

# 4. MACH ES AUF DEINE ART

Nach dieser Challenge wirst du erkennen, dass aktiv sein bedeutet, das zu tun, was du liebst – egal ob Skateboarden, Tanzen oder sogar Ninja-Moves! Es geht darum, das zu finden, was dich glücklich macht, und nicht, was andere sagen.

## CHALLENGES

---

#1.

(20 MIN)



Denke über deine Gründe nach, warum du aktiv wirst. Manchmal bewegen wir uns aus Spaß, und manchmal... bewegen wir uns nur, um dazuzugehören.

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte diese Fragen ehrlich:

1. Welche körperliche Aktivität machst du hauptsächlich, um andere Menschen glücklich zu machen (nicht dich selbst)?
2. Welche körperliche Aktivität machst du, weil du das Gefühl hast, es tun zu müssen, nur um akzeptiert zu werden oder Teil der Gruppe zu sein?

#2.

(55 MIN)



Denk an die Dinge, die du als kleines Kind geliebt hast – was hat dich damals richtig glücklich oder aufgeregt gemacht?

Wenn du dir nicht sicher bist, frag deine Eltern, Familie oder alte Freund\*innen, ob sie dir helfen können, dich zu erinnern. Schreibe diese Dinge auf, damit du später darauf zurückblicken kannst, falls du dich mal festgefahren oder unsicher fühlst, was dir Spaß macht. Jetzt wähle etwas aus, das DU gerade wirklich machen möchtest. Schreibe das auch auf!



**Be active**

**Be well**



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



# #3.

(10 TAGE)



Versuche, diese Aktivität in den nächsten 10 Tagen mindestens 4 Mal zu machen. Schreibe nach jeder Einheit auf, wie es sich angefühlt hat und was passiert ist. So kannst du deinen Fortschritt verfolgen und es noch besser machen! Gib einfach dein Bestes!

Datum	Aktivität	Körperliche/mentale Erfahrungen	Gefühle

*"Bewegung kann die Symptome von Depressionen um bis zu 30 % verringern."*



Be active

Be well



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

