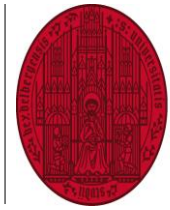




NETZWERK
ALTERNS-
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Langfristige Verhaltensänderung durch (g)LiFE?

Einblicke in die theoretische Grundlage

Sarah Labudek
Network Aging Research (NAR)
Heidelberg University
✉ labudek@nar.uni-heidelberg.de
🐦 @SaLabu25



www.life-alltagsuebungen.de

In einer perfekten Welt...



„Führen Sie die LIFE Übungen ab sofort regelmäßig durch.“

„Alles klar, kein Problem!“

Gliederung des heutigen Vortrags

Wirkmechanismus von Interventionen

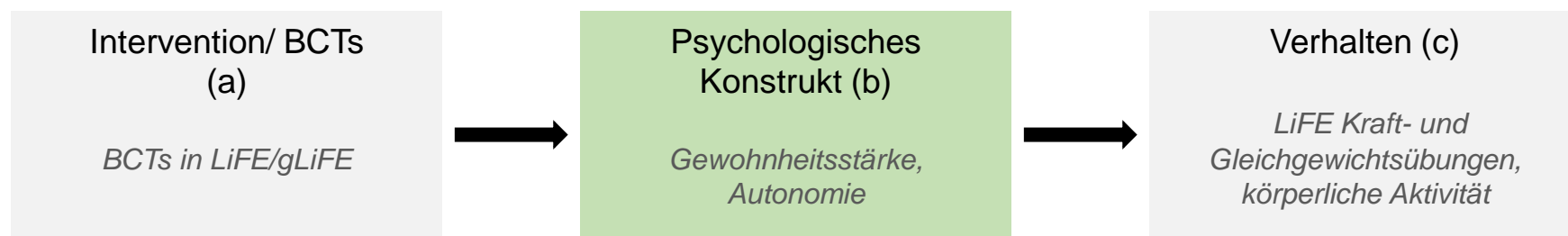
Ziele des (g)LiFE Programms aus psychologischer Perspektive

