

Umsetzung eines gesunden Lebensstils in deinen Alltag – persönliche Notizen

Im Folgenden kannst du dir Notizen zu den Aufgaben der einzelnen Kursvideos zum Thema „Ganzheitlich gesund im Alltag - ohne Stress - für Menschen ohne Zeit“ machen.

1. No Time for Health

2. Stellenwert von Gesundheit

- a) Was bedeutet Gesundheit für dich und was genau beziehst du mit ein (Körper, Geist, Seele)?
- b) Kennst du jemanden, den du für 100%ig gesund hältst oder der deinem Ideal zumindest nahekommt?
- c) Wo siehst du die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit?

3. Der Faktor Zeit

- a) Sind dir deine Gesundheit und dein Wohlbefinden wichtig?
- b) Bist du es dir selbst wert, mehr für deine Gesundheit zu tun?
- c) Bist du bereit, deine bisherige Einstellung zum Thema Gesundheit zu überdenken und dir neue Anregungen zu holen?

4. Bewegung und Sport

- a) Warum und wofür möchtest du dich mehr bewegen?
- b) Mit welcher Sache möchtest du ab morgen mehr Bewegung in deinen Alltag bringen? Suche dir eine Sache zur Umsetzung aus.
- c) Zu welchen Zeitpunkten kannst du sie am besten ausführen?
- d) Wie kannst du dich daran erinnern, damit du es nicht vergisst?

5. Ernährung

- a) Warum möchtest du dich gesund ernähren? Möchtest du z.B. abnehmen? Dich fitter fühlen? Krankheiten vorbeugen?
- b) Suche dir drei von den 10 Tipps aus, die du ab sofort für dich umsetzen möchtest.

6. Entspannung und Stressmanagement

- a) Hast du aktuell Stress, den du als negativ und unangenehm empfindest?
- b) Warum hast du diesen Stress? Gibt es äußere Einflüsse oder machst du dir den Stress womöglich nur selbst?
- c) Kannst und möchtest du etwas an der Ursache verändern?
- d) Suche dir einen Tipp zur Stressreduktion aus und setze ihn ab morgen um. Beobachte dabei auch, welchem Entspannungstypen du dich am ehesten zuordnen würdest.

7. Gewohnheiten und Routinen entwickeln

- a) Definiere dein erstes Ziel nach dem SMART-Prinzip (spezifisch, messbar, aktivierend, realistisch, terminiert). Denke bei großen Zielen, die mehr Zeit benötigen, auch daran, kleine Zwischenziele einzubauen.
- b) Schreibe dir auf, warum DU dieses Ziel erreichen möchtest.
- c) Mache direkt nach diesem Video den ersten Schritt, der dich deinem Ziel näherbringt (wenn dir das Anfangen schwerfällt, dann stelle vor Beginn einen Wecker auf 5 Minuten, mit der Option, die Aufgabe mit dem Klingeln zu beenden).
