

Veränderungsplan zum Bewegungsverhalten

Vorname und Name: _____

1. Die wichtigsten Gründe, warum ich eine Veränderung umsetzen will, sind:

2. Gesundheitsziel: Was möchte ich mit dem neuen Bewegungsverhalten erreichen? Ich möchte:

3. Um mein Gesundheitsziel zu erreichen, werde ich Folgendes tun:

Spezifische Tätigkeit: Wann: Wo: (Mit wem:)

Spezifische Tätigkeit:	Wann:	Wo:	(Mit wem:)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

4. Personen, die mich dabei unterstützen könnten, sind:

Person: Mögliche Hilfe:

Person:	Mögliche Hilfe:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Mögliche Hindernisse und wie ich sie überwinden könnte:

Hindernis: Mögliche Lösung:

Hindernis:	Mögliche Lösung:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Ich weiss, dass mein Plan erfolgreich ist, wenn folgende Ereignisse eintreten:
