

Wie fühlt sich Bewegung für Sie an?



Auf diesem Arbeitsblatt können Sie aufzeichnen, wie Sie sich nach Bewegung fühlen: Jede Zeile stellt eine körperliche Aktivität dar, die Sie durchgeführt haben. Suchen Sie sich für diese Zeile ein passendes Smilie aus und streichen Sie alle anderen Gesichter in dieser Zeile mit einem dicken Filzstift durch. Auf diese Weise erhalten Sie ein fortlaufendes Tagebuch und Stimmungsbild Ihrer Bewegungsaktivitäten.

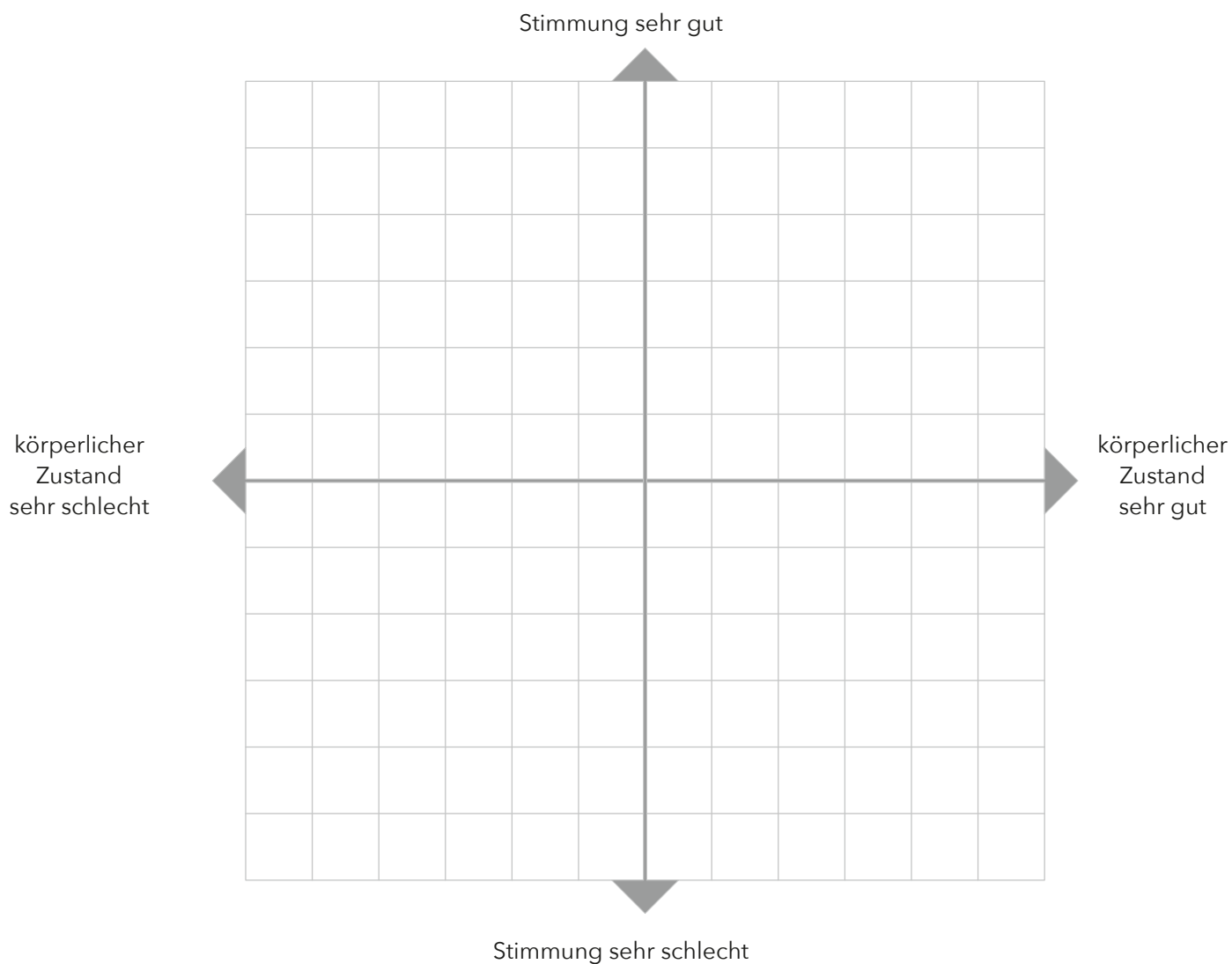
1	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
2	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
3	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
4	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
5	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
6	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
7	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
8	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	
9	<input type="text" value="Datum"/>	
	<input type="text" value="Anmerkungen"/>	