Theoretische Basis

Praktische Umsetzung im (g)LiFE Programm

Fazit

Wirkmechanismus von Interventionen

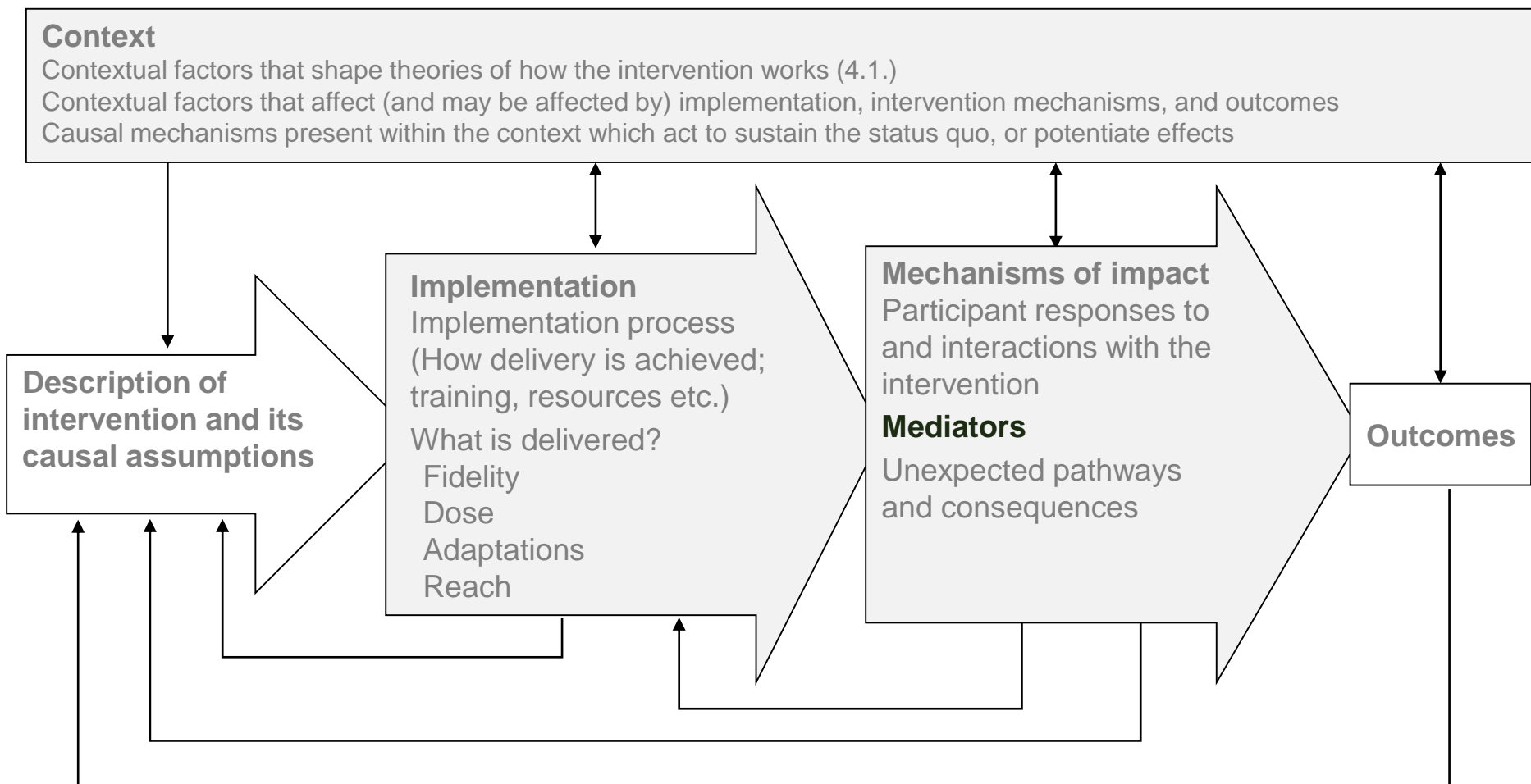


Hagger et al. (2020)

→ Berücksichtigung und Evaluation von psychologischen Mechanismen hinter Sturzpräventionsprogrammen ist essenziell!

Schematisches Modell der Prozessevaluation

Moore et al. (2015)



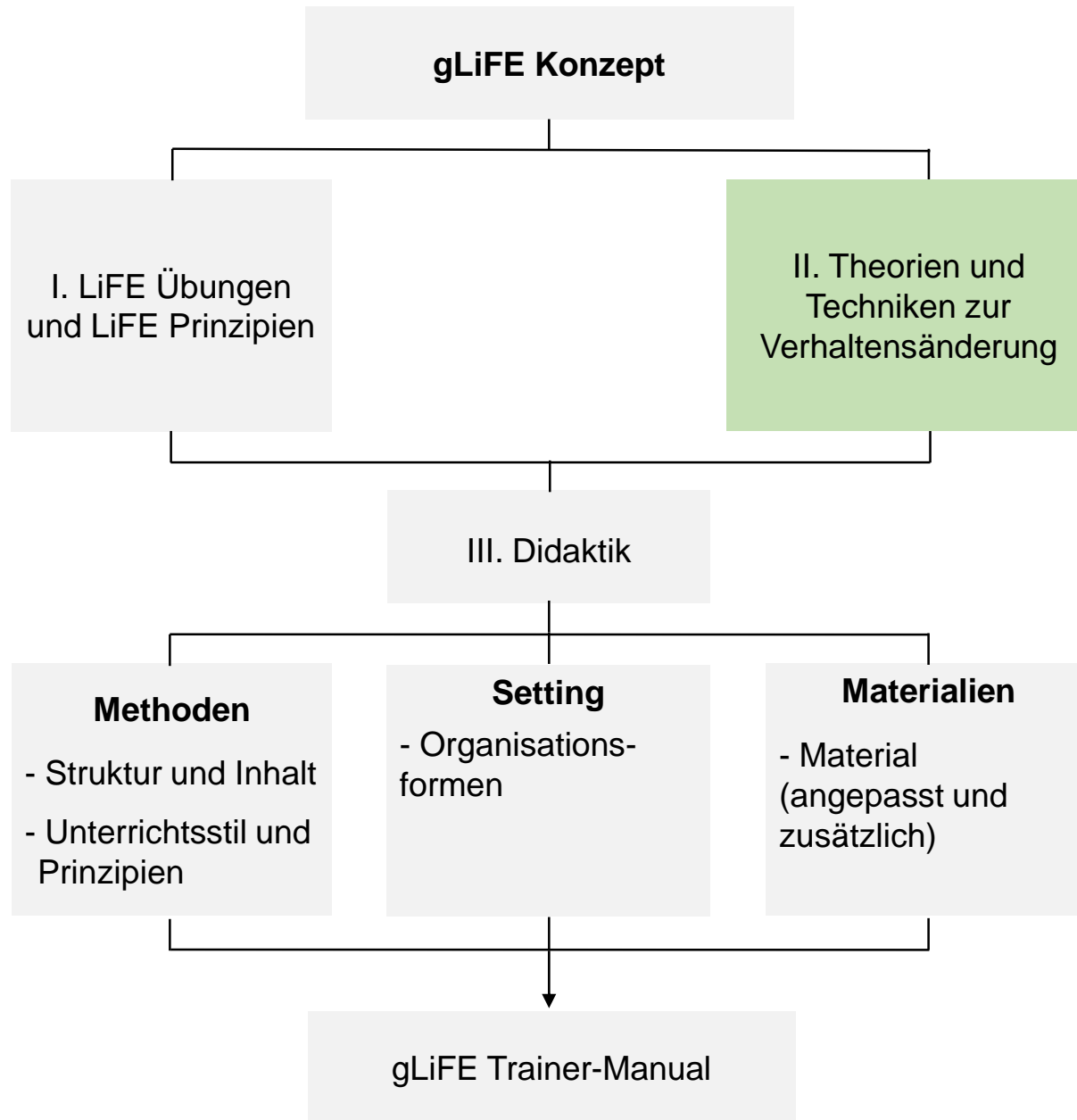
Note. Key functions of process evaluation and relations among them (grey boxes are key components of a process evaluation).

