

Positive
Change



Leitfaden für den Start mit PositiveChange

PositiveChange unterstützt Sie dabei, über 30 Tage in einem Bereich Ihrer Wahl Fortschritte zu machen und die Erfolge festzuhalten. Sie finden Informationen zu vier Trainingsbereichen aus dem Feld der Gesundheitsförderung: Erholung, Ernährung, Bewegung und Genuss. Während Ihrer Durchführung erhalten Sie per E-Mail Erinnerungen an Ihre Ziele und Vorsätze. Zusätzlich können Sie mit anderen Teilnehmern Erfahrungen austauschen und Tipps weitergeben.

Es gibt viele Gründe Fitness und Gesundheit verbessern zu wollen. Der Anstoss dazu kann von aussen kommen oder dem eigenen Bedürfnis entstammen. Jeder kennt die oft gut gemeinten Neujahrsvorsätze (mehr Sport treiben, gesünder ernähren, genügend Erholung). In der Mehrheit der Fälle bringt der Entschluss allein jedoch nicht die gewünschten Veränderungen. Gewohnheiten zu verändern ist jedoch ein gutes Stück Arbeit. Ohne eine klare Planung und bewusste Selbstbeobachtung verliert man die Ziele im Alltag all zu schnell aus den Augen. Um eingeschliffene Verhaltensweisen zu verändern oder Neues sich anzueignen, genügt selten ein einmaliger prägnanter Entschluss („Ab jetzt...“). Vielmehr ist es wichtig, sich dem Vorsatz gerade die ersten paar Wochen intensiver zu widmen und kontinuierlich dran zu bleiben. Danach kann es sein, dass das neue Verhalten bereits genügend automatisiert ist und „wie von selbst“ wunschgemäss weiter läuft.

Um Sie darin zu unterstützen wurde die Webseite PositiveChange.ch aufgebaut.

Fallbeispiele (Szenarios)

Drei Fallbeispiele möglicher Ziele, die mit PositiveChange erreicht werden möchten.



Ich hab in letzter Zeit viel gearbeitet und mir wenig **Erholung** gegönnt. Nun suche ich den Ausgleich. Ich nehme mir diesen Monat mehr Freiräume, lege öfters eine Pause ein, gönne mir etwas mehr Schlaf. Bin gespannt auf mein neues Lebensgefühl.



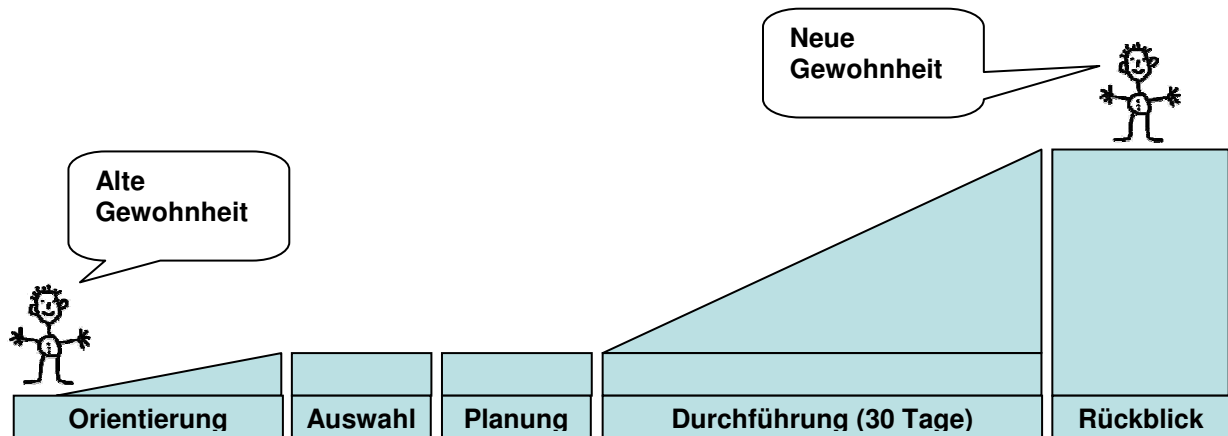
Sport bedeutet mir viel. Aber bisher habe ich der **Ernährung** kaum Achtung geschenkt. Will mal sehen, wie gut es mir gelingt, in 30 Tagen meine Ernährungsweise zu verbessern. Aber wie? Eine Diät werde ich keine machen, aber vielleicht mehr auf Vitamine achten und öfters selber kochen.



Ich hab früher viel Sport gemacht. Doch seit ein paar Monaten stehen meine Turnschuhe unbenutzt im Kasten. Ich will wieder mehr **Bewegung** in meinen Alltag bringen. Nehme mir vor, in den nächsten vier Wochen alle zwei, drei Tage Joggen oder Biken zu gehen. Und auch wieder mal mit Kollegen eine Bergtour zu machen.

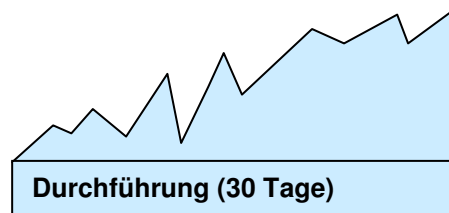
Kurze Einführung in die Idee von PositiveChange

Die Frage lautet: Wie komme ich am besten von A nach B? Von dem Punkt, wo ich mich jetzt befinde (meinem aktuellen Verhalten) zum Punkt, wo ich gerne in 30 Tagen stehen würde (meinem angestrebten Verhalten).



Jedes Training durchläuft bei PositiveChange fünf Phasen. Nach einer Orientierungsphase, folgt die Auswahl und Planung des Trainings. Der Hauptteil bildet die 30 Tage dauernde Durchführung. Danach folgt ein Rückblick über das Erreichte.

Ob es um Bewegung, Ernährung oder Erholung geht - die Durchführung verläuft selten in einer so geraden Linie wie oben abgebildet. Im Normalfall gleicht sie eher zackig ansteigenden Börsen- oder Fieberkurve.



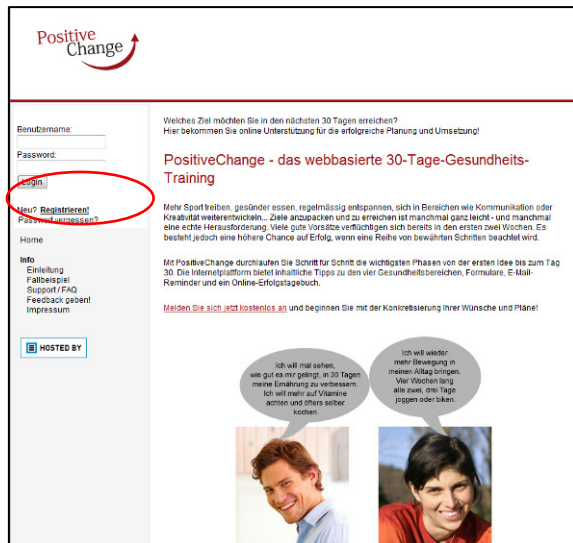
Gewisse Sprünge und Rückschläge gehören dazu. Beispiel: Grosse Startmotivation in den ersten Tagen, kaum Zeit in der zweiten Woche, dann kontinuierlicher Fortschritt in der zweiten und dritten Woche mit leichter Abflachung in der letzten Woche.

Um für alle möglichen Klippen und Hürden gut gewappnet zu sein, wird bei PositiveChange vor der Durchführung speziell der Auswahl und Planung des Trainings genügend Beachtung geschenkt. Die fünf Phasen gliedern sich wie folgt.

1. **Orientierung.** Melden Sie sich an. Kontrollieren Sie Ihr Profil. Orientieren Sie sich über die Idee, Methodik und Inhalte von PositiveChange. Sind Sie sicher, dass Sie genügend motiviert sind, daran teilzunehmen? Dann machen Sie sich auf die Reise.
2. **Auswahl.** Wählen Sie einen der vier Trainingsbereiche (Erholung, Ernährung, Bewegung, Genuss) aus, dem Sie sich für die kommenden 30 Tage widmen wollen. Dann legen Sie los.
3. **Planung.** Mit Hilfe eines Formulars gelingt es Ihnen, einen klaren Plan für Ihren gewünschten Bereich zu erstellen. Nehmen Sie sich dafür ca. 10-15 Minuten Zeit.
4. **Durchführung.** In den 30 Tagen der Durchführung finden Sie hier ein Trainingstagebuch und eine Erfolgskurve um Ihre Fortschritte festzuhalten. Unter Community / Liste finden Sie die Benutzernamen von anderen Usern. Sie können sich gegenseitig Nachrichten mit Fragen, Tipps und Tricks zusenden. Bei Bedarf können Sie sich auch an das Support-Team von PositiveChange wenden (support@positiveChange.ch).
5. **Rückblick.** Nehmen Sie sich nach den 30 Tagen der Durchführung etwas Zeit, um Ihre Erlebnisse und Erkenntnisse festzuhalten (Formular) und gegebenenfalls an andere weiterzugeben.

