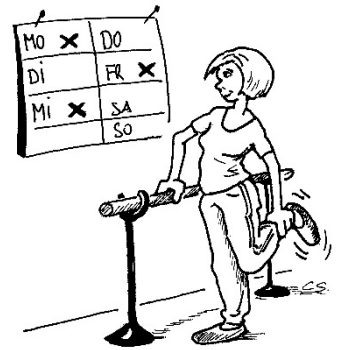


Bewegung tut gut

Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, mit den Schmerzen schrittweise mehr Bewegung in den Alltag einzuplanen. Angepasste Bewegung wirkt auf lange Sicht oft schmerzlindernd.



Warum möchte ich mich mehr bewegen?

Was mache ich? Welche Bewegungsart macht mir Spaß? (z. B. Spaziergänge, Radfahren, Fitnessstudio, Bewegungsübung)

Wo möchte ich mich mehr bewegen? (z. B. in der Natur, zu Hause, im Verein, bei der Arbeit)

Mit wem verabrede ich mich? Wer kann mich dabei unterstützen?

Wie lange? Wie oft?

Mindestens: _____ Minuten

Maximal: _____ Minuten

_____ mal pro Woche _____

Wann kann ich Bewegung im Alltag einplanen? An welchen Tagen?

Was ist für mich **hilfreich**, um mein Bewegungsziel einzuhalten? Was hat mir gefallen?
Wie ging es mir nach der Bewegung? Evtl. hilfreicher Satz, den ich mir sage, um mich zu
Motivieren.

Wie kann ich mich danach **belohnen**?

Gab es **Hindernisse**? Was hat es erschwert? (z. B. Wetter, stärkere Schmerzen)

Gegenstrategien (z. B. wenn es regnet, gehe ich abends ins Fitness-Studio;
wenn die Schmerzen stärker sind, mache ich nur die Hälfte des geplanten Pensums)
