

Wie kann ich mich motivieren?

Welche Motivationsmöglichkeiten können Sie sich vorstellen, damit Sie Ihren eigenen Weg zu einem gesünderen Lebensstil finden?

Lebensstiländerungen zusammen mit anderen Menschen verfolgen

Wie kann ich mit anderen Menschen gemeinsam meine Ziele verfolgen? Welche Gruppen gibt es? Kommen auch Freunde*innen, Bekannte, Arbeitskolleg*innen oder Familienmitglieder in Frage?

Regelmäßigkeit und Rituale

Welche Möglichkeiten kommen für mich in Frage?

Ich kann mir folgende Belohnungen vorstellen

Kleine und größere Belohnungen