Registrierung und Anmeldung

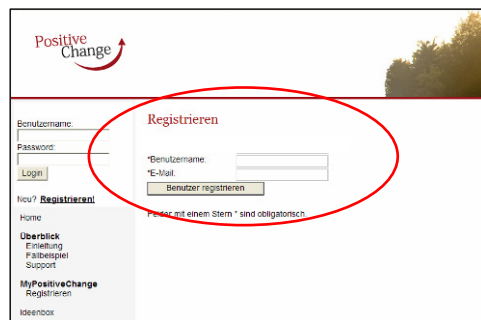
Gehen Sie gemäss den folgenden Schritten vor:



Webseite aufrufen.

→ Geben Sie in Ihrem Webbrowser die Adresse www.positivechange.ch ein.

→ Klicken Sie auf „Registrieren“.



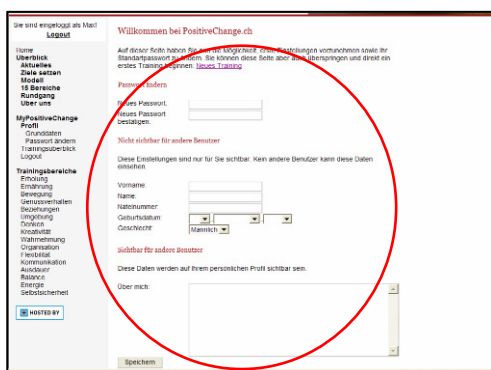
Registrieren

→ Wählen Sie nun einen Benutzernamen. Der Benutzernamen kann frei gewählt werden. Sie können Ihren realen Namen verwenden oder ein Fantasienamen wie z.B. Pluto73. Wenn Sie mit anderen Usern in Kontakt treten, ist nur der Benutzernamen ersichtlich.

→ Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein. Die E-Mail-Adresse muss korrekt sein, da Sie sonst keine Erinnerungs-E-Mails erhalten können.

→ Klicken Sie auf den Knopf „Benutzer registrieren“. Sie erhalten anschliessend ein persönliches Passwort per E-Mail zugeschickt.

→ Öffnen Sie das neue E-Mail von PositiveChange (Passwort). Darin finden Sie Ihr persönliches Passwort und Ihren gewählten Benutzernamen.



In Benutzerbereich eintreten

→ Ändern oder vervollständigen Sie Ihre Angaben zu Ihrem Profil. Sie können Ihr Passwort ändern und Angaben ergänzen wie: Name, Geburtsdatum und Geschlecht. Auch können Sie ein paar Worte zu Ihrem Profil notieren („über mich“), das andere Benutzer dann einsehen können.

→ Speichern Sie und gehen Sie weiter zum Trainingsüberblick.

Orientierung

Der zentrale Trainingsüberblick

- **Links: Menü.** In der Menüliste entlang der linken Seite finden Sie allgemeine Informationen zu PositiveChange und die Beschreibungen aller vier Trainingsbereiche (Erholung, Ernährung, Bewegung, Genuss).
- **Oben: Phasen.** Im Balken oben werden die fünf Phasen des Trainings dargestellt. Ein Klick bringt Sie weiter.
- **Mitte: Ihr Training.** Im mittleren Feld finden Sie eine Übersicht zum Stand Ihres aktuellen Trainings (falls schon begonnen). Weiter unten sind allfällige bisherige Trainings aufgeführt.

Orientierung: Gewinnen Sie einen **Überblick** über den Stand Ihres Trainings.

Fragebogen für die **Auswahl** des passenden Trainings.

Fragebogen für die optimalen **Planung**.

Während der **Durchführung** des Trainings (30 Tage) finden Sie hier ein Trainingstagebuch.

Rückblick ab zweiter Hälfte des Trainings.

Im „**Überblick**“ finden Sie allgemeine Informationen:
- Einleitung
- Fallbeispiel
- Support / FAQ

MyPositiveChange: Zugang zu Ihrem Profil und zu Ihrem Trainingsüberblick.
Community: Liste der anderen User.

Trainingsbereich: Vertiefte Informationen zu allen vier Bereichen (Beschreibung, Trainingsvorschlag, Tipps, Links ...)

Details zum aktuellen Training

Bisherige Trainings werden unten angeführt (falls vorhanden).