10	Datum	
	Anmerkungen	
11	Datum	
	Anmerkungen	
12	Datum	
	Anmerkungen	
13	Datum	
	Anmerkungen	
14	Datum	
	Anmerkungen	
15	Datum	
	Anmerkungen	
16	Datum	
	Anmerkungen	
17	Datum	
	Anmerkungen	
18	Datum	
	Anmerkungen	
19	Datum	
	Anmerkungen	
20	Datum	
	Anmerkungen	

Wie fühlt sich Bewegung für Sie an?



Auf diesem Arbeitsblatt können Sie aufzeichnen, wie Sie sich nach Bewegung fühlen: Zeichnen Sie nach der Bewegung einen Punkt in die Zelle, die der Schnittmenge aus Stimmung und körperlichem Zustand am besten trifft. Sie können jeden Punkt mit einer Zahl versehen und unten Anmerkungen dazu notieren. Auf diese Weise erhalten Sie ein fortlaufendes Tagebuch und Stimmungsbild Ihrer Bewegungsaktivität.



Datum

Anmerkungen

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Datum

Anmerkungen

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Sie haben Ihr Ziel erreicht?!



Vielleicht haben Sie schon eine Vorstellung, was Ihnen Bewegung bringen kann. Für manche Menschen ist es motivierend, wenn Sie genau vor Augen haben, was sich ändern wird. Mit diesem Blatt können Sie sich das genauer ausmalen. Nehmen Sie sich für diese Übung ein wenig Zeit und einen ruhigen Ort. Reisen Sie in Ihrer Vorstellung in die Zukunft.

Reisen Sie genau zu dem Augenblick, an dem Sie **Ihr persönliches Gesundheitsziel**:

_____ erreicht haben.

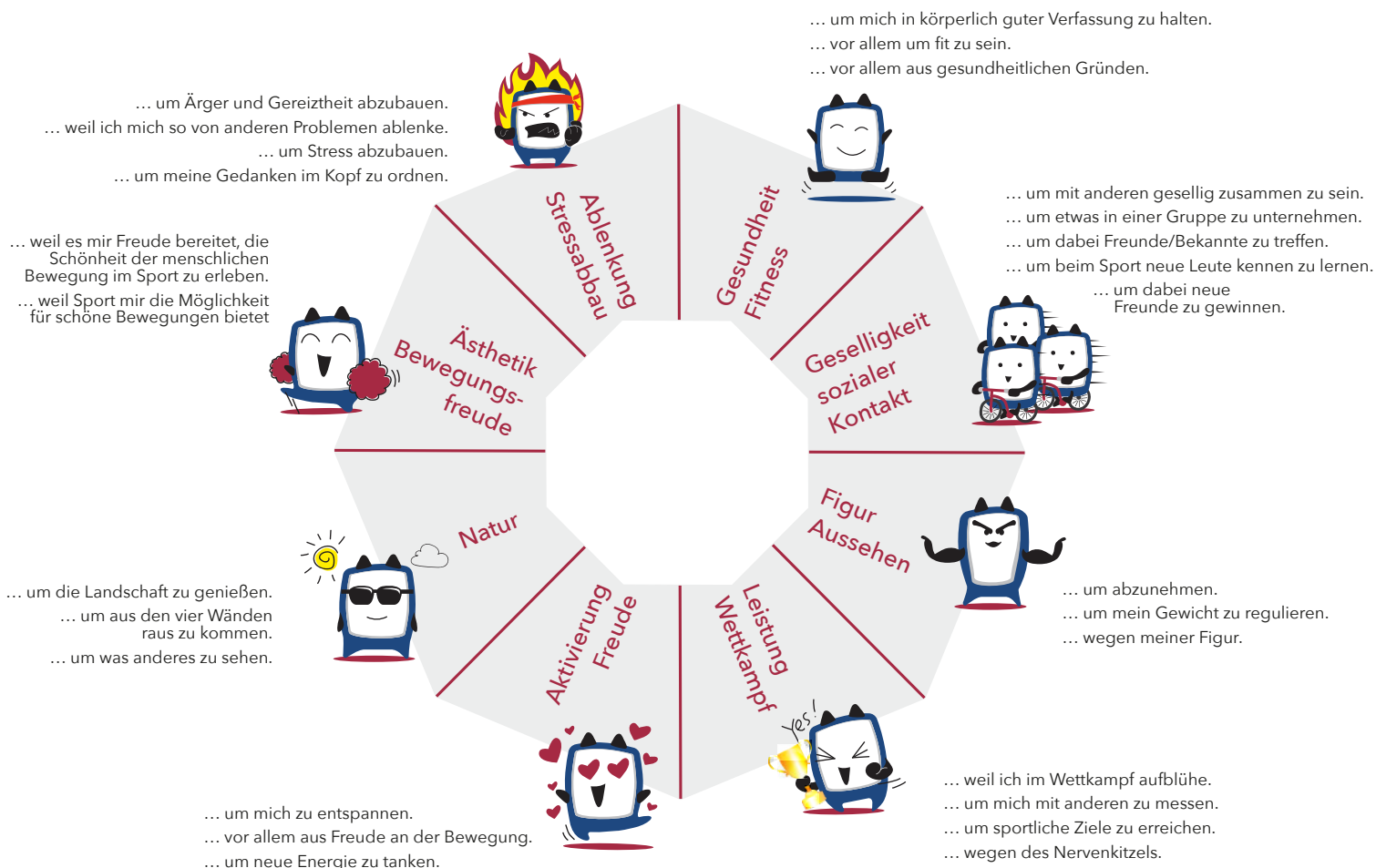
Woran merken Sie, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie geht es Ihnen damit? Was fühlen Sie?
Wie fühlt sich ihr Körper an? Was würde anderen Menschen auffallen?

