

Entweder QR-Code scannen und
Coaching per Website beginnen:

www.bkk24.de/coaching

Oder beiliegendes Anleitungs-Booklet lesen.



UND SO GEHT'S! ABLAUF:

VIDEO ODER ANLEITUNGS-BOOKLET ANSCHAUEN

Dort ist alles einfach und kompakt
erklärt.



COACHING CARD

Fülle deine *COACHING CARD* aus. Wir begleiten dich
auf deiner Gewohnheiten-ändern-Reise.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Freu dich schon jetzt auf deine neue Gewohnheit!

Du hältst deine Coaching-Unterlagen **unserer 5-Schritte-Methode** in den Händen – und das bedeutet: Du hast bereits den ersten Schritt gemacht! Es dauert zwar noch ein Stück, bis deine neue gesunde Gewohnheit ein Teil von deinem Leben ist, aber um die Umsetzung kümmern wir uns jetzt gemeinsam – wissenschaftlich fundiert und so, dass es einfach funktioniert.

Die meisten Menschen scheitern nicht am Willen, sondern am Ansatz. Deshalb wird dieses Coaching begleitet von Prof. Dr. Miriam Sebold, Diplompsychologin und Expertin für Gewohnheitsänderung, und Prof. Dr. Peter Schulte, ärztlicher Psychotherapeut und wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts. Unsere Anleitung zur Gewohnheitsänderung ist leicht und dauerhaft.

ANLEITUNG

So geht's weiter: Entweder du scannst den QR-Code oben rechts oder du gehst direkt auf unsere Website **www.bkk24.de/coaching** und schaust dir das kurze Video an. Oder du machst das Coaching ganz analog mithilfe des beiliegenden Anleitungs-Booklets.

Wichtig: Es ist völlig okay, wenn es mal nicht auf Anhieb klappt. Du kannst deine Gewohnheit jederzeit anpassen – damit sie zu deinem Leben passt, und nicht umgekehrt.

Viel Spaß & Erfolg! **Prof. Dr. Miriam Sebold** **Prof. Dr. Peter Schulte**



WENN'S EINFACH FUNK- WIRT

HÄNG DIR DEN PLAN
DAHIN, WO DU IHN
IMMER SIEHST.
KÜHLSCHRANK,
HAUSTÜR...

01

MEIN ZIEL

Wähle ein Ziel aus und trage es rechts ein.
Auf der Website oder im Anleitungs-Booklet
findest du gute Beispiele.

www.bkk24.de/coaching

.....

.....

.....

Wunsch: Ich möchte fitter und beweglicher sein. / Ziel: 2h pro Woche spazieren gehen.

02

MEIN WARUM

Warum hast du genau dieses
ZIEL für dich persönlich ausgesucht
und kein anderes? Trage es rechts ein.

.....

.....

.....

Weil ich mehr Energie für meinen Alltag haben möchte.

03

MINI GEWOHNHEIT

Eine **MINI-GEWOHNHEIT** ist ein kleiner,
einfacher Schritt, um **DEIN ZIEL** zu erreichen.
Anhand der Beispiele im Anleitungs-Booklet

.....

.....

.....

STELL DIR GENAU
VOR, WIE DEIN
ZUKUNFTS-ICH
DEIN ZIEL ERLEBT.
SCHWELGE EINEN
MOMENT IN DIESER
VORSTELLUNG.

überlege dir eine **MINI-GEWOHNHEIT** für dich. Trage diese hier rechts ein.

04

AUSLÖSER
FESTLEGEN

Suche einen Auslöser, der möglichst regelmäßig stattfindet und an den du deine Gewohnheit leicht anschließen kannst.

Wähle eine Situation aus deinem üblichen Tagesablauf aus, die der **AUSLÖSER** deiner **MINI-GEWOHNHEIT** wird. Trage diese rechts ein. Sprich: **WENN** (Auslöser/Situation), **DANN** setze ich meine **MINI-GEWOHNHEIT** um.

.....

Ich gehe 10 Minuten spazieren.

.....

WENN = AUSLÖSER

Wenn.....

DANN = MINI-GEWOHNHEIT

dann.....

SPRICH DEINEN
WENN-DANN-SATZ
FÜR DICH LAUT AUS
UND BERICHTE
ANDEREN DAVON.

Beispiel:

WENN = FESTGELEGTER AUSLÖSER AUS TAGESABLAUF

Wenn ich nach dem Abendessen die Küche aufgeräumt habe,

DANN = SELBST AUSGESUCHTE MINI-GEWOHNHEIT

dann gehe ich einmal um den Block oder 5 Minuten spazieren.

05

WOCHEN
PLAN

Kreuze links die Tage an, an denen du deine neue Gewohnheit (deinen **WENN-DANN-Satz**) umsetzen möchtest.

Immer wenn du es echt geschafft hast, darfst du dir einen Stern einkleben!

Feiern nicht vergessen, Konfetti Marsch!

Weitere Beispiele im Anleitungs-Booklet.

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
ERSTE WOCHE							
ZWEITE WOCHE							
DRITTE WOCHE							
VIERTE WOCHE							

FEIER CARD

Einmal ausschneiden, bitte.



Schneide dir deine
„FEIER-CARD“ aus für den
Extrascrub Motivation.

