

Scannen und Coaching mit Video beginnen:  
**[www.bkk24.de/coaching](http://www.bkk24.de/coaching)**



## UND SO GEHT'S! ABLAUF:



### VIDEO ANSCHAUEN

Lies das Anschreiben und schaue das rechts oben aufgeführte Video an.

### COACHING CARD

Fülle deine ‚COACHING-CARD‘ aus. Wir begleiten dich durch deine Gewohnheiten-ändern-Reise.

## WILLKOMMEN!

### Freu Dich schon jetzt auf deine neue Gewohnheit!

Du hältst deine Coaching-Unterlagen in den Händen – und das bedeutet: Du hast bereits den ersten Schritt gemacht! Es ist zwar noch ein Stück Weg bis zur dauerhaften Etablierung deiner neuen gesunden Gewohnheit, 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 an der Methode. Deshalb wird **dieses Coaching 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 begleitet.** Unsere Methode zur Gewohnheitsänderung ist leicht, machbar und nachhaltig.

#### **Hier findest du alles, was du brauchst, um direkt zu starten:**

- Deine persönliche ‚COACHING-CARD‘, damit du dein Ziel immer vor Augen hast
- Sternaufkleber und Feier-Postkarte – um Erfolge sichtbar zu machen und sie zu feiern
- Deine ‚TAGESABLAUF-LISTE‘, um deine Tagesroutinen festzuhalten
- Inspirationen für kleine Schritte, die wirklich funktionieren

**So geht's weiter:** Scanne den QR-Code oben rechts oder gehe direkt auf unsere Website **[www.bkk24.de/coaching](http://www.bkk24.de/coaching)**. Schau dir zuerst das kurze Video dort an. Hier erklären wir dir, wie du in einfachen Schritten eine neue Gewohnheit startest – ohne Druck, ohne Perfektionismus, einfach so, dass es zu dir passt.

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.

**Also los geht's! Scanne den Code, pack die Coaching-Mappe aus und starte deine neue Gewohnheit!**

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





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

WENN'S EINFACH  
**FUNK  
TION  
NIERT.**

**01**

**MEIN ZIEL**

Wähle dir eins von den auf der Website vorgegebenen Zielen aus und trage es rechts ein.  
[www.bkk24.de/coaching](http://www.bkk24.de/coaching)

.....

.....

.....

**02**

**MEIN WARUM**

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

.....

.....

.....

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

**03**

**MINI  
GEWOHNHEIT**

Eine ‚MINI-GEWOHNHEIT‘ ist ein kleiner, einfacher Schritt, um DEIN **ZIEL** zu erreichen. Anhand von Beispielen auf der Website, überlege dir eine ‚MINI-GEWOHNHEIT‘ für dich. Trage diese rechts ein.

.....

.....

.....

04

# AUSLÖSER FESTLEGEN

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

Fülle zuerst ausführlich deine ‚TAGESABLAUF-LISTE‘ aus. Wähle eine Situation aus der Liste aus, die der ‚AUSLÖSER‘ deiner ‚MINI-GEWOHNHEIT‘ wird. Trage diese rechts ein. Sprich: **WENN** (Auslöser/Situation), **DANN** setze ich meine ‚MINI-GEWOHNHEIT‘ um.

**WENN = ‚AUSLÖSER‘**

Wenn .....

**DANN = ‚MINI-GEWOHNHEIT‘**

dann .....

Beispiel:

**WENN =GEWÄHLTER ‚AUSLÖSER‘ AUS ‚TAGESABLAUF‘**

Wenn ich nach dem Mittagessen mein Geschirr weggeräumt habe,

**DANN =SELBST AUSGESUCHTE ‚MINI-GEWOHNHEIT‘**

dann gehe ich direkt 10 Minuten auch ohne Ziel spazieren.

**SPRICH DEINEN WENN-DANN-SATZ LAUT AUS UND BERICHTE GERN ANDEREN DAVON.**



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-schmeiß\*



**MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG**

ERSTE WOCHE

ZWEITE WOCHE

DRITTE WOCHE

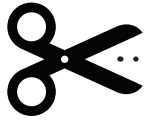
VIERTE WOCHE

	MONTAG	DIENSTAG	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  
Extraschub Motivation.

