



## Entscheidungshilfe für gesundes Verhalten im Alltag

Wenn wir über mehr Bewegung oder gesündere Ernährung im Alltag nachdenken, wägen wir meistens nicht alle Seiten vollständig gegeneinander ab. Stattdessen tun wir oft das, von dem wir denken, dass wir es tun „sollten“ oder fühlen uns manchmal überwältigt von unseren guten Vorsätzen und hören deshalb ganz auf, über sie nachzudenken.

Über die Vor- und Nachteile von beidem, sich mehr zu bewegen, gesünder zu essen oder dies nicht zu tun (bei schlechtem Wetter gemütlich auf der Couch zu sitzen und Pizza zu essen ist auch angenehm...), nachzudenken, hilft dabei eine mögliche Veränderung in vollem Umfang zu betrachten. Dies kann uns in stressigen Zeiten oder bei Versuchungen helfen, an unserem Bewegungs- oder Ernährungsplan festzuhalten und unsere Ziele weiterhin zu verfolgen.

Schreiben Sie die Gründe, die Sie sich vorstellen können, in die jeweiligen Kästen in der Tabelle.

 <b>keine Bewegung ungesunde Ernährung</b>		 <b>mehr Bewegung gesunde Ernährung</b>	
<i>Vorteile</i>		<i>Vorteile</i>	
<i>Nachteile</i>		<i>Nachteile</i>	

Übersetzt und adaptiert basierend auf Ellen Glovsky, PhD, RD, LDN & Gary S. Rose, PhD; Institute for Motivation and Change, 2007