



Sechs Stufen zum Erfolg – Impulse und Anregungen zum Konzept einer intensivierten Insulinbehandlung bei Menschen mit Typ-1-Diabetes

Stufe 1: Akzeptanz der Erkrankung

- *Die Bedeutung des Insulinmangels erkennen*
- *Sich mit der persönlichen Realität vertraut machen*
- *Mit Defiziten leben lernen*
- *Leitgedanke und Handlungsdevise: „Diabetes ist meine Sache“*

Stufe 2: Umfangreiches Wissen

- *Basiswissen durch strukturierte Schulung(en)*
- *Kritisches Beobachten der eigenen Erfahrungen*
- *Individuelles Wissen erarbeiten*
- *Immer wieder Neues entdecken*

Stufe 3: Gezielte Stoffwechselfbstkontrolle

- *Systematische und regelmäßige Blutzuckerselbstkontrolle*
- *Häufigkeit der Messungen nach individuellem Bedarf*
- *Zusatzmessungen in Sonderfällen*
- *Zuverlässigkeit der Messergebnisse immer wieder überprüfen*

Stufe 4: Aussagekräftige Dokumentation

- *Ereignisorientierte und fragenorientierte Datenerfassung*
- *Rahmenbedingungen bedenken*
- *Flexibles Datenmanagement*
- *Eventuell Unterstützung durch elektronische Hilfsmittel*

Stufe 5: Individuelle Ergebnisanalyse

- *Gesonderte Zeit zum Nachdenken einplanen*
- *Strukturierte Detektivarbeit leisten*
- *Vielfältig denken*
- *Eigene Gesetzmäßigkeiten suchen und entdecken*
- *Vermutungen aufstellen und überprüfen*
- *Zufällige Schwankungen berücksichtigen*
- *Grenzen der Erklärbarkeit respektieren*
- *Rat von erfahrenen Fachleuten einholen*

Stufe 6: Systematisches Ausprobieren

- *Wissen, Erfahrungen und Vermutungen als Grundlage*
- *Gezielt neue Wege gehen*
- *Ergebnisse kritisch bewerten*
- *Misserfolge einkalkulieren*
- *Bewährtes beibehalten – Erfolg gibt recht*



Anregungen für „formelhafte Vorsätze“ bei den „sechs Stufen zum Erfolg“ (für Menschen mit Typ-1-Diabetes)

(1) Akzeptanz der Krankheit

- „Diabetes ist mein ständiger Begleiter“
- „Ich will mich mit meinem Handicap auseinandersetzen“
- „Diabetes ist meine Sache“
- „Ich erkenne meine Möglichkeiten“
- „Ich respektiere meine Grenzen“
- „Ich übernehme die Verantwortung für meine Behandlung“
- „Ich weiß, dass ich wertvoll bin – unabhängig von meiner Erkrankung“
- „Ich bin o.k. trotz Diabetes“

(2) Umfangreiches Wissen

- „Ich bin davon überzeugt, dass viel Wissen für mich vorteilhaft ist“
- „Ich bemühe mich intensiv um wichtige Informationen“
- „Ich will Hilfen suchen und annehmen“
- „Ich will die Funktionsweise meines Körpers kennen lernen“
- „Ich bemühe mich, meine Kenntnisse ständig zu erweitern“

(3) Gezielte Stoffwechselfbstkontrolle

- „Ich will meinen Blutzucker systematisch und gewissenhaft selbst messen“
- „Die regelmäßige Kontrolle meines Blutzuckers gibt mir Sicherheit“
- „Der aktuelle BZ-Wert hilft mir dabei, die zweckmäßige Insulinmenge herauszufinden“
- „Ich bin neugierig, wie sich mein Blutzucker in den verschiedenen Lebenssituationen verhalten wird“

(4) Aussagekräftige Dokumentation

- „Ich bin davon überzeugt, dass eine ereignisorientierte Dokumentation notwendig ist“
- „Dokumentation hilft mir dabei, mich mit meinem Körper besser vertraut zu machen“
- „Durch gezielte Dokumentation entdecke ich meine persönlichen Besonderheiten“
- „Dokumentation ist manchmal lästig, aber für mich unabdingbar“
- „Dokumentation ist eine wichtige Grundlage, um gezielte Entscheidungen zu treffen“

(5) Individuelle Ergebnisanalyse

- „Ich nehme mir Zeit zum Nachdenken“
- „Ich frage mich immer wieder, warum mein Blutzucker so ist, wie er ist“
- „Ich will Detektiv in eigener Sache sein“
- „Ich bemühe mich, meine individuellen Gesetzmäßigkeiten zu entdecken“
- „Ich will die Besonderheiten bei meinem Stoffwechselgeschehen herausfinden“
- „Ich kann nicht alles erklären“
- „Ich brauche manchmal Unterstützung von erfahrenen Fachleuten“

(6) Systematisches Ausprobieren

- „Ich suche immer wieder nach neuen Wegen“
- „Meine Erfahrungen sind Grundlage für meine Entscheidungen und mein Handeln“
- „Ich bin neugierig und will entdecken, was sich bei mir bewähren wird“
- „Ich will Misserfolge einkalkulieren“
- „Ich bemühe mich gezielt herauszufinden, was mir gut tut und bei mir zum Erfolg führt“