Positive Change

Sie sind eingeloggt als **rudolf**
[Logout](#)

Home

Info
Einleitung
Fallbeispiel
Support / FAQ
Feedback geben!
Impressum

MyPositiveChange
Profil
Profil Grunddaten
Mein Training
Ihre Nachrichten (0)

Community
Liste

Trainingsbereiche
Erholung
Ernährung
Bewegung
Genuss
Wahlbereich

HOSTED BY

aktuelle Version: 1-8

Orientierung Auswahl Planung Durchführung Rückblick

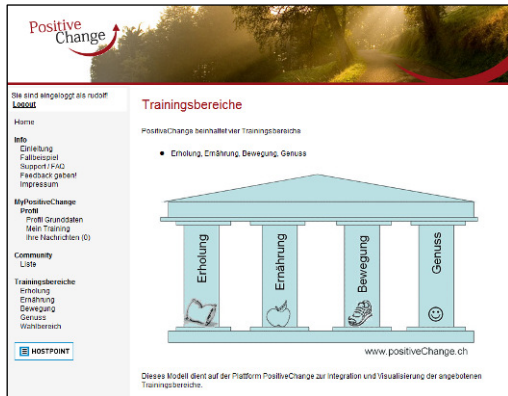
Mein Training

Hallo rudolf!
Hier sehen Sie Ihren persönlichen Trainingsüberblick. Sie sind zur Zeit in einem laufenden Training.

Nr	Bereich	Mein Leitsatz	Laufzeit	Planung	Durchführung
1	Bewegung	Regelmässig joggen oder schwimmen.	25.08.2009 - 23.09.2009 1 von 30 Tage	Details	...

Auswahl

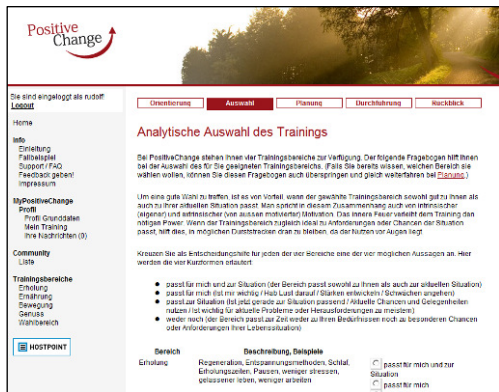
Es lohnt sich, die „Reisedestination“ für die 30 Tage gut auszuwählen.



Bei PositiveChange stehen **vier Trainingsbereiche** zur Verfügung: Erholung, Ernährung, Bewegung, Genussverhalten.

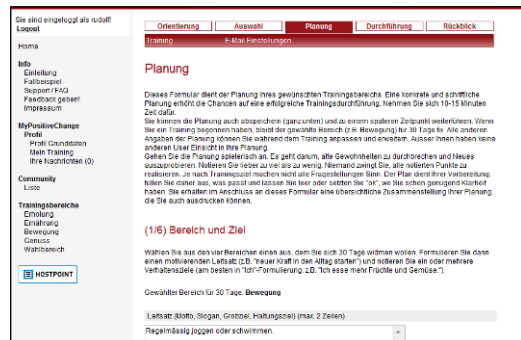


Detaillierte Beschreibungen zu jedem Trainingsbereich finden Sie im Menü unter Trainingsbereiche (links abgebildetes Beispiel: Bewegung). Stichworte zum Bereich, Einleitungstext, Trainingsvorschläge, Tipps, Internet-Links, Buchvorschläge.
→ Suchen Sie einen Trainingsbereich, der für Sie passt.



Zur einfacheren **Auswahl** des für Sie passenden Bereichs steht Ihnen ein kurzer Fragebogen zur Verfügung (unter Auswahl).
→ Füllen Sie unter „Auswahl“ den Fragebogen aus, um Klarheit zu bekommen, welcher Bereich der beste für Sie ist.

Planung



Mit Hilfe eines Formulars gelingt es Ihnen, einen klaren Plan für Ihren gewünschten Bereich zu erstellen.
→ Nehmen Sie sich dafür ca. 10-15 Minuten Zeit. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass ein schriftlicher Plan eine bedeutend grössere Chance hat, realisiert zu werden. Anschliessend können Sie festlegen, wie häufig und in welcher Weise Sie die Erinnerungs-E-Mails erhalten wollen.

Durchführung

→ Nutzen Sie während der 30 Tage Ihres Trainings die Funktionalität Ihres Trainingstagebuchs.

