Sport anfangen und dranbleiben

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 41

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Sport dranbleiben: Gesundheitspsychologie: Handlungs- und Bewältigungsplanung

Episode 2: Sport dranbleiben: Verhaltenstherapie: Selbstbeobachtung mit Zielsetzung

Episode 3: Sport dranbleiben: Gewohnheitsforschung: Kontextstabilität

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du nimmst dir vor: ab Montag dreimal die Woche laufen. In der zweiten Woche regnet es am Dienstag, am Donnerstag wird es in der Arbeit spät, am Freitag bist du zu müde – und am Wochenende denkst du: Jetzt ist es eh egal. Bei der **Handlungs- und Bewältigungsplanung aus der Gesundheitspsychologie** (*action planning* und *coping planning*) schreibst du für jede Bewegung der Woche auf, wann, wo und was du machst – und für die zwei, drei wahrscheinlichsten Hindernisse einen Plan B mit Wenn und Dann. Hier gibt es keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du. Plane klein. Lieber zehn Minuten, die stattfinden, als eine Stunde, die ausfällt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gesundheitspsychologie ist ein Vorsatz ohne Wann und Wo eine Absicht, aber noch kein Plan. Dann wird jede Störung zu einer neuen Entscheidung – und die fällt im schlechtesten Moment: müde, nass, spät. Meistens gewinnt dann das Sofa, und nach ein paar solchen Tagen kommt der Gedanke „Jetzt ist es eh egal“. Motivation ist nicht falsch. Sie reicht nur allein nicht.

„Ich gehe dreimal die Woche laufen.“
kein Wann, kein Wo – jedes Hindernis wird zur neuen Entscheidung

→

Plan mit Plan B
wie ein Navi: Das Ziel steht, die Umleitung ist schon gespeichert

So geht es

1. **Dein Handlungsplan (am 1. Tag):** für jede Bewegung dieser Woche Tag · Uhrzeit · Ort · was · wie lange. Selbst gewählt und klein.
2. **Dein Plan B:** die zwei, drei wahrscheinlichsten Hindernisse, je ein Satz „Wenn …, dann …“ – zum Beispiel: Wenn es regnet, dann zehn Minuten Treppen im Haus. Keine Lust? Nur die Schuhe an und zehn Minuten gehen – danach darfst du aufhören.
3. **Die Zeile für den Aussetzer:** „Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.“ Ein ausgelassener Tag ist normal. Wichtig ist, dass du beim nächsten Mal wieder einsteigst. Wenn du schwankst: Was würde ich heute Abend verpassen?
4. **Jeden Tag abhaken** (geplant · gemacht · Hindernis · Plan B genutzt) und **am 7. Tag den Plan für die nächste Woche neu schreiben** – mit einer neuen Wenn-dann-Zeile für das, was dazwischenkam.

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Plan war zu groß? Halbiere ihn. Ein Hindernis war ganz neu? Es bekommt nächste Woche eine eigene Wenn-dann-Zeile. Du hast deinen Plan B vergessen? Häng einen Zettel an die Haustür oder schreib ihn in deinen Kalender – dort, wo du ihn siehst, wenn das Hindernis kommt.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Planen in vielen Studien mit Vergleichsgruppe, oft in der Reha nach einer Herzerkrankung. Im Schnitt war die Wirkung klein bis mittel. Einmal online geplant und dann nie wieder angeschaut: Das brachte bei Studierenden nichts. Gewirkt hat es vor allem, wenn der Plan aufgefrischt wurde – darum planst du jede Woche neu. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wenn du nicht mehr weißt, ob es etwas bringt: Episode 2 (Selbstbeobachtung). Wenn du dich jedes Mal neu aufraffen musst: Episode 3 (Kontextstabilität).

Wichtig: Vorerkrankung, Medikamente oder Beschwerden? Vor dem Start ärztlich abklären. Brustschmerz, starke Atemnot oder Schwindel beim Bewegen? Aufhören, abklären. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst planen: wann, wo, was. Dann: Wenn es nicht klappt, gilt mein Plan B.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?	3	2	1
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?	2	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Bewegung diese Woche (klein planen, selbst gewählt)

Tag	Uhrzeit	Ort	was	wie lange
Di	18:00	Park	laufen + gehen im Wechsel	20 Min.
Do	18:30	Park	dieselbe Runde	20 Min.
Sa	10:00	Radweg am Fluss	Rad fahren	40 Min.