Techniken zur Verhaltensänderung

- Verwendung der Behavior Change Technique (BCT) Taxonomie (Michie et al., 2011)
- BCT: „kleinster Interventionsbaustein“
- Versch. Kategorien, z.B. Zielsetzung oder Monitoring
- LiFE: 21 BCTs
- gLiFE: 22 BCTs

BCT Taxonomy (v1): 93 hierarchically-clustered techniques

Page	Grouping and BCTs	Page	Grouping and BCTs
1	1. Goals and planning	8	6. Comparison of behavior
	1.1. Goal setting (behavior)		6.1. Demonstration of behavior
	1.2. Problem solving		6.2. Social comparison
	1.3. Goal setting (outcome)		6.3. Information about approval
	1.4. Action planning		
	1.5. Review behavior goal(s)		
	1.6. Discrepancy between current behavior and goal	9	7. Associations
	1.7. Review outcome goal(s)		7.1. Prompts/cues
	1.8. Behavioral contract		7.2. Cue signalling reward
	1.9. Commitment		7.3. Reduce prompts/cues
			7.4. Remove access to reward
			7.5. Remove aversive stimulus
			7.6. Satiation
			7.7. Exposure
			7.8. Associative learning
3	2. Feedback and monitoring	10	8. Repetition and substitution
	2.1. Monitoring of behavior by others without feedback		8.1. Behavioral practice/rehearsal
	2.2. Feedback on behaviour		8.2. Behavior substitution
	2.3. Self-monitoring of behaviour		8.3. Habit formation
	2.4. Self-monitoring of outcome(s) of behaviour		8.4. Habit reversal
	2.5. Monitoring of outcome(s) of behavior without feedback		8.5. Overcorrection
	2.6. Biofeedback		8.6. Generalisation of techniques
	2.7. Feedback on outcome(s) of behavior		



Gliederung des heutigen Vortrags

Wirkmechanismus von Interventionen

Ziele des (g)LiFE Programms aus psychologischer Perspektive

Theoretische Basis

Praktische Umsetzung im (g)LiFE Programm

Fazit

Ziele des (g)LiFE Programms aus psychologischer Perspektive

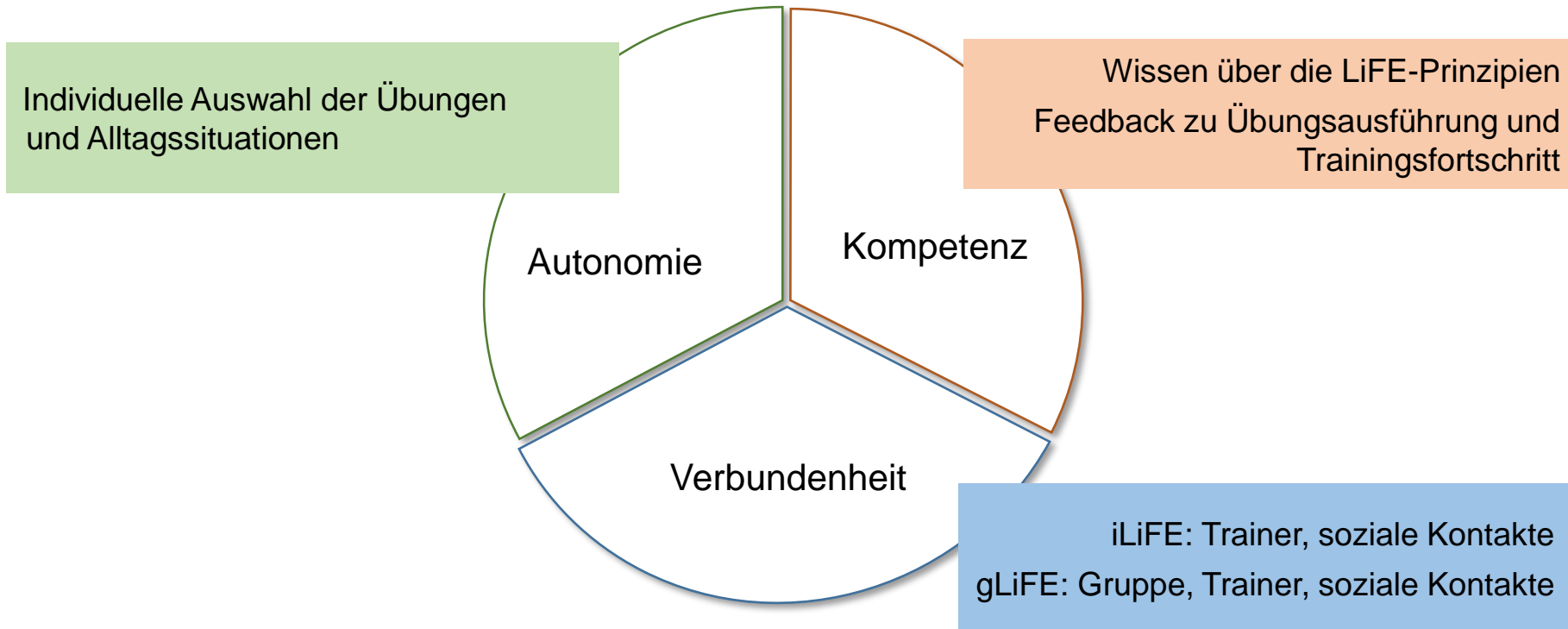
Selbstbefähigung
(Self-Empowerment)

