

9. LERN DICH BESSER KENNENLERNEN

Nach dieser Herausforderung wirst du erkennen, dass aktiv sein nicht das Einzige ist, worüber dich andere beurteilen oder wofür sie dich schätzen. Sie sehen dich als eine Person mit vielen verschiedenen Stärken. Das hilft dir, deine Motivation zu trennen von dem Wunsch nach Anerkennung oder Bestätigung durch andere. Konzentriere dich auf das, was dir gut tut – und nicht darauf, was andere denken!

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Schreibe die körperlichen Aktivitäten auf, die du hauptsächlich machst, um anzugeben oder andere zu beeindrucken. Sei ehrlich zu dir selbst: Machst du sie, um vor anderen gut auszusehen, oder weil sie dir wirklich Spaß machen?

#2.

(45 MIN)



Sprich mit 3 Freunden oder Familienmitgliedern und frage sie, wie sie dich als Person sehen. Was denken sie, sind deine wichtigsten Werte? Bitte sie, diese für dich aufzuschreiben und dir zu geben.

Schätzen sie dich danach, wie aktiv du bist, oder gibt es andere Dinge, die sie mehr an dir schätzen?

#3.

(10 TAGE)



Be active

Be well



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



1. Wähle eine körperliche Aktivität, die **dir Spaß macht**, und mache sie in den nächsten 10 Tagen mindestens 4 Mal alleine.

Das ist eine perfekte Möglichkeit, um dich mit deinem Körper und Geist zu connecten – ohne etwas von außen. Konzentriere dich darauf, wie du dich während und nach der Aktivität fühlst, anstatt dir Sorgen zu machen, wie andere dich sehen könnten.

2. Schreibe die Gefühle auf in ein Übungs- und Gefühlstagebuch (wie das untenstehende), die du während und nach der Aktivität hast. Wenn du normalerweise dein Training online teilst, versuche diese Solo-Aktivitäten nur für dich zu behalten, offline oder privat zu lassen und wirklich darauf zu achten, wie sie sich für dich anfühlen.

Beispiel-Tagebuch:

Datum	Aktivität	Gefühle während der Aktivität	Gefühle nach der Aktivität

"Dein Wert wird nicht daran gemessen, wie aktiv du bist – er liegt in den einzigartigen Stärken und Werten, die dich ausmachen. Mach das, was sich gut anfühlt!"



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

