

## **Ihr Aktionsplan für die 5. Woche**

Ab morgen besteht Ihre Aufgabe darin während der nächsten Woche, den untenstehenden Aktionsplan auszuführen. Versuchen Sie, Ihre ausgewählte körperliche Aktivität täglich durchzuführen, oder an so vielen Tagen wie möglich. Falls sie mehrere Arbeitgeber haben, führen Sie den Aktionsplan an allen möglichen Arbeitstagen durch, auch wenn Ihre Arbeitsplätze an verschiedenen Orten sind (z.B. Home-Office).

Die meisten Aktivitäten (sogar mühselige) werden einfacher, wenn man sie regelmässig und an fixen Zeitpunkten durchführt. Falls Sie Ihre Aktivität an einem Tag vergessen oder keine Zeit dafür finden, ist das kein Problem – stellen Sie einfach sicher, dass Sie in den nächsten Tagen damit weitermachen. Nehmen Sie sich jeweils abends kurz Zeit, um sich Notizen zu machen, ob Sie die geplante Aktivität durchgeführt haben und wie Sie dies gemacht haben. Achten Sie aktiv auf spezielle Gelegenheiten, die sich zusätzlich ergeben könnten, um ihre Stärken einzusetzen und nutzen Sie diese.

Auf der nächsten Seite finden Sie nun Ihren **zweiten Aktionsplan**.

Wir wünschen Ihnen gutes Umsetzen des Aktionsplans und stehen Ihnen bei Fragen oder auftretenden Problemen gerne zur Verfügung!

Ihr Forschungsteam - WorkWell

## 1. Aktionsplan

	<b>Ihre Einträge</b>	<b>Notizen</b>
Die körperliche Aktivität, die ich in der 5. Woche umsetzen möchte:		
Meine drei ausgewählten Aktivitäten:	✓ ✓ ✓	
Meine ausgewählte Aktivität und Zeitpunkt der Durchführung:	<b><i>Ich werde folgendes tun:</i></b>  <b><i>Immer wenn:</i></b>	
Drei Hindernisse, die mich an der Ausführung des Aktionsplans hindern könnten:	✓ ✓ ✓	
Wie kann ich die Hindernisse bewältigen oder umgehen? Meine drei Strategien:	✓ ✓ ✓	