Gewohnheitsbildung

Selbstbestimmungstheorie

Deci & Ryan (2000)

Drei fundamentale psychologische Grundbedürfnisse:



LiFE Prinzipien



Gleichgewicht

- Die Unterstützungsfläche verkleinern
- Gewicht verlagern bis an die Grenzen der Stabilität
- Über Gegenstände steigen

Kraft

Bewegungen...

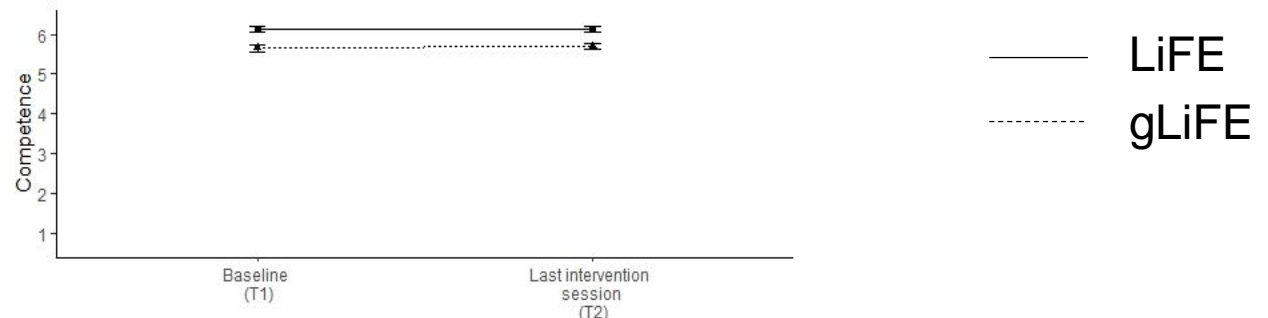
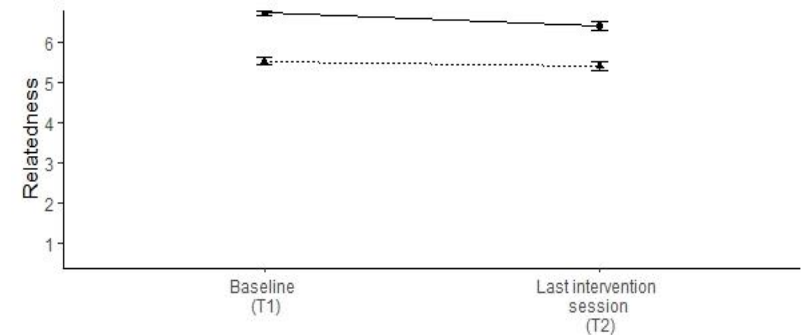
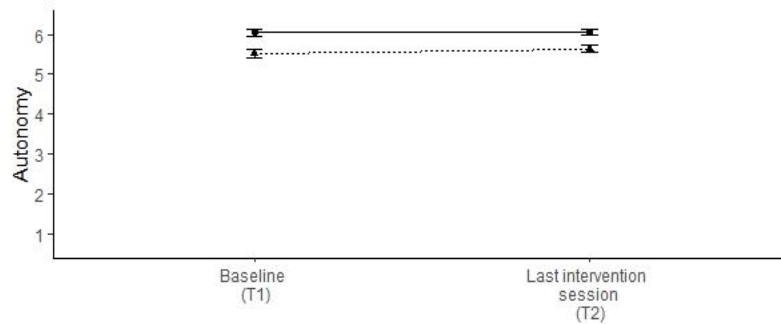
- häufiger
- langsamer
- mit weniger Muskeln
- mit Zusatzgewicht
- mit größerem Bewegungsradius
- mit zwischenzeitlichem Innehalten



...durchführen

Fühlten sich die (g)LiFE Teilnehmenden selbstbefähigt?