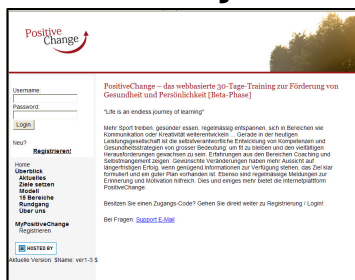
Angaben zu Ihrem Training

Klicken Sie auf einen Tag, um die Details dazu zu lesen.

Ihr Eingabefeld für jeden Tag. Bisherige Tage erscheinen weiter unten.

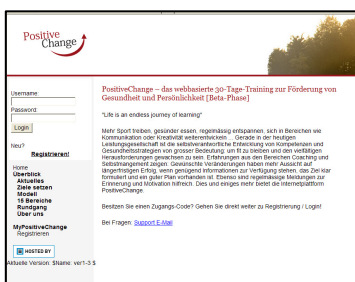
Ihre Erfolgskurven (Motivation, Zielverhalten)

Community



Parallel dazu haben Sie auch die Möglichkeit, anderen mit anderen Usern Tipps auszutauschen und Nachrichten zu senden (unter Community).

Rückblick



→ Nehmen Sie sich nach den 30 Tagen der Durchführung etwas Zeit, um Ihre Erlebnisse und Erkenntnisse festzuhalten (Formular) und gegebenenfalls an andere weiterzugeben.

Support / FAQ

Haben Sie Fragen zur Handhabung der Webseite oder zur Formulierung oder Durchführung Ihres Trainings? Zögern Sie nicht, nachzufragen. Wir sind Ihnen für Ihre Fragen und Fehlermeldungen dankbar.
support@positivechange.ch

Das Team
Kernteam: Andreas Hieronymi, Jef Van Loon

Häufig gestellte Fragen (FAQ)

Warum 30 Tage?

30 Tage sind eine gute Dauer, um sich eine neue Verhaltensweise anzueignen. Wer sich nur fünf Tage mit einem Thema befasst, hat vielleicht viel gelernt, aber noch keine Routine erreicht. Wer sich gleich drei Monate einem Thema widmet, erzielt bestimmt eine bessere Wirkung – es erfordert aber einiges mehr an Willenskraft so lange durchzuhalten – viele beginnen dann schon gar nicht. In vielen Bereichen wird daher empfohlen, sich 2 bis 6 Wochen einem Thema zu widmen, in dem man sich verbessern möchte. Bei PositiveChange sind es einheitlich 30 Tage.

Kann man auch mehrere Bereiche gleichzeitig trainieren?

Sie wählen einen Kernbereich für die 30 Tage. Selbstverständlich können Sie daneben – wenn Sie wollen – auch andere Bereiche lesen und einige Tipps umsetzen. Aber im Fokus bleibt der eine von Ihnen gewählte Bereich. So erreichen Sie voraussichtlich mehr.

Wie gross ist der zeitliche Aufwand?

Um sich eine Gewohnheit anzueignen, ist weniger die absolute Dauer wesentlich, sondern, dass man das neue Verhalten möglichst täglich anwendet. Dass es schliesslich so selbstverständlich wie Zähneputzen, auf die Uhr schauen oder Nachrichten ansehen wird. Erfahrungswerte in den Bereichen Bewegung und Entspannung haben gezeigt, dass bereits 10 Minuten Übung am Tag nach einigen Wochen messbare Erfolge möglich machen. 10 Minuten am Tag ist daher der „Minimalstandard“ bei PositiveChange. Wohlgedenkt: 10 zusätzliche Minuten! Wer bereits 60 Minuten in der Woche Sport treibt, soll über die 30 Tage nun 120 Minuten trainieren. Sie müssen nicht täglich dasselbe tun – passen Sie sich ruhig den aktuellen Möglichkeiten und Einschränkungen an. Wenn es zur Gewohnheit wird, dass Sie täglich kurz ans Thema denken und überlegen, wie Sie etwas davon in den Alltag integrieren können, dann haben Sie bereits den Weg zum neuen Verhalten vorgespurt. 60 Minuten in der Woche sind also das Minimum. Nach oben ist die Zeitskala selbstverständlich offen.

Wirklich täglich?

Das Ideal ist, täglich mindestens „etwas“ fürs Thema zu tun, unabhängig davon wie lange. In der Realität ist das jedoch nicht immer so leicht. Die Spielregel lautet daher: 60 Minuten Engagement insgesamt in der Woche – jedoch möglichst über die Woche verteilt.