2 · Mein Plan B (die 2, 3 wahrscheinlichsten Hindernisse)

Wenn es regnet, dann 10 Min. Treppen im Haus

Wenn es spät wird oder keine Lust: dann nur Schuhe an, 10 Min. vor der Haustür

Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.

Keine Lust? Frag dich: **Was würde ich heute Abend verpassen?** den freien Kopf nach der Runde

3 · Tag 1 bis 7: jeden Tag kurz abhaken

Tag	**geplant** (was, wie lange)	**gemacht** ✓	**Hindernis**	**Plan B genutzt** ✓
1	Mo: Plan geschrieben	–	–	–
2	Di: Park, 20 Min.	✓	Regen → Treppen 10 Min.	✓
3	–			
4	Do: Park, 20 Min.	✓	spät in der Arbeit → 10 Min. Haustür	✓
5	–			
6	Sa: Rad, 40 Min.	–	Besuch kam	–
7	–			

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und neu planen

Was hat geklappt – was kam dazwischen?

2-mal bewegt, beide Male mit Plan B

neu: Besuch am Samstag

Mein Plan für nächste Woche (neu schreiben)

Di 18:00 + Do 18:30 Park, je 20 Min.

Sa 10:00 Rad, 40 Min.

neu: Wenn Besuch kommt, dann Rad am So

Dazu: Episode 2: Selbstbeobachtung · Episode 3: Kontextstabilität

BEISPIEL

Erst planen: wann, wo, was. Dann: Wenn es nicht klappt, gilt mein Plan B.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?			
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?			
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Bewegung diese Woche (klein planen, selbst gewählt)

Tag	**Uhrzeit**	**Ort**	**was**	**wie lange**

2 · Mein Plan B (die 2, 3 wahrscheinlichsten Hindernisse)

Wenn _____

Wenn _____

Wenn ich einmal auslasse, dann steige ich beim nächsten geplanten Termin wieder ein.

Keine Lust? Frag dich: **Was würde ich heute Abend verpassen?**

3 · Tag 1 bis 7: jeden Tag kurz abhaken

Tag	**geplant** (was, wie lange)	**gemacht ✓**	**Hindernis**	**Plan B genutzt ✓**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

4 · Am 7. Tag: zurückschauen und neu planen

Was hat geklappt – was kam dazwischen?

Mein Plan für nächste Woche (neu schreiben)

Dazu: Episode 2: Selbstbeobachtung · Episode 3: Kontextstabilität

Nach drei Wochen denkst du: „Bringt eh nichts, ich habe ja kaum etwas geschafft." Dabei waren es sieben Runden – nur hat sie niemand gezählt. Bei der **Selbstbeobachtung mit Zielsetzung aus der Verhaltenstherapie** (*self-monitoring* und *goal setting*) setzt du dir ein kleines, genaues Wochenziel, schreibst jede Bewegung gleich danach auf – und schaust am Ende der Woche, wo du stehst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie fehlen zwei Dinge. Ohne Ziel gibt es keinen Maßstab: „Mehr Sport" ist nie erreicht. Und ohne Aufschreiben gibt es keinen Überblick – dann entscheidet das Gefühl des Moments, ob es sich lohnt. Dieses Gefühl merkt sich die ausgelassenen Tage besser als die geschafften. So entsteht der Eindruck „Bringt eh nichts" – und irgendwann hörst du auf.

Nach Gefühl
je nach Laune: „kaum etwas geschafft"

→

Ein Kontoauszug
schwarz auf weiß siehst du, was wirklich passiert ist – das Wochenziel ist der Maßstab

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann ein kleines, genaues Wochenziel: wie oft, wie lange, was (z. B. „3 mal 20 Minuten zügig gehen" – nur ein Beispiel, du wählst selbst). Dazu: Warum genau dieses Ziel? Lieber eines, das du auch an einem schlechten Tag schaffst.
2. **Jede Bewegung gleich danach:** was · Minuten · Gefühl **währenddessen** 0–10 · Haken. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken – das ist keine Strafe, sondern eine Information. Auf Papier reicht.
3. **Gefühl unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Wer sich während der Bewegung gut fühlt, bewegt sich später eher wieder (in Studien ein Zusammenhang).
4. **Tag 7 · Rückblick:** geschafft wie oft, von wie oft? Was hat geholfen? Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr. Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Zum Schluss ein Satz an dich, wie zu einer Freundin. Ein Belohnungssystem brauchst du nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Aufschreiben? Leg den Zettel dorthin, wo deine Schuhe stehen; nachtragen ist erlaubt, am besten am selben Tag. Die Zahlen ziehen dich runter? Lass die Minuten weg, schreib nur Haken und Gefühl. Andere machen viel mehr? Vergleich dich nur mit dir selbst – mit deiner letzten Woche.