→ Keine Steigerung von Autonomie und Kompetenz durch LiFE und gLiFE



— LiFE
- - - gLiFE

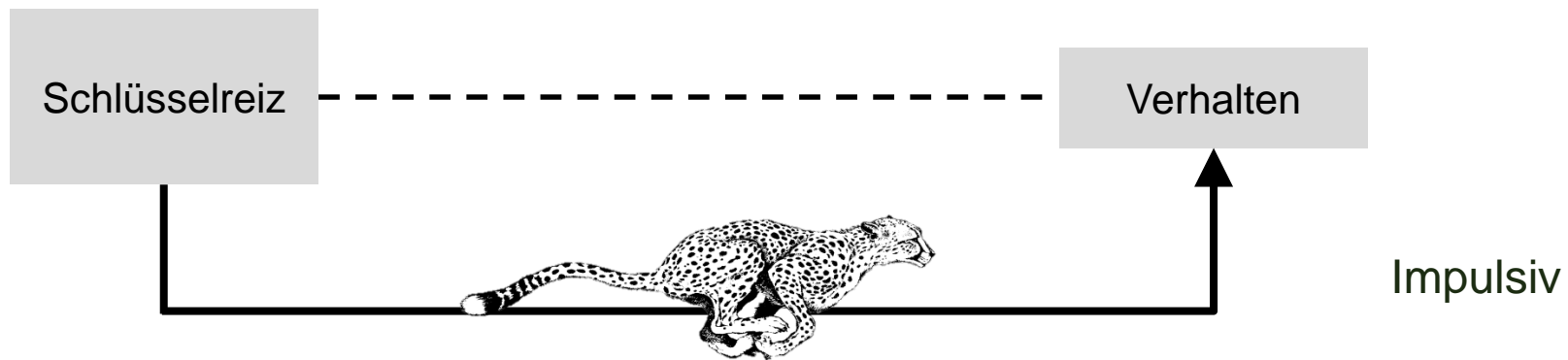
Ziele des (g)LiFE Programms aus psychologischer Perspektive

Selbstbefähigung
(Self-Empowerment)

