



Bewegung

Bewegung tut gut. Das ist keine Floskel! Wir alle wissen es, aber oft steht uns unser „innerer Schweinehund“ im Weg: Dinge, die uns zu anstrengend erscheinen, lassen wir lieber bleiben. Dabei wissen wir, dass gerade die Überwindung des inneren Schweinehundes uns stolz macht und Kraft schenkt. Das kennst du auch, oder?

Körperlicher Einsatz

Was war die größte körperliche Anstrengung, die du je unternommen hast?

Wie hast du dich währenddessen gefühlt?

Wie hast du dich danach gefühlt?

Würdest du diese Anstrengung wiederholen?

Wenn ja: Warum? Wenn nein: Warum nicht?

In Bewegung kommen

Welche Sportarten hast du schon einmal ausprobiert?

Welche Sportart magst du am liebsten? Warum?

Und für den Fall, dass du dich nicht so gerne bewegst:

Was könnte dich zu mehr Bewegung motivieren?

Oft hilft es, sich erst einmal ein kleineres Ziel zu setzen. Welches kleine Ziel könntest du dir setzen, damit du dich mehr bewegst? Notiere eine Idee.