

Zweiter Schritt: Gesundheitsziele festlegen

Sie haben sich in den vorherigen Schritten mit verschiedenen Lebensstiländerungen und / oder der Einnahme von Medikamenten näher befasst.

Im folgenden Schritt möchten wir Sie unterstützen, sich **konkrete Ziele zu setzen** und die dafür notwendigen **Schritte zu planen**.

- 1. Wählen** Sie die Lebensstiländerungen oder die Einnahme von Medikamenten, bei denen Sie **persönliche Vorteile** angegeben haben, die Sie **gut umsetzen** können und zu denen Sie **sich dauerhaft motivieren** können.
- 2.** Formulieren Sie für jedes einzelne Ziel geeignete **Teilziele oder Zwischenschritte**. Wenn z.B. Ihr Hauptziel eine „Gesunde Ernährung“ ist, könnte dies bedeuten, dass Sie sich zunächst über örtliche Ernährungskurse informieren oder dass Sie beginnen, zweimal die Woche Salat zu essen. Tragen Sie hier nur Stichworte ein, auf Seite 17 können Sie Ihre Ziele und Zwischenschritte ausführlich beschreiben.
- 3.** Bringen Sie Ihre Ziele in eine Reihenfolge entsprechend der von Ihnen empfundenen **Wichtigkeit** (markieren Sie die entsprechenden Ziele z.B. mit 1., 2., 3. usw.).

Tragen Sie in diese Tabelle Behandlungsmöglichkeiten ein, die Sie mit persönlichen Vorteilen verbinden, die Sie gut umsetzen könnten und bei denen Sie sich Möglichkeiten der Motivation vorstellen können.

Zielfindung: Lebensstiländerungen				
	Mache ich bereits	Kann ich mir vorstellen	Kommt für mich nicht in Frage	Kurze Beschreibung von Teilzielen und Zwischenschritten
Regelmäßige Bewegung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gesunde Ernährung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Gewichtsreduktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Fortsetzung der Tabelle auf der nächsten Seite