



Arbeitsblatt 9.3a: Mehr Bewegung im Alltag und Konsequenzen: Vier-Felder-Schema

Was passiert, wenn ich mein Schonungsverhalten abbaue  
und ich mir immer mehr zutraue?

Tragen Sie die Konsequenzen einer Verhaltensänderung in unten stehendes  
Vier-Felder-Schema ein!



	Kurzfristige Folgen	Langfristige Folgen
<div> Positiv</div>	kurzfristig/positiv	langfristig/positiv
<div> Negativ</div>	kurzfristig/negativ	langfristig/negativ

**Arbeitsblatt 9.3b: Angemessene und gesunde Bewegung im Alltag und Konsequenzen:  
Vier-Felder-Schema**

---

Was passiert, wenn ich meine »Durchhaltestrategien« abbaue  
und ich mich wieder angemessen körperlich belaste?

Tragen Sie die Konsequenzen einer Verhaltensänderung in unten stehendes  
Vier-Felder-Schema ein!

	Kurzfristige Folgen	Langfristige Folgen
<div> Positiv</div>	kurzfristig/positiv	langfristig/positiv
<div> Negativ</div>	kurzfristig/negativ	langfristig/negativ