

## 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**

---