

Scannen und Coaching mit Video beginnen:
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**. 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**



aufstehen



schlafen gehen

TAGESABLAUF LISTE

Mach dir deinen üblichen Tag(esablauf) bewusst, indem du ihn möglichst genau aufschreibst. Situation für Situation.

Du brauchst regelmäßige Situationen, an die du deine ‚MINI-GEWOHNHEIT‘ leicht anschließen kannst.

Einer der Tagesablauf-Punkte wird später zu einem ‚AUSLÖSER‘ für deine neue Gewohnheit.

**DIESE LISTE HILFT
DIR SPÄTER DEINE
NEUE GEWOHNHEIT
FESTZULEGEN.**



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

WENN'S EINFACH FUNKTIONIERT.

01

MEIN ZIEL

Wähle dir eins von den auf der Website vorgegebenen Zielen aus und trage es rechts ein.

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

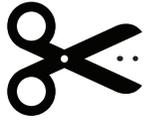
VIERTE WOCHE

	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.

