

10. INTELLIGENT BEWEGEN

Nach dieser Herausforderung wirst du herausfinden, wie dir körperliche Aktivität in vielen anderen Bereichen deines Lebens helfen kann. Ob es darum geht, sich energiegeladener zu fühlen, die Stimmung zu verbessern oder einfach nur Spaß zu haben – du wirst eine klarere Vorstellung davon haben, warum aktiv sein für dich persönlich wichtig ist.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Körperliche Aktivität kann dir auch helfen, andere Ziele zu erreichen.

Was ist dein größter Wunsch im Moment? Das kann mit körperlicher Fitness zu tun haben, aber auch mit deiner Arbeit, deinem Studium, deiner mentalen Gesundheit oder deinem emotionalen Wohlbefinden.

Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment: Was möchtest du gerade in deinem Leben wirklich? Achte darauf, dass es etwas ist, das ganz persönlich für dich ist.

Zum Beispiel:

- Ich möchte meine Ausdauer verbessern, um die Herausforderungen bei der Arbeit besser zu bewältigen.
- Ich möchte mich besser konzentrieren können.
- Ich möchte meinem Körper mehr vertrauen.
- Ich möchte meine Energie und Schlafqualität steigern.

#2.

(20 MIN)



Welche Fähigkeiten brauchst du, um dein Ziel zu erreichen? Denke an die Fähigkeiten, die dir helfen könnten, dein persönliches Ziel zu erreichen.



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**



Das können emotionale, mentale oder körperliche Fähigkeiten sein.

Hier sind einige Beispiele:

Emotionale Fähigkeiten:

- Selbstvertrauen: Deinen Fähigkeiten und Möglichkeiten vertrauen.
- Sensibilität: Die Fähigkeit, Emotionen und Gefühle bei dir und anderen wahrzunehmen.
- Durchsetzungsvermögen: Für deine eigenen Interessen respektvoll und ohne Angriff eintreten.
- Entspannung: Die Fähigkeit, sich zu beruhigen und zu entspannen, besonders unter Stress.
- Selbstkontrolle: Ruhig bleiben, wenn du versucht bist, negativ zu handeln.
- Stressbewältigung: Mit Druck umgehen, ohne überwältigt zu werden.
- Sich ausdrücken: Deine Gefühle und Emotionen mit anderen teilen.

Mentale Fähigkeiten:

- Aufmerksamkeit: Über längere Zeit konzentriert bei einer Aufgabe oder einem Thema bleiben.
- Kreativität: Neue Lösungen finden.
- Gedächtnis: Dir wichtige Informationen zu merken.
- Flexibilität: Sich an neue Situationen oder Planänderungen anpassen.
- Realistisches Selbstbild: Deine Stärken und Schwächen verstehen und schätzen.

Körperliche Fähigkeiten:

- Muskelkraft: Körperliche Kraft ausüben können.
- Beweglichkeit: Bewegungen mit vollem Bewegungsumfang ausführen.
- Ausdauer: Lange körperliche oder mentale Aktivität ohne Ermüdung durchhalten.
- Koordination: Deine Muskeln gemeinsam zu nutzen, um sich flüssig zu bewegen.



-
- Reaktionsgeschwindigkeit: Schnell auf Situationen mental oder körperlich reagieren.

Welche körperliche Aktivität könnte dir helfen, diese Fähigkeiten zu entwickeln?

Denke an eine körperliche Aktivität, die dir dabei hilft, die Fähigkeiten aufzubauen, die du für dein persönliches Ziel brauchst.

Hier sind ein paar Beispiele, wie bestimmte Aktivitäten helfen können:

- Ausdauer: Wenn du deine Ausdauer für Herausforderungen bei Arbeit oder Schule verbessern möchtest, probiere Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren aus.
- Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht: Wenn du einen ausgewogeneren Lebensstil anstrebst, könnten Slacking, Parkour oder Tanzen bei Koordination und Gleichgewicht helfen.
- Disziplin und Selbstaussdruck: Wenn du dich behaupten und deine Gefühle ausdrücken möchtest, könnten Kampfsportarten dabei helfen, Balance, Kraft und Disziplin zu entwickeln.

#3.
(10 TAGE)



Versuche, die gewählte Aktivität in den nächsten 10 Tagen viermal auszuführen.

Das hilft dir, die Fähigkeiten aufzubauen, die du für dein persönliches Ziel brauchst.

Bleib konsequent und achte darauf, wie dir die Aktivität dabei hilft, dich zu verbessern!

"Bewegung und körperliche Aktivität machen unser Gehirn kreativer. Laut Forschung verbessert sich unser kreatives Denken sogar um 60%, wenn wir spazieren gehen!"



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**

