

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.

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**



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

02 MEIN WARUM

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

03 MINI GEWOHNNHEIT

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

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

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.

Ich gehe 10 Minuten spazieren.

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** (meine **MINI-GEWOHNHEIT**) um.

WENN = **AUSLÖSER**

Wenn

DANN = **MINI-GEWOHNHEIT**

dann

Beispiel:

WENN = **FESTGELEGTER AUSLÖSER AUS TAGESABLAUF**

Wenn ich nach dem Abendessen die Küche aufräumt habe,

DANN = **SELBST AUSGESUCHTE MINI-GEWOHNHEIT**

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

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



05

WOCHE

PLAN

05

Weitere Beispiele im Anleitungs-Booklet.

MONTAG **DIENSTAG** **MITTWOCH** **DONNERSTAG** **FREITAG** **SAMSTAG** **SONNTAG**

| ERSTE WOCHE |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

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!



FEIER CARD

Einmal ausschneiden, bitte.



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