

Schritt für Schritt

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit aus, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Baue einen 20-minütigen Spaziergang in deinen Tag ein (ohne Podcast, Musik oder Handy)
- Füge eine Mikro-Bewegungsgewohnheit hinzu (z. B. 10 Kniebeugen beim Zähneputzen oder beim Kaffeekochen)
- Nimm nach Möglichkeit die Treppe statt des Aufzugs
- Gehe oder bewege dich während Telefonaten
- Wähle eine Aktivität, die dir Spaß macht, und baue sie in deinen Wochenplan ein (z. B. Tanzen, Sport)



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Verhaltensänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt und dabei festhält, wann, wie oft und wo man sie umsetzen möchte.

Ich verpflichte mich zu:

(Beispiel: Einen 20-minütigen Spaziergang machen)

Wann:

(Beispiel: Nach dem Abendessen)

Wie oft:

(Beispiel: 5x/Woche)

Wo:

(Beispiel: In meiner Nachbarschaft)



Scannen Sie den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das „Move“-Experiment zu erfahren.

Let's work
it out
together

Schritt für Schritt

Wie du heute anfangen kannst

Wähle eine neue Gewohnheit aus, an der du in deinem Alltag arbeiten möchtest

- Baue einen 20-minütigen Spaziergang in deinen Tag ein (ohne Podcast, Musik oder Handy)
- Füge eine Mikro-Bewegungsgewohnheit hinzu (z. B. 10 Kniebeugen beim Zähneputzen oder beim Kaffeekochen)
- Nimm nach Möglichkeit die Treppe statt des Aufzugs
- Gehe oder bewege dich während Telefonaten
- Wähle eine Aktivität, die dir Spaß macht, und baue sie in deinen Wochenplan ein (z. B. Tanzen, Sport)



Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Verhaltensänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt und dabei festhält, wann, wie oft und wo man sie umsetzen möchte.

Ich verpflichte mich zu:

(Beispiel: Einen 20-minütigen Spaziergang machen)

Wann:

(Beispiel: Nach dem Abendessen)

Wie oft:

(Beispiel: 5x/Woche)

Wo:

(Beispiel: In meiner Nachbarschaft)



Scannen Sie den QR-Code, um mehr über „The Movement“ und das „Move“-Experiment zu erfahren.

Let's work
it out
together