

8. MACH DICH STOLZ

Nach dieser Herausforderung hast du darüber nachgedacht, was dich motiviert, aktiv zu bleiben. Du wirst anfangen zu unterscheiden, wie du dich fühlst, wenn du Aktivitäten für andere machst, und wie du dich tatsächlich bei der Aktivität selbst fühlst. Du wirst dir auch Zeit nehmen, darüber nachzudenken, ob du stattdessen andere Aktivitäten ausprobieren solltest.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schreibe die körperlichen Aktivitäten auf, die du gerade machst, und warum du sie machst.

- Sei ehrlich zu dir selbst: Machst du sie, weil sie dir wirklich Spaß machen? Oder machst du sie, weil du dich schuldig fühlst, wenn du es nicht tust? Oder weil du dir Sorgen machst, was andere denken könnten? Oder nur, um andere glücklich zu machen?

#2.

(30 MIN)



1. Denke an 3 körperliche Aktivitäten, die du gerne machen würdest, einfach weil sie dir ein gutes Gefühl geben oder dir Spaß machen.

Dabei müssen es keine Sportarten sein – es können auch einfache Aktivitäten sein, die Teil deines Alltags sind.

Zum Beispiel: mit einem Freund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder eine Haltestelle früher aus dem öffentlichen Verkehr aussteigen.

2. Schreibe sie auf und denke darüber nach, wie du dich dabei fühlst!



Be active

Be well



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



#3.

(10 TAGE)



Du musst die Aktivitäten, die du machst, nicht komplett aufgeben, nur weil du Druck von anderen spürst. Versuche aber, eine der Aktivitäten, die du bei Frage 2 aufgeschrieben hast, in den nächsten 10 Tagen in deinen Alltag einzubauen. Versuche, sie mindestens 4 Mal in dieser Zeit zu machen. Es geht darum, Wege zu finden, aktiv zu sein, die DU genießen kannst!

"Wenn du Aktivitäten wählst, die dich wirklich glücklich machen, wird aktiv sein weniger zur Pflicht und mehr zum Vergnügen!"



Be active

Be well



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

