

## Strategie zur langfristigen Veränderung des Gesundheitsverhaltens (Die Schweinehundanleitung<sup>®</sup>):

### 1. MEINE JEWEILS REALISTISCHEN VORHABEN:

  

### 1B. WAS FÜR EINEN NUTZEN ERWARTE ICH, WENN ICH MEIN VORHABEN LANGFRISTIG UMSETZE?

  

### 2. MEINE „TRAININGSTAGE“ UND „TRAININGSZEIT“:

**ACHTUNG: ES EMPFIEHLT SICH, DIE TERMINE DIREKT IM TERMINKALENDER ZU BLOCKEN!**

  

Tage:

Uhrzeit:

**MEIN PLAN B:**

### 3. MEIN PERSÖNLICHES ZIEL NACH 6 MONATEN:

**ACHTUNG: BITTE REALISTISCH EINSCHÄTZEN UND MÖGLICHT GENAU AUFSCHREIBEN!**

  

### 4. SO MESSE ICH MEINEN ERFOLG:

### 5. SO BELOHNE ICH MICH:

### 6. MEIN ERSTES ETAPPENZIEL NACH 2 MONATEN:

**ACHTUNG: ES MUSS REALISTISCH ZU ERREICHEN SEIN!**



Zielüberprüfungstermin (in 2 Monaten):

**ACHTUNG: TERMIN HIER UND IN DEN KALENDER EINTRAGEN!**

**6A. SO MESSE ICH MEINEN ERFOLG NACH 2 MONATEN:**

*In der Regel wie bei 4.*

  

**7. FOLGENDE INFORMATIONSQUELLEN HABE ICH IN VERWIRRENDEN SITUATIONEN:**

  

**8. FOLGENDEN UNTERSTÜTZER BZW. GESUNDHEITSPARTNER HABE ICH:**

  

**9. MEINEN LEBENSPARTNER BZW. MEIN DIREKTES UMFELD HABE ICH ÜBER MEIN VORHABEN DETAILLIERT INFORMIERT:**

JA

NEIN

MACHE ICH AM:

**10. MEIN ZWEITES ETAPPENZIEL NACH 4 MONATEN:**

**ACHTUNG: HIER ERST WEITERMACHEN, WENN DAS ERSTE ETAPPENZIEL ERREICHT IST.**

  

Zielüberprüfungstermin:

**ACHTUNG: TERMIN HIER UND IN DEN KALENDER EINTRAGEN!**

ZIEL NACH 6 MONATEN ERREICHT?  JA

NEIN

Belohnung eingelöst am:

**Wie sicher bin ich mir, dass ich meine Verhaltensänderung in den nächsten 6 Monaten durchhalten werde? (0-100%)**



**WELCHE TRICKS WIRD MEIN INNERER SCHWEINEHUND AUF LAGER HABEN UND WAS WERDE ICH DAGEGEN TUN (SCHWEINEHUNDANLEINUNG<sup>®</sup>)?**

Tricks vom Schweinehund

Schweinehundanleiner<sup>®</sup>  
(Gegenmaßnahmen)

**Viel Spaß  
beim  
Anleinen!**

