



Ihre persönlichen Pläne für einen gesunden Lebensstil

1. Notieren Sie, **wann**, **wo** und **wie** Sie sich bewegen/kochen/meditieren möchten:

Wann:

Wo:

Wie:

2. Bitte listen Sie nun mögliche Hindernisse auf, die Ihnen bei diesem Vorhaben im Weg stehen könnten:

Äußere Hindernisse

Es regnet draußen.

Innere Hindernisse

Ich habe keine Lust Sport zu machen.

3. Verfassen Sie nun Wenn-Dann-Pläne zum Überwinden dieser Hindernisse:

Wenn *es draußen regnet,*

dann *mache ich meine Sport-Übungen drinnen.*



Ihre persönlichen Pläne für einen gesunden Lebensstil

Wenn

dann

Wenn

dann

Wenn

dann

Wenn

dann
