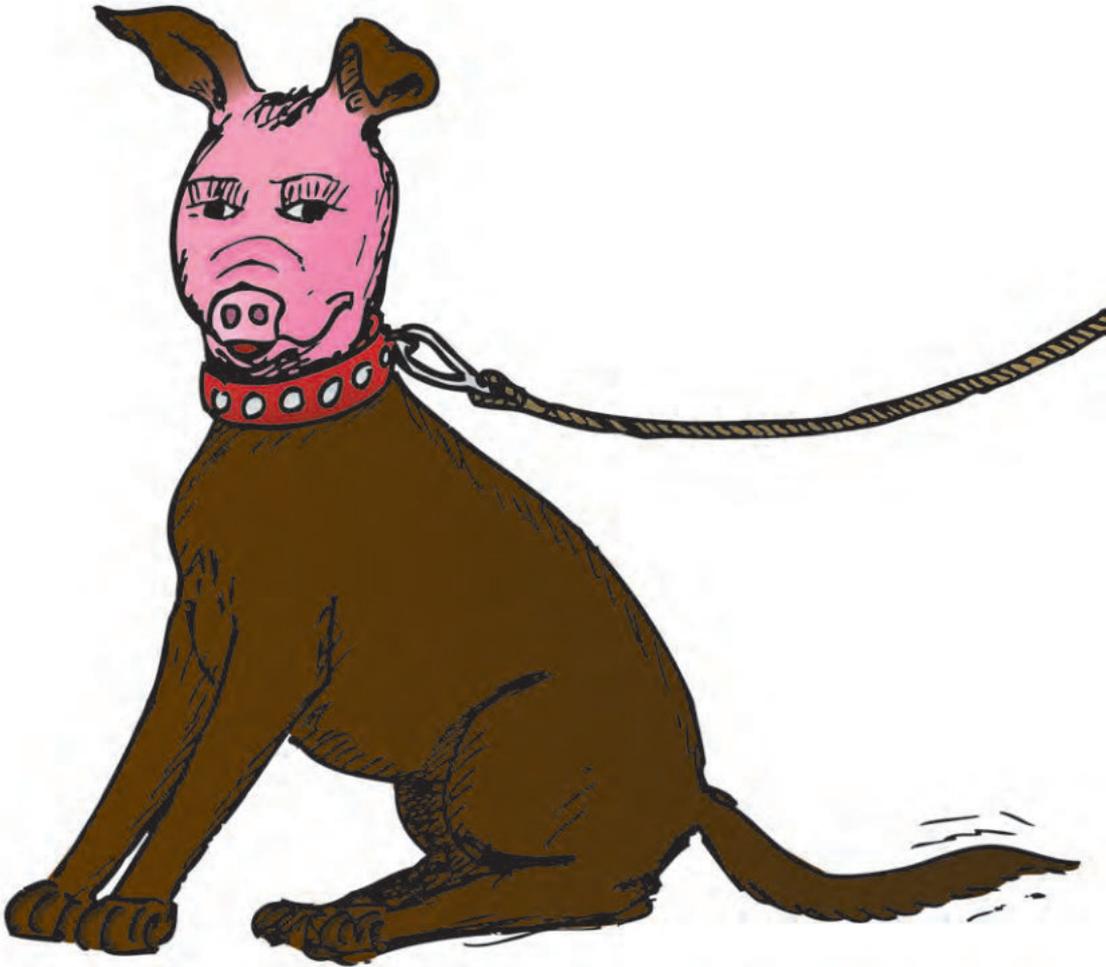


DEIN STRATEGIE-PLAN



DIE
SCHWEINEHUND[®]
ANLEINER

1. Mein jeweils realistisches Vorhaben

1a. Was für einen Nutzen erwarte ich,
wenn ich dies langfristig umsetzte?

2. Meine Trainingstage und Trainingszeiten

Achtung: Es empfiehlt sich, die Termine direkt im Kalender zu blocken!

Trainingstag

Trainingszeit

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

2a. Mein Plan B

3. Mein persönliches Ziel nach 6 Monaten

ACHTUNG: Bitte realistisch einschätzen und möglichst genau definieren!