Vorweg: Es geht nicht ums Abnehmen, sondern darum, dass Bewegung ein fester Teil deines Lebens wird – du notierst Bewegung und Gefühl, nichts über deinen Körper. Hier gibt es keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du. Ehrlich: Geprüft wurde das Aufschreiben in sehr vielen Studien zu ganz verschiedenen Zielen, nicht nur zum Sport. Am deutlichsten wirkte es zusammen mit einem genauen Ziel und einem Rückblick. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht.

Wichtig: Vorerkrankung, Medikamente oder Beschwerden? Vor dem Start ärztlich abklären. Brustschmerz, starke Atemnot oder Schwindel beim Bewegen? Aufhören, abklären. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?	3	2	1
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?	2	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gleich danach aufschreiben. Am Ende der Woche zurückschauen.

1 · Tag 1: Mein Wochenziel (klein und genau – du wählst selbst)

3 mal 20 Minuten: zügig gehen

Warum genau dieses Ziel?
schaffe ich auch an langen Arbeitstagen

2 · Jede Bewegung eine Zeile – gleich danach

Gefühl **währenddessen**: 0 = richtig unangenehm · 10 = richtig gut. **Unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken.

Tag	Was habe ich gemacht?	Minuten	Gefühl währenddessen 0–10	✓
Tag 1 Mo	zügig gehen	20	6	✓
Tag 2 Di	Regen – ausgelassen	–	–	
Tag 3 Mi	zügig gehen, gleich schnell	20	4	✓
Tag 4 Do	Überstunden – ausgelassen	–	–	
Tag 5 Fr	gemütlicher gegangen	25	7	✓
Tag 6 Sa	Rad fahren	30	8	✓
Tag 7 So	frei – Rückblick			

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Geschafft: wie oft – von wie oft geplant?
4 von 3

Was hat geholfen?
langsamer gehen fühlte sich besser an

Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr
gleich: 3 × 20 Min., etwas ruhiger

Ein Satz an mich – wie zu einer Freundin:
2 Tage ausgefallen – und trotzdem 4-mal draußen.

Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Ein ausgelassener Tag ist normal: beim nächsten Mal wieder einsteigen. Nur mit dir selbst vergleichen, mit deiner letzten Woche. Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.

BEISPIEL

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?			
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?			
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gleich danach aufschreiben. Am Ende der Woche zurückschauen.

1 · Tag 1: Mein Wochenziel (klein und genau – du wählst selbst)

_____ mal _____ Minuten: _____

Warum genau dieses Ziel?

2 · Jede Bewegung eine Zeile – gleich danach

Gefühl **währenddessen**: 0 = richtig unangenehm · 10 = richtig gut. **Unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken.

Tag	Was habe ich gemacht?	Minuten	Gefühl währenddessen 0–10	✓
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Geschafft: wie oft – von wie oft geplant?

Was hat geholfen?

Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr

Ein Satz an mich – wie zu einer Freundin:

Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Ein ausgelassener Tag ist normal: beim nächsten Mal wieder einsteigen. Nur mit dir selbst vergleichen, mit deiner letzten Woche. Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.

Die Laufschuhe stehen im Flur – und jeden Abend beginnt im Kopf dieselbe Diskussion: Jetzt gleich? Nach dem Essen? Oder lieber morgen? Meistens gewinnt morgen. Bei der **Kontextstabilität aus der Gewohnheitsforschung** (englisch *context stability*) hängst du die Bewegung an etwas, das du sowieso jeden Tag tust, und machst sie immer zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, auf die gleiche Weise – bis sie fast von selbst läuft. Gewohnheit heißt nicht, dass du immer Lust hast. Es heißt, dass du weniger überlegen musst. Du bekommst hier keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gewohnheitsforschung musst du dich jedes Mal neu entscheiden, solange die Bewegung an nichts Festem hängt. Diese Entscheidung fällt oft am müden Abend – und dann leicht gegen dich. Gewohnheiten entstehen durch **Wiederholung im gleichen Zusammenhang**: gleiche Zeit, gleicher Ort, gleicher Anlass.

