



Praxis für integrative Medizin  
www.salutomed.ch info@salutomed.ch

# EVIVO

## Gesund und aktiv mit Krankheit leben

### Der Handlungsplan, das Herzstück des Evivo- Kurses

Kennen wir es nicht alle? Wir nehmen uns zu Beginn des neuen Jahres verschiedene Vorsätze, wollen gesünder essen, mehr trainieren und bereits nach kurzer Zeit verlaufen unsere Vorsätze im Sand. Wir haben zu viel um die Ohren und das selbstgemachte Dessert schmeckt eben doch sehr lecker.

Wenn die Teilnehmenden des Evivo-Kurses ihren ersten Handlungsplan vorstellen sind die mutigen Vorsätze sichtbar und der große Wille spürbar. Bei der Einschätzung: „Wie zuversichtlich bist du, dass du den Handlungsplan so umsetzen kannst“, beginnen die Vorhaben teilweise zu wackeln an. „Ich muss es einfach schaffen, ich nehme mir das bereits so lange vor!“ Die Unterstützung der Kursleiterinnen dazu ist simpel und auch nicht unbekannt. Es gilt die Vorsätze so klein und überschaubar wie möglich zu gestalten und sie nicht gleich sieben Tage die Woche umsetzen zu wollen. So wird das gesündere Essen zum Beispiel reduziert auf: „Ich lasse zwei Mal in dieser Woche am Abend den Schoggiriegel weg“. Oder das Joggen wird in einen Spaziergang von einer halben Stunde einmal in der Woche umgewandelt.

Die Erfolgserlebnisse stellen sich auch dann nicht immer sofort ein. Aber es ist eindrücklich zu sehen, wie sich die Kursteilnehmenden gegenseitig motivieren, plötzlich gemeinsam Spaziergänge machen oder gar Kochkurse veranstalten. Oder die Handlungspläne ehrgeizig kumuliert werden. Es wird die Kellertreppe einmal täglich beschritten, an freien Abenden zur Entspannung ein Buch gelesen, am Kühlschrank Tagespläne aufgehängt, bei Anfragen „nein“ gesagt oder für angstbehaftete Krankheitsabklärungen FreundInnen als Fahr- und Begleitsdienst angefragt. Bis zu 6 Handlungspläne haben gewisse Kursteilnehmende in einer Woche erfolgreich umgesetzt und sie jeweils stolz präsentiert.

„Wie schaut es dann nach dem Kurs aus?“ fragen Sie sich bestimmt. Natürlich ist auch Evivo kein Allerweltsheilmittel. Aber es ist sehr berührend zu sehen, wie sich Kursteilnehmende einmal monatlich weiter treffen und noch immer über Ihre Handlungspläne berichten und von chronischer Müdigkeit geplagte Menschen sich in Gruppen wiederfinden, wo sie kleine Aufgaben übernehmen können und sich gebraucht fühlen.

Wenn wir uns vorstellen, dass aus jedem Evivo-Kurs eine Teilnehmende eine solche Entwicklung sich selbst ermöglicht, über wie viele Erfolgsgeschichten werden wir dann wohl in einem Jahr berichten können? Es geht schlussendlich um einzelne Menschen mit ihren Krankheiten, Sorgen und Ängsten und darum, dass sie mit den Handlungsplänen ihren Alltag etwas druckfreier und zufriedener gestalten können.

### Evivo Kursleiterinnen dialog-gesundheit und Salutomed.AG

Susanna Haller



Susanne Peter

