

# 7. BALD FÜHLST DU DICH WOHL

Nach dieser Herausforderung hast du vielleicht weniger Angst davor, dich bei körperlichen Aktivitäten zu blamieren. Du fühlst dich hoffnungsvoller und eher bereit, Veränderungen in deiner Bewegung vorzunehmen und Schritte zu gehen, um jegliche Scham, die du empfindest, anzugehen und zu überwinden.

## CHALLENGES

---

**#1.**  
(20 MIN)



Beantworte die folgenden Fragen:

- Wann hast du das Gefühl, nicht genug aktiv zu sein? Zum Beispiel: Wann hast du das Gefühl, faul zu sein oder dich nicht so viel zu bewegen, wie du solltest?
- Wann ist es dir peinlich, wenn du aktiv bist? Gibt es eine bestimmte Situation oder einen Ort, der dir dieses Gefühl gibt?
- Warum schämst du dich, wenn du nicht genug Sport machst? Gibt es etwas Bestimmtes, das dich stört, wenn du nicht aktiv bleibst?

---

**#2.**  
(30 MIN)



Sprich mit einem guten Freund oder Familienmitglied über Schamgefühle im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität. Wenn du dieser Person genug vertraust, kannst du auch deine eigenen Schamgefühle teilen.

---

 **Be active**  
 **Be well**

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

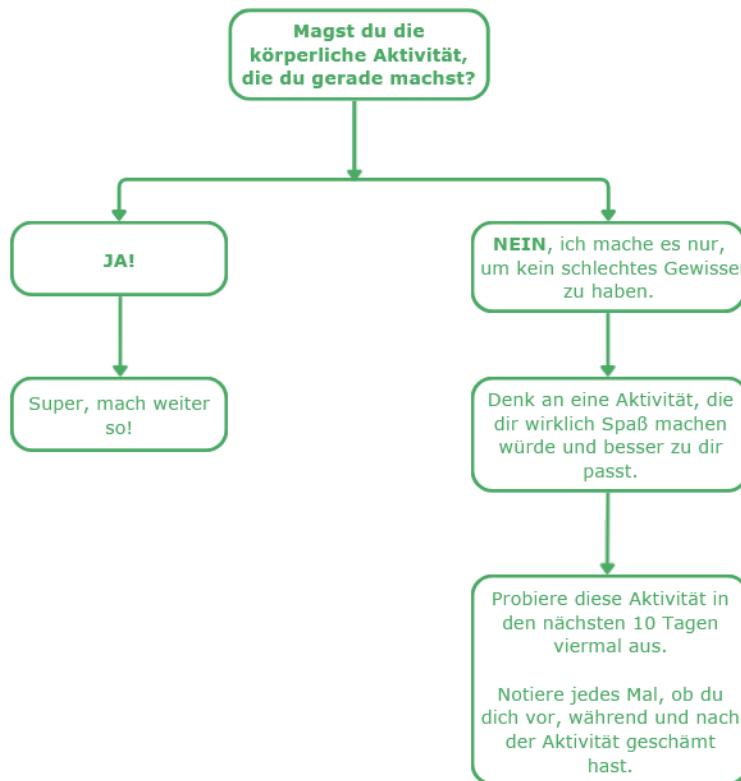


## #3.

(10 TAGE)



Denke über die körperlichen Aktivitäten nach, die du gerade machst. Machst du sie, weil sie dir gefallen?



*"Wachstum beginnt dort, wo Komfort endet. Jeder Schritt, auch die unbeholfenen, bringt dich der Freude an der Bewegung näher."*

**Be active**

**Be well** ❤

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

