

Mein Vertrag mit mir selbst



Mehr Bewegung – so gelingt's

Ich will künftig _____ mal die Woche aktiver sein.

Mit folgenden Aktivitäten werde ich meinen Alltag bewegter gestalten, z. B. Treppe steigen, spazieren gehen, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigen:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

Folgenden Sport möchte ich treiben:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |

Ich fange an am: _____ (Datum)

Das sind meine Termine für mehr Aktivität und Bewegung
(*Wochentag, Aktivität mit Uhrzeit*):

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

Für die erste Woche nehme ich mir vor, insgesamt _____ Min. aktiv zu sein.

- | | | |
|------------|------------|------------|
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |

Ab der zweiten Woche will ich insgesamt _____ Min. aktiv zu sein.

- | | | |
|------------|------------|------------|
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |

Ab der vierten Woche will ich insgesamt _____ Min. aktiv zu sein.

- | | | |
|------------|------------|------------|
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |
| _____ Min. | _____ Min. | _____ Min. |

Mein Vertrag mit mir selbst

Mehr Bewegung – so gelingt's



Ich mache das mit (*Name oder allein*): _____

Meine typische Ausrede lautet: _____

Das ist mein Plan B für diesen Fall: _____

Wenn ich es geschafft habe, belohne ich mich mit: _____

TIPP

Holen Sie sich Unterstützung bei Ihrer Familie, befreundeten Personen, Sportpartner und -partnerinnen oder Vereinen. Zeigen Sie Ihnen Ihren Vertrag und bitten Sie sie, Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele zu helfen. Falls es gar nicht klappen will, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an.