Beantworten Sie die Fragen möglichst ausführlich. Bewahren Sie das Blatt anschließend auf; am besten an einem Platz, an dem er Ihnen ab und zu ins Auge fällt und lesen Sie ihn durch, wenn Ihnen die Motivation zur Bewegung fehlt. Viel Erfolg.

Welcher Bewegungstyp sind Sie?



Sie kennen sicher Menschen, die man als echte »Sporttypen« bezeichnen könnte. Nicht jeder ist so ein Sporttyp. Aber es gibt auch andere Gründe für Bewegung. Hier können Sie herausfinden, welche Form der Bewegung Ihnen Spaß macht? Warum und wobei bewegen Sie sich am liebsten?



Dieses Rad stellt verschiedene »Bewegungsmotive« vor.

Schreiben Sie Ihre Gründe für Bewegung hier auf. Sie können diese entweder aus dem Rad übernehmen oder sie in Ihren eigenen Worten formulieren

Mein wichtigster Bewegungsgrund (»Motiv«) ist:

Es ist mir wichtig, weil/um ...

Wägen Sie Vor- und Nachteile ab



Wenn Sie darüber nachdenken, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen, ist es sinnvoll, die Vor- und Nachteile gut abzuwägen. Schreiben Sie Ihre Vor- und Nachteile von mehr Bewegung auf die jeweilige Seite (Beispiele für Vorteile: „fitter fühlen“ oder „besser aussehen“; Beispiele für Nachteile: „Zeitaufwand“ oder „kostet Geld“).

Wenn Sie noch genauer sein möchten, können Sie die Gründe mit Gewichten versehen. Schreiben Sie einfach Zahlen von 1-10 in die Gewichte. Ein unwichtiger Grund „wiegt“ wenig (z. B. nur 1 kg), der wichtigste Grund wiegt schwer (10 kg). Am Ende können Sie Ihre Gründe zusammenrechnen und sehen, auf welche Seite sich die Waage neigt.

Nachteile von Bewegung

Vorteile von Bewegung

Summe der Nachteile

Summe der Vorteile

Mein Bewegungsplan



Wie können Sie Ihrem Ziel näher kommen? Entwickeln Sie Ihren persönlichen Bewegungsplan für *eine* Bewegungsidee und tragen Sie ihn ein. **Konkrete** Pläne sind besonders hilfreich. Die W-Fragen können Ihnen beim genauen Planen helfen.



Meine Bewegungsidee _____
Wann? _____
Wo? _____
Wie? Womit? _____ _____
Mit wem? _____



Hindernisse erkennen und überwinden



Was könnte Sie daran hindern, Ihren Bewegungsplan zu verwirklichen?

Was möchten Sie tun, um dieses Hindernis zu überwinden?

Hindernis 1 _____ _____ _____ _____	Lösung (Plan B) _____ _____ _____ _____
Hindernis 2 _____ _____ _____ _____	Lösung (Plan B) _____ _____ _____ _____

