

# Level für Level ★ Mission für Mission

Eine Gesundheitsintervention für Schulen entwickelt von Max Wegener

**Theoretischer Hintergrund:** Das „transtheoretische Modell“ geht davon aus, dass Menschen Verhaltensgewohnheiten ändern, indem sie die immer gleichen 6 Stadien durchlaufen. Diese heißen in der Intervention „Level“. Diese kann man nicht überspringen und man kann zurückfallen. Weiterhin geht das transtheoretische Modell davon aus, dass für jedes Stadium eine andere Intervention passt bzw. hilfreich bzw. die Intervention für ein anderes Stadium nicht passt. Entsprechend gibt es für jedes Level eine andere Aufgabe. Dabei werden die 10 Strategien nach Lippke & Renneberg 2006<sup>1</sup> berücksichtigt.

**Methodik:** Damit die Schüler nicht über- oder unterfordert werden, sollen sie (ggf. mit anderen zusammen) selbst entscheiden, welche Verhaltensgewohnheit sie ändern wollen. Dazu kann man verschiedene Regeln aufstellen z.B. „erst eine weitere Mission starten, wenn man Level x erreicht“ und/oder „erst nach Zeitraum x zu einer anderen Mission wechseln“. Optional ist eine Siegerehrung nach verschiedenen Kriterien z.B. „Wer verbessert sich am meisten?“ (Jeder Levelaufstieg ist ein Punkt) und/oder „Wer hat die meisten Level-Punkte?“ (Level 6 gibt 6 Punkte usw.). Optional können klassenfremde Personen zum Projekt beitragen und z.B. die Level mit Unterschrift bestätigen.

**Didaktik:** Dafür gibt es Anregungen im Bereich Sport, Ernährung und Sucht in Form von Stationskarten: die „Missionen“. Auf den Stationskarten stehen Fakten – auch solche, die wie auf Zigarettenpackungen als Abschreckung dienen sollen, um letztlich das gewünschte Verhalten zu fördern (vgl. Furcht-Appell-Theorie z.B. nach Ort 2017<sup>2</sup>). Die Schüler können sich auch eigene Missionen ausdenken.

---

<sup>1</sup> Lippke S., Renneberg B. (2006) Konzepte von Gesundheit und Krankheit. In: Renneberg B., Hammelstein P. (eds) Gesundheitspsychologie. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-540-47632-0_2)

<sup>2</sup> Ort A. (2017) Furchtappelle in der Gesundheitskommunikation. In: Rossmann C., Hastall M. (eds) Handbuch Gesundheitskommunikation. Springer Reference Sozialwissenschaften. Springer VS, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-10948-6\\_35-1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-10948-6_35-1)