

Arbeitsblatt 9.7: Mein Plan für sportliche und positive Aktivitäten

– für die nächsten 2 Wochen: _____ [Datum eintragen] –

Steigern Sie Ihre Fitness und Belastbarkeit, indem Sie sich für die kommende Woche körperliche Aktivitäten vornehmen und umsetzen! Denken Sie zudem auch an andere positive Aktivitäten, die Sie in letzter Zeit vernachlässigt haben. Protokollieren Sie Ihre Pläne und Erfahrungen!

Welche anderen positiven, in letzter Zeit vermiedenen Aktivitäten nehme ich mir vor?							
Habe ich mich hinterher belohnt? Wenn ja, wie?							
Gab es bei der Umsetzung Schwierigkeiten, z. B. hinderliche Gedanken? Wenn ja, welche?							
Sind körperliche Beschwerden aufgetreten? Wenn ja, welche und wie stark? 0–10							
Welche körperliche Aktivität nehme ich mir vor?							
Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Arbeitsblatt 9.7 (Fortsetzung): Mein Plan für sportliche und positive Aktivitäten

– für weitere 2 Wochen: _____ [Datum eintragen] –

Überlegen Sie sich, wie Sie nach den ersten 2 Wochen, in denen Sie Ihre körperliche Aktivität bzw. Ihre positiven Aktivitäten gesteigert haben, Ihr Sportprogramm bzw. Ihr Programm positiver Aktivitäten weiter ausbauen können.

Welche anderen positiven, in letzter Zeit vermiedenen Aktivitäten nehme ich mir vor?							
Habe ich mich hinterher belohnt? Wenn ja, wie?							
Gab es bei der Umsetzung Schwierigkeiten, z. B. hinderliche Gedanken? Wenn ja, welche?							
Sind körperliche Beschwerden aufgetreten? Wenn ja, welche und wie stark? 0–10							
Welche körperliche Aktivität nehme ich mir vor?							
Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Arbeitsblatt 9.7 (Fortsetzung): Mein Plan für sportliche und positive Aktivitäten

– für weitere 4 Wochen: _____ [Datum eintragen] –

Überlegen Sie sich, wie Sie nach den ersten 2 Wochen, in denen Sie Ihre körperliche Aktivität bzw. Ihre positiven Aktivitäten gesteigert haben, Ihr Sportprogramm bzw. Ihr Programm positiver Aktivitäten weiter ausbauen können.

Welche anderen positiven, in letzter Zeit vermiedenen Aktivitäten nehme ich mir vor?							
Habe ich mich hinterher belohnt? Wenn ja, wie?							
Gab es bei der Umsetzung Schwierigkeiten, z. B. hinderliche Gedanken? Wenn ja, welche?							
Sind körperliche Beschwerden aufgetreten? Wenn ja, welche und wie stark? 0–10							
Welche körperliche Aktivität nehme ich mir vor?							
Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag