

So geht's

... wenn Sie dem Schweinehund Paroli bieten wollen:

- ✓ Fangen Sie mit **einer Sache** an, die Ihnen besonders am Herzen liegt.
- ✓ **Planen** Sie Ihr Vorhaben fest in den Tagesablauf ein und stimmen Sie sich mit Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner oder den Freunden gut ab.
- ✓ Tun Sie es aus **persönlicher Überzeugung** – nicht ändern zuliebe oder weil's gesund ist. Das allein reicht nicht. Es muss Ihnen vor allem Spaß machen und es sollte ohne große Umstände und in der Nähe machbar sein.
- ✓ Setzen Sie sich **kleine Zwischenziele**; besonders wenn Sie etwas ändern wollen (z.B. Abnehmen, Rauchen aufgeben). Lenken Sie sich ab durch Dinge, die Sie besonders gern tun und 'belohnen' Sie sich beim Erreichen einer Etappe.
- ✓ **Erzählen** Sie, was Sie vorhaben, in Familie und Freundeskreis. Wenn Sie selber fest entschlossen sind, wird man Sie bestärken und unterstützen (und es verpflichtet Sie ein wenig, dabei zu bleiben).
- ✓ Gewinnen Sie **Mitstreiter**, denn gemeinsam sind Sie stärker – nicht nur gegen den 'inneren Schweinehund'.
- ✓ Haben Sie **Geduld** mit sich. Langsam kommen Sie leichter, dazu noch entspannter zum Ziel als durch kurzfristige Torturen.
- ✓ Ganz wichtig, wenn Sie abnehmen, mit Sport beginnen oder das Rauchen aufgeben wollen: Fragen Sie Ihren **Arzt**.

Hören Sie nie auf anzufangen.

Wann geht es los bei Ihnen?