Gewohnheitsbildung

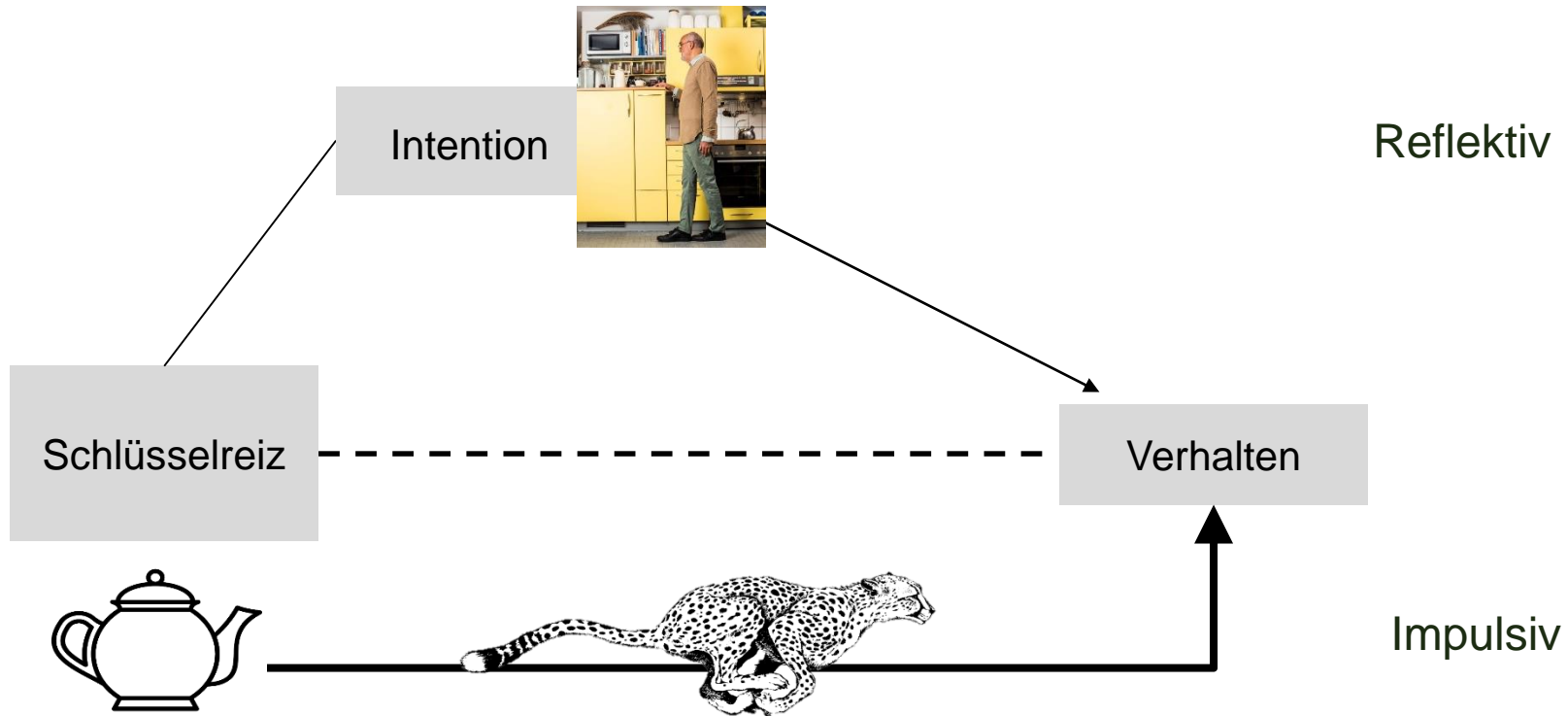
Gewohnheitsbildung

- Gewohnheit: Prozess, bei dem ein Schlüsselreiz *automatisch* einen bestimmten (Verhaltens-)Impuls auslöst



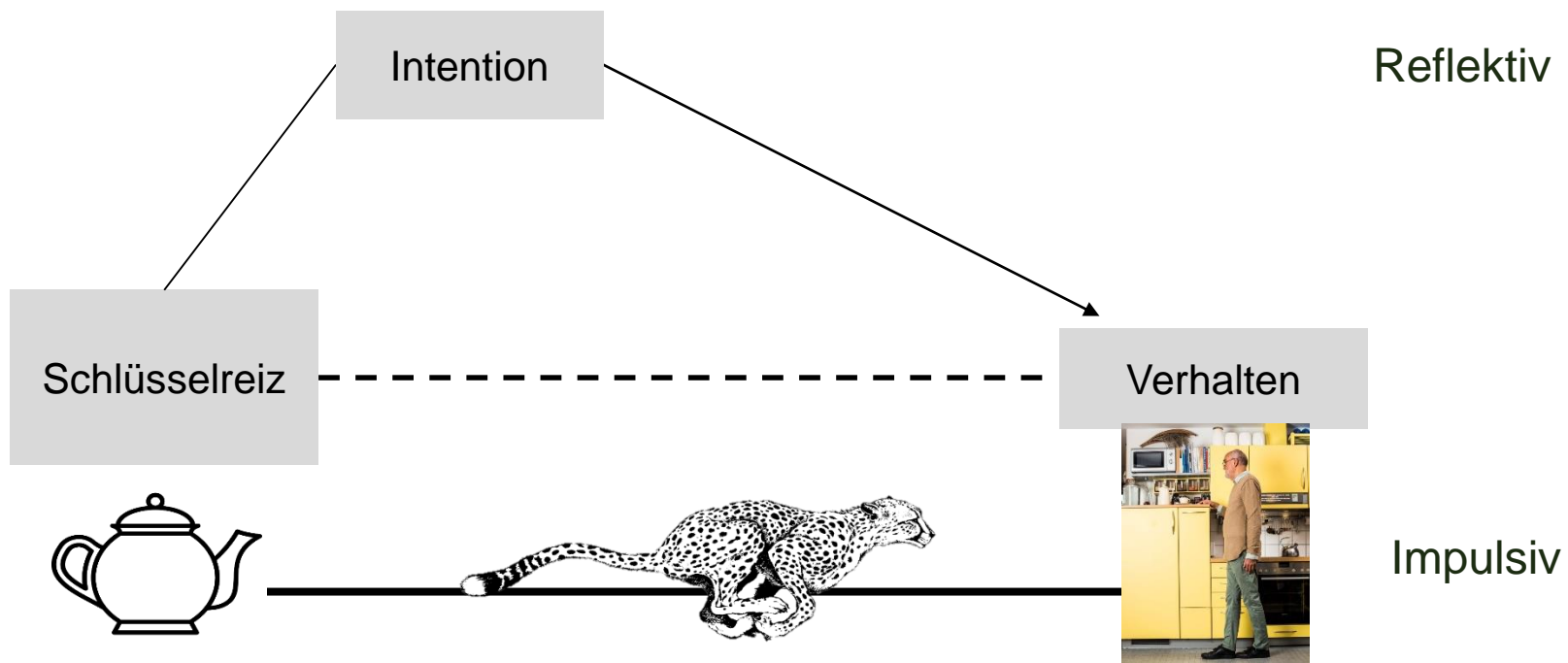
Gewohnheitsbildung

- Gewohnheit: Prozess, bei dem ein Schlüsselreiz *automatisch* einen bestimmten (Verhaltens-)Impuls auslöst