Jeden Abend neu verhandeln
„Heute oder morgen?“ – und morgen gewinnt

→

Fester Platz im Tag – wie Zähneputzen
nach demselben Auslöser · gleich · klein · jeden Tag

So geht es

1. **Tag 1 – Mein Auslöser:** etwas, das du sowieso jeden Tag tust (Tasche abstellen, Tisch abräumen, erster Kaffee). Satz: „Nach … mache ich …“ – die Bewegung klein halten, zum Beispiel 10 bis 20 Minuten.
2. **Wo und wann genau?** Und: Was legst du am Vorabend bereit (Schuhe an die Tür, Tasche gepackt)?
3. **Jeden Tag gleich:** gleiche Zeit, gleicher Ort, gleicher Ablauf. Danach eine Zeile: Auslöser da? · gemacht ✓ · wie automatisch (0 = musste mich richtig überwinden, 10 = schon unterwegs, bevor ich nachgedacht habe) · Notiz.
4. **Ausgelassen?** Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser. Ein ausgelassener Tag ist normal – wichtig ist, dass du beim nächsten Mal wieder einsteigst.
5. **Tag 7 – Rückblick:** Was hat gestört (Wochenende, Termin, Urlaub)? Such dir für solche Tage einen **Ersatz-Auslöser**. Und: Bleibst du beim selben Auslöser? Optional als Starthilfe: etwas, das du gern hörst, gibt es nur bei der Bewegung.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Auslöser ist zu unregelmäßig? Wähl einen festeren, zum Beispiel den ersten Kaffee am Morgen. Die Bewegung ist zu groß? Mach sie kleiner, bis sie in deinen Alltag passt. Es fühlt sich noch nicht automatisch an? Das ist normal – fast automatisch wird es eher nach Wochen bis Monaten (dazu Episode 5). Bei Hindernissen hilft dazu Episode 1: Bewältigungsplanung, beim Dranbleiben Episode 2: Selbstbeobachtung.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in einer Studie mit 94 neuen Mitgliedern eines Fitnessstudios über acht Wochen – zusammen mit einem Workshop und einem Anruf. Ob es über viele Monate hält, ist noch offen. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand untersucht.

Wichtig: Vorerkrankung, Medikamente oder Beschwerden? Vor dem Start ärztlich abklären. Brustschmerz, starke Atemnot oder Schwindel beim Bewegen? Aufhören, abklären. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?	3	2	1
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?	2	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Mein Auslöser (etwas, das du sowieso jeden Tag tust)

Nach … mache ich …
Nach *dem Abräumen vom Abendessen*
mache ich *15 Min. zügig um den Block.*

Wo und wann genau?
Haustür raus, 1 × um den Block
gegen halb acht

Am Vorabend lege ich bereit:
Schuhe an die Tür,
Jacke daneben

Tag 1 bis 7 · Jeden Tag nach demselben Auslöser

Tag	Auslöser da?	gemacht ✓	wie automatisch? 0–10	Notiz
1	ja	✓	1	erstes Mal, ungewohnt
2	ja	✓	2	musste mich überwinden
3	ja	✓	2	Schuhe standen schon da
4	ja	✓	3	Regen – Jacke an, trotzdem los
5	nein – Überstunden	–	–	kein Abendessen daheim. Okay.
6	nein – auswärts gegessen	–	–	Samstag ist anders
7	ja	✓	5	fast ohne Nachdenken los

Tag 7 · Mein Rückblick

Was hat gestört?
Überstunden,
Samstag auswärts gegessen

Mein Ersatz-Auslöser
Wochenende: nach dem Frühstück
lange Tage: gleich nach dem Heimkommen

Bleibe ich beim selben Auslöser?
ja – Abräumen passt
Automatik 1 → 5

Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 2: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?			
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?			
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Tag 1 · Mein Auslöser (etwas, das du sowieso jeden Tag tust)

Nach … mache ich …	**Wo und wann genau?**	**Am Vorabend lege ich bereit:**
Nach		
mache ich		

Tag 1 bis 7 · Jeden Tag nach demselben Auslöser

Tag	**Auslöser da?**	**gemacht ✓**	**wie automatisch?** 0–10	**Notiz**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Tag 7 · Mein Rückblick

Was hat gestört?	**Mein Ersatz-Auslöser**	**Bleibe ich beim selben Auslöser?**

Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 2: Selbstbeobachtung