

## Kleine Veränderungen nachhaltig machen

Wähle eine kleine Veränderung aus den „The Movement“-Filmen, die du ausprobieren, beibehalten oder zur Gewohnheit machen möchtest – oder denk dir selbst eine aus. Hier sind ein paar Beispiele:

### SCHLAF

Schalte Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus

### ESSEN

Vermeide zuckerhaltige Getränke

### BEWEGUNG

Baue einen 20-minütigen Spaziergang in deinen Tag ein

### GEMEINSAM

Geh mit einem Kollegen oder einer Kollegin, mit dem oder der du normalerweise nicht viel Zeit verbringst, zum Mittagessen oder mach einen Spaziergang

### TEMPO

Lege jeden Tag zwei feste Zeitfenster fest, um Nachrichten oder andere Medien zu verfolgen



## Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Gewohnheitsänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt – zusammen mit dem Zeitpunkt, der Häufigkeit und dem Ort, an dem man sie umsetzen will.

Ich verpflichte mich dazu:

(Beispiel: Einen 20-minütigen Spaziergang in meinen Tagesablauf einbauen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann: \_\_\_\_\_

(Beispiel: Nach dem Abendessen)

Wie oft: \_\_\_\_\_

(Beispiel: 3x/Woche)

Wo: \_\_\_\_\_

(Beispiel: In meiner Nachbarschaft)



Scanne den QR-Code und entdecke „The Movement“ und den Film „Weitemachen“.

Let's work  
it out  
together

## Kleine Veränderungen nachhaltig machen

Wähle eine kleine Veränderung aus den „The Movement“-Filmen, die du ausprobieren, beibehalten oder zur Gewohnheit machen möchtest – oder denk dir selbst eine aus. Hier sind ein paar Beispiele:

### SCHLAF

Schalte Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafengehen aus

### ESSEN

Vermeide zuckerhaltige Getränke

### BEWEGUNG

Baue einen 20-minütigen Spaziergang in deinen Tag ein

### GEMEINSAM

Geh mit einem Kollegen oder einer Kollegin, mit dem oder der du normalerweise nicht viel Zeit verbringst, zum Mittagessen oder mach einen Spaziergang

### TEMPO

Lege jeden Tag zwei feste Zeitfenster fest, um Nachrichten oder andere Medien zu verfolgen



## Mein Vorsatz

Untersuchungen zeigen, dass es einfacher ist, eine bestimmte Gewohnheitsänderung durchzuführen, wenn man sie aufschreibt – zusammen mit dem Zeitpunkt, der Häufigkeit und dem Ort, an dem man sie umsetzen will.

Ich verpflichte mich dazu:

(Beispiel: Einen 20-minütigen Spaziergang in meinen Tagesablauf einbauen)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann: \_\_\_\_\_

(Beispiel: Nach dem Abendessen)

Wie oft: \_\_\_\_\_

(Beispiel: 3x/Woche)

Wo: \_\_\_\_\_

(Beispiel: In meiner Nachbarschaft)



Scanne den QR-Code und entdecke „The Movement“ und den Film „Weitemachen“.

Let's work  
it out  
together