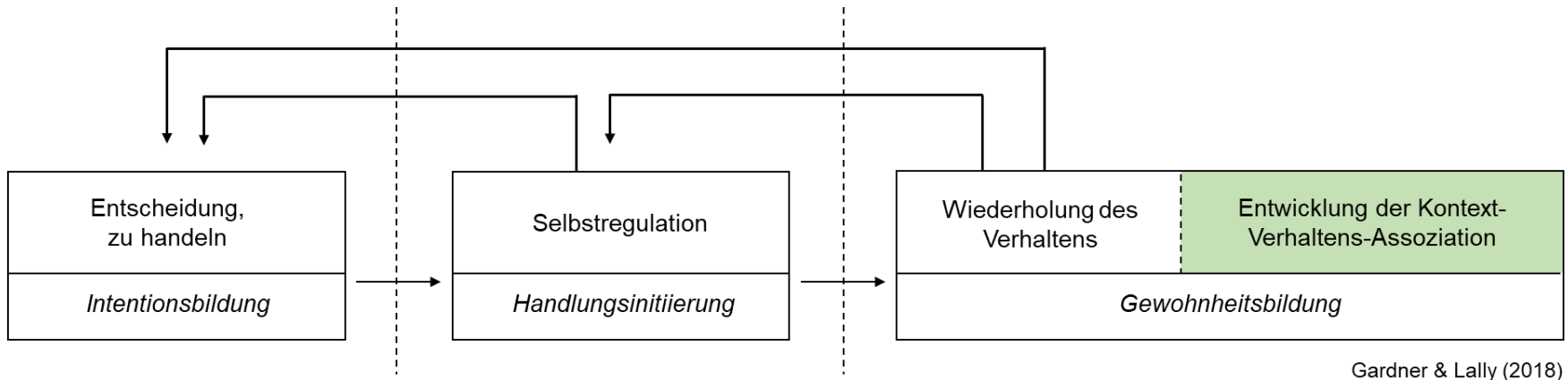


Gewohnheitsbildung

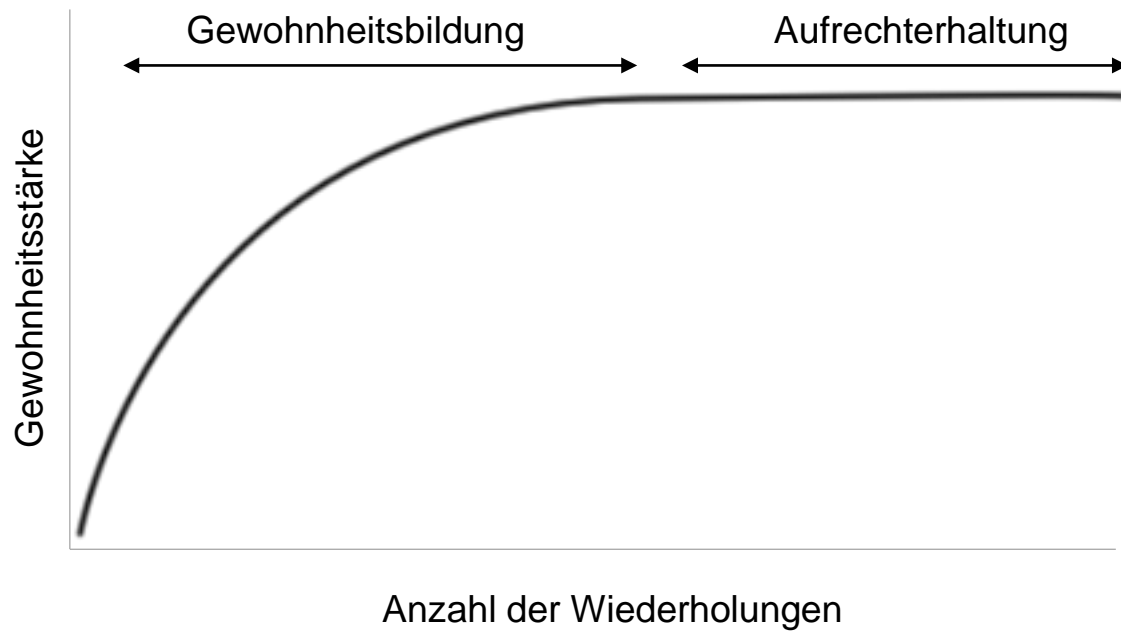
- Gewohnheit: Prozess, bei dem ein Schlüsselreiz *automatisch* einen bestimmten (Verhaltens-)Impuls auslöst



Gewohnheitsbildung



Gewohnheitsbildung



modifiziert nach Gardner et al. (2020)

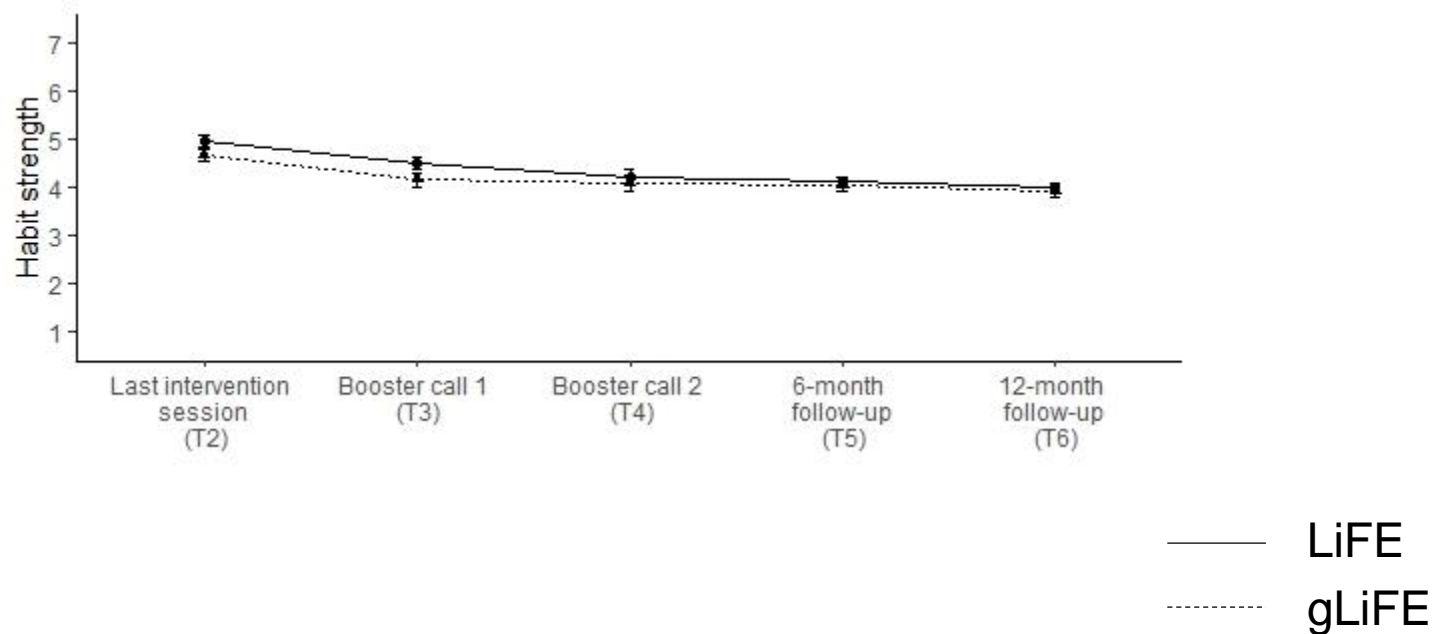
Gewohnheitsbildung in (g)LiFE

- Auswahl salienter **Hinweisreize**
 - Objektbezogene vs. situationsbezogene Schlüsselreize

- **Visualisierung (gLiFE)**
 - Kontextgebundenes Üben nicht möglich

Haben die (g)LiFE Teilnehmenden Gewohnheiten aufgebaut?

→ Stabile Gewohnheitsstärke auf mittlerem Niveau in LiFE und gLiFE zum 12-Monats Follow-up



Gliederung des heutigen Vortrags

Wirkmechanismus von Interventionen

Ziele des (g)LiFE Programms aus psychologischer Perspektive

Theoretische Basis

Praktische Umsetzung im (g)LiFE Programm

Fazit

Fazit

- Untersuchung der psychologischen Determinanten von Verhaltensänderung zum Verständnis der Wirkmechanismen von Interventionen
- Keine Hinweise auf Selbstbefähigung durch LiFE/gLiFE
- JA, die LiFE Übungen werden zur Gewohnheit
- Zukünftige Studien sollten die Gewohnheitsbildung in LiFE/gLiFE noch detaillierter untersuchen