

Mein persönliches Gesundheitsprojekt

Ziel der Intervention/ Übung	Selbstfürsorge stärken, Gesunde Lebensweisen etablieren
Grund	Eine Erkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich, die sich im Alltag auf alle Lebensbereiche auswirken können. Mit diesem kleinen Gesundheitsprojekt machen Sie den ersten Schritt, Ihre Situation positiv zu beeinflussen.
Ablauf bzw. Beschreibung der Übung	<p>Bitte überlegen Sie sich im ersten Schritt eine Aktivität (oder Passivität), die Ihnen Ausgleich zu Ihrer Belastung verschafft und die Sie auf lange Sicht in Ihr Leben integrieren wollen. Formulieren Sie dieses Ziel möglichst konkret.</p> <p>Wenn Sie Ihr Ziel festgelegt haben, überlegen Sie bitte, welche Vorteile die Ausführung der Tätigkeit für Sie persönlich hat und welche Barrieren Sie von der Umsetzung abhalten.</p> <p>Halten Sie anschließend bitte einzelne Schritte schriftlich fest, die Sie gehen wollen, um Ihr Ziel langfristig zu erreichen. Bitte legen Sie zu jedem einzelnen Schritt fest, bis wann Sie diesen umgesetzt haben wollen. Die Unterteilung des großen Ziels in kleinere Teilziele macht die Umsetzung greifbarer und ist eine große Hilfe gegen den „inneren Schweinhund“.</p> <p>Wenn möglich, holen Sie sich eine zweite Person mit ins Boot, mit der Sie sich über Ihre Erfolge und Schwierigkeiten austauschen können. Indem Sie Ihr Vorhaben gegenüber Mitmenschen äußern, schaffen Sie eine Art „soziale Kontrolle“, die Sie davon abhält, zu schnell aufzugeben.</p> <p>Nachfolgend finden Sie ein unausgefülltes Formblatt, in das Sie Ihre Überlegungen eintragen können.</p>
Autor/Quelle	Kaluza, Gert (2005). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer-Verlag: Berlin, Heidelberg, New York.
Sonstiges	

Mein persönliches Gesundheitsprojekt:

Das möchte ich erreichen	
Davon profitiere ich:	Das hindert mich:
Die ersten Schritte:	Wann?
Unterstützer:innen:	Telefon: