

6. FÜHL DICH LANGSAM BESSER

Nach dieser Herausforderung fühlst du dich vielleicht weniger besorgt darüber, dich bei körperlichen Aktivitäten zu blamieren. Du wirst optimistischer und mit weniger Scham sein im Bezug auf die Veränderungen.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schreibe auf, wann du dich beim Sport schämst.

- In welchen Situationen fühlst du dich beschämt? (z. B. wenn du allein bist, mit anderen, in der Öffentlichkeit, etc.)
- Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich beschämt? Gibt es Aktivitäten, bei denen du dich weniger oder gar nicht schämst?
- Wie beeinflusst die Art der Kleidung, die du bei deiner bevorzugten Aktivität trägst, dein Schamgefühl?

#2.

(30 MIN)



Sprich mit einem guten Freund oder Familienmitglied über deine Schamgefühle im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität. Aber auch über ihre.

Wähle eine Person, der du vertraust und von der du weißt, dass sie dich nicht beurteilen wird.



Be active

Be well



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



#3.

(10 TAGE)



Es geht nur um kleine Schritte.

Wähle jetzt, welchen kleinen Schritt du aus den folgenden machen möchtest.

- Wenn du dich beim Sport in der Öffentlichkeit schämst, suche dir einen weniger überfüllten Ort. Oder wähle eine Zeit, zu der weniger Menschen draußen sind (frühmorgens, abends). Probiere das in den nächsten 10 Tagen viermal aus.
- Trage bequeme Kleidung: Wähle Sportkleidung, in der du dich wohler fühlst. Du musst nicht immer den „ungeschriebenen“ Kleidungsregeln folgen. Du entscheidest selbst, welche Kleidung für dich passend ist.
- Wenn du dich schämst, wenn du allein trainierst, oder wenn du dich schämst, wenn du mit Fremden trainierst, such dir einen Trainingspartner. Mach ein paar einfache Übungen in der Öffentlichkeit mit einem Freund, um dich dort wohler und unterstützt zu fühlen. Probiere das in den nächsten 10 Tagen viermal aus.

Wenn du lieber drinnen bleiben möchtest, denke an Tanzen, Yoga, Klimmzüge, Liegestütze, Indoor-Cycling oder Laufen, Rudern etc.

Wähle eine Aktivität, die du gerne machen würdest, und probiere sie in den nächsten 10 Tagen viermal aus.

"Sport regt die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin an – natürliche Botenstoffe, die die Stimmung heben."



Be active

Be well



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

