbst zu coachen – mit einer neuen, wissenschaftlich erprobten Methode. Die DAK bietet dazu ab Herbst 2007 spezielle Kurse an: Geschulte Trainer zeigen Ihnen, wie Sie Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten einfach und effektiv ändern können.

Sie lernen, sich selbst zu motivieren und dauerhaft gesund zu leben. Ihrem inneren Schweinehund können Sie dank der neuen Technik endlich Lebewohl sagen!

### So werden gute Vorsätze wahr

Zusammen mit Wissenschaftlern der Universität Hamburg hat die DAK eine umfangreiche Studie durchgeführt. Ergebnis: Positives Denken nach dem Motto „Ab jetzt lebe ich gesund!“ ist zu wenig. Erfolgreich ist, wer mögliche Hindernisse erkennt und schon im Vorfeld gezielt wirksame Gegenstrategien entwickelt.

Dabei helfen Ihnen unsere Trainer: Sie zeigen Ihnen zum Beispiel, wie Sie vermeiden, dass statt des gesunden Gemüseauflaufs doch wieder Fertigpizza auf den Tisch kommt. Gemeinsam entwickeln Sie „vorbeugende Maßnahmen“, damit Sie nach der Arbeit auch tatsächlich zum Lauffreizeid gehen, statt etwa müde aufs Sofa zu sinken.



## Persönliche Ziele formulieren.

Sie möchten „mehr Sport treiben“ oder „sich wohler fühlen“? Solche Wünsche sind meist wenig hilfreich, weil sie zu allgemein sind. Finden Sie heraus, was dahintersteckt. Vielleicht möchten Sie ja bei der nächsten Fahrradtour nicht mehr das Schlusslicht bilden, beim Laufen endlich die große Runde schaffen oder ganz konkret wieder in das schöne Kleid vom vergangenen Sommer passen?

Im Kurs formulieren Sie gemeinsam mit dem Trainer konkrete Ziele. Und Sie lernen, dran-zubleiben! Ein Beispiel: Wochenlang sind Sie tapfer jeden Abend durch den Park gewalkt. Nun steht der Urlaub vor der Tür und damit die Versuchung, die neu gewonnene Routine über den Haufen zu werfen. Mit Hilfe der DAK-Methode sind Sie in der Lage, auch in schwierigen Situationen gute Alternativen zu finden.

### Getestet und für gut befunden

Das DAK-Konzept „Motiviert – mit Methode!“ ist wissenschaftlich erprobt. Es basiert auf Erkenntnissen der modernen Motivationsforschung. Die so genannte MCII-Technik (Mental Contrasting and Implementation Intentions) wurde in Deutschland und den USA entwickelt. In einer aktuellen Studie der DAK und der Universität Hamburg – an der mehr als 300 Personen teilnahmen – wurden die zwei Ansätze aus der Motivationsforschung erstmals kombiniert. Mit Erfolg! Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt.

Die Kurse werden in Deutschland exklusiv von der DAK angeboten und sind ihren Mitgliedern vorbehalten. Die Krankenkasse unterstützt ihre Versicherten seit langem mit einer umfangreichen Auswahl an Präventionsangeboten – von der Ernährungsberatung bis zum Rücken-coaching. Die Motivationskurse sind eine wichtige zusätzliche Hilfe – damit Sie nicht wieder in alte Muster verfallen.