

Übersicht der einzelnen Themen der Kursreihe

Termin	Dauer	Thema	Inhalt	Referentin
1.	75 min.	“Das eigene Krebsrisiko reduzieren: Was kann ich selbst tun?”	Warum ist Krebsprävention sinnvoll? Welche Risikofaktoren gibt es und (wie) kann ich sie beeinflussen?	Dr. Ursula Will (Ärztin, Leiterin Präventionsambulanz)
2.	100 min.	Die Macht der Gewohnheiten	Identifizierung von Risikofaktoren, Motivation, Ziele, Selbstdisziplin; Aufbau und Ändern von Gewohnheiten	Dipl.-Psych. Janina Künstler (Psychotherapeutin)
3.	90 min.	Gewohnheiten ändern: Von der Planung zur Umsetzung	Zielfindung und Planerstellung	Dipl.-Psych. Janina Künstler (Psychotherapeutin)
4.	60 min.	Aufrechterhaltung neuer Verhaltensweisen	Zielüberprüfung und Umgang mit Schwierigkeiten	Dipl.-Psych. Janina Künstler (Psychotherapeutin)
5.	60 min.	Integrierung neuer Verhaltensweisen in den Alltag	Ist beginnendes Gewohnheitsverhalten entstanden?	Dipl.-Psych. Janina Künstler (Psychotherapeutin)

Bitte beachten Sie, dass die einzelnen Themen aufeinander aufbauen und es daher sehr wichtig ist, an möglichst allen fünf Terminen teilzunehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, Sie schon bald in unserer Präventionsambulanz persönlich begrüßen zu dürfen.