3a. Mein Etapenziel nach 2 Monaten

Zielüberprüfungstermin in den Kalender eintragen!

3b. Mein Etapenziel nach 4 Monaten

Zielüberprüfungstermin in den Kalender eintragen!

4. So messe ich meinen Erfolg

nach 2 Monaten:

nach 4 Monaten:

nach 6 Monaten:

5. So belohne ich mich

nach 2 Monaten:

nach 4 Monaten:

nach 6 Monaten:

6. Folgende Helfer habe ich

Unterstützer:

Gesundheitspartner:

Experten:

7. Mein direktes Umfeld habe ich über mein Vorhaben detailliert informiert

JA

NEIN

Mache ich am:



*Ja, es gibt Sachen, die wir nicht
verändern können.
Aber es gibt eben halt auch vieles,
worauf wir sehr wohl
einen großen Einfluss haben.
Bei vielen ist es aber so, dass sie
den Fokus auf das legen,
was sie nicht verändern können und
das ist kontraproduktiv für eine
positive Einstellung.*

Lege deinen Fokus nicht auf die unveränderbare Welt.

“Die Schweinehundanleitung”, S. 82

8. Umsetzungshilfen



Klebepunkt: Der Knoten im Taschentuch, als Umsetzungshilfe für die nächsten 72 Stunden

Ernährung



Magnet: Einkaufsliste machen und an den am meisten gebrauchten Gegenstand in deiner Wohnung hängen - den Kühlschrank!



Block A5: deine Einkaufsliste



Chip: Als Erinnerungshilfe, niemals hungrig einkaufen zu gehen

Entspannung

Stift und Klebeblock: wenn das Kopfkino im Bett losgeht - schreibe die Dinge auf, die dich vom Schlafen abhalten



Bewegung

Trinkflasche: Franzl guckt dir gerne bei deinen Bewegungseinheiten zu und füllt die Flüssigkeitsreserven wieder auf



Deine Franziska

Franzi: mache sie zu deiner treuen Begleiterin



Belohnungen

Franzi Anhänger: die erste Belohnung bei erfolgreicher, dauerhafter Veränderung

Medaille: erkläre einen Unterstützer ebenfalls zum Sieger deiner Schweinehundanleitung®



9. Welche Tricks meines inneren Schweinehundes erwarte ich und was werde ich dagegen tun?

Franzis Tricks

So bekomme ich die Leine dran!

Viel Spaß beim Anleinen!



11. Meine perfekte Woche in 6-12 Monaten

11. Meine perfekte Woche in 6-12 Monaten

MEINE INDIVIDUELLE SCHWEINEHUNDANLEINUNG®



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

morgens

mittags

abends

Platz für deine Notizen

Kontakt



Dr. Christoph Ramcke



christoph_ramcke



Gesundheit darf Spaß machen!



Gesundheit darf Spaß machen!



Dr. Christoph Ramcke



SCAN ME

Wenn du unseren
unverbindlichen Newsletter
erhalten möchtest, melde
dich hier an!

Dr. Christoph Ramcke

BGF aktiv GmbH

**Reichsbahnstraße 10
22525 Hamburg**

Telefon: +49 (0) 40 432 61 980

Telefax: +49 (0) 40 432 61 981

Mobil: +49 (0) 163 160 2757

E-Mail: info@bgf-aktiv.de

www.christophramcke.de

Das Buch “Die Schweinehundanleitung®” ist die perfekte Ergänzung zu deinem Strategie-Plan und über Amazon oder alternativ über die ISBN: 978-3-7494-2617-1 zu bestellen!

Viel Erfolg wünschen dir

**DIE
SCHWEINEHUND®
ANLEINER**

DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

Dr. Christoph Ramcke ist Doktor der Sportwissenschaft und seit 1998 im Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Er ist Key-Note Speaker, Moderator und Workshopleiter.



Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich mit einem Kernthema des Gesundheitsmanagements: Die Motivation zur langfristigen Veränderung von Verhalten und Strukturen. Als Eigentümer der Marken Schweinehundanleiner® & Schweinehundanleitung® konnte er schon etliche Firmen und Beschäftigte für das Thema Gesundheit begeistern.

