

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Zusammenfassung LiFE-Programm	3
	Literatur	4
2	Das gLiFE-Programm	7
2.1	Der Entwicklungsprozess	9
	Literatur	11
3	gLiFE-Konzept: drei Säulen	13
3.1	Säule I: LiFE-Prinzipien und LiFE-Übungen	14
3.2	Säule II: Theorien zur Verhaltensänderung	20
3.2.1	Gewohnheitsbildung: theoretischer Hintergrund und Anwendung auf den LiFE-Kontext	20
3.2.2	Umsetzung der Verhaltensänderungstheorie im gLiFE-Programm	23
3.3	Säule III: Didaktik	25
3.3.1	Vermittlung des Programms	25
3.3.2	Organisatorisches Setting	28
3.3.3	Materialien	28
	Literatur	31
4	Leitfaden für die einzelnen Gruppeneinheiten inklusive Checklisten	35
4.1	Einheit 1	36
4.1.1	Einführung/Kennenlernen	37
4.1.2	Hauptteil	38
4.1.3	Abschluss	42
4.2	Einheit 2	42
4.2.1	Einführung/Kennenlernen	43
4.2.2	Hauptteil	44
4.2.3	Abschluss	48
4.3	Einheit 3	49
4.3.1	Einführung	49
4.3.2	Hauptteil	51
4.3.3	Abschluss	57

4.4	Einheit 4	57
4.4.1	Einführung	58
4.4.2	Hauptteil	59
4.4.3	Abschluss	67
4.5	Einheit 5	67
4.5.1	Einführung	68
4.5.2	Hauptteil	69
4.5.3	Abschluss	77
4.6	Einheit 6	78
4.6.1	Einführung	78
4.6.2	Hauptteil	79
4.6.3	Abschluss	84
4.7	Einheit 7	85
4.7.1	Einführung	85
4.7.2	Hauptteil	87
4.7.3	Abschluss	95
4.8	Einheit 8	96
4.8.1	Einführung	96
4.8.2	Hauptteil	97
4.8.3	Abschluss	102
4.9	Einheit 9	103
4.9.1	Einführung	103
4.9.2	Hauptteil	104
4.9.3	Abschluss	108
4.10	Einheit 10	108
4.10.1	Einführung	109
4.10.2	Hauptteil	109
4.10.3	Abschluss	114
4.11	Optionale Telefonanrufe	114
	Literatur	115
5	Exemplarischer Ablauf einer Gruppeneinheit	117
5.1	Einführung	119
5.2	Hauptteil	121
5.3	Abschluss	129
	Literatur	130
6	Zusatzkapitel: Zertifiziertes Gruppen-LiFE-Programm	131
	Literatur	132