

GLÜCKSMOMENTE.

Körperbewusstsein.

Wie kann sich das Körperbewusstsein auf unsere mentale Gesundheit auswirken?

Körperliche Bewegung unterstützt die Ausschüttung von Glückshormonen und baut effektiv Stress ab. Sport sorgt darüber hinaus für Freude, Ausgeglichenheit und Kreativität. Zudem lernen wir unseren Körper besser kennen und wir stärken unser Selbstvertrauen.



Meine Bewegungsziele.

Was sind deine Bewegungsziele und was hält dich noch zurück? Fülle die auf der Rückseite abgebildete Tabelle aus und hänge sie an einen für dich sichtbaren Ort. Die Tabelle hilft dir dabei deine persönlichen Bewegungsgewohnheiten zu strukturieren und deinen inneren Schweinehund zu überwinden.

Anleitung.

- 1. Bewegungsart:** Trage hier deine bevorzugten Bewegungsarten ein, z. B. Joggen, Schwimmen, Tennis, etc.
- 2. Häufigkeit:** Notiere, wie oft du diese Bewegungsart pro Woche durchführen möchtest.
- 3. Barrieren:** Überlege, welche Hindernisse dich davon abhalten könnten, deine Pläne umzusetzen, z. B. schlechtes Wetter.
- 4. Gegenmaßnahmen:** Lege dir schon vorab effektive Gegenmaßnahmen für eventuell auftretende Hindernisse zurecht.



GLÜCKSMOMENTE. Körperbewusstsein.

„Meine Bewegungsziele“.

Bewegungsart	Häufigkeit	Barrieren	Gegenmaßnahmen
Joggen	3 x pro Woche	Schlechtes Wetter	Bei schlechtem Wetter auf dem Laufband joggen

