



Bundesinitiative
Sturzprävention



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

Langfristige Verhaltensänderung durch LiFE? – Einblicke in die theoretische Grundlage

Sarah Labudek

Netzwerk AltersfoRschung, Universität Heidelberg

Aus der Perspektive der Verhaltensänderung zielt das LiFE Programm darauf ab, ältere Menschen bei der Bildung neuer, aktiverer Bewegungsgewohnheiten zu unterstützen. Doch was ist wichtig, wenn man eine oder gleich mehrere neue Gewohnheiten aufbauen möchte? Ziel dieses Vortrags ist es, Einblicke in die Theorie zur Verhaltensänderung zu geben, die dem LiFE Programm zugrunde liegt. Die zentralen Theorien, das Prozessmodell des gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach; HAPA), die Selbstbestimmungstheorie und die Theorie zur Gewohnheitsbildung werden in ihrer Anwendung auf den LiFE-Kontext vorgestellt. Daneben wird thematisiert, wie die Verhaltensänderungstheorie praktisch mit den LiFE Teilnehmenden umgesetzt werden kann.



NETZWERK
ALTERNS-
FORSCHUNG



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Gefördert von der



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit