

## HEALTHY HABITS: Stolpersteine überwinden



Die Gewinn- und Verlustrechnung der Healthy Habits

Was gewinnst du durch die Veränderung deiner Gewohnheiten?

.....  
.....

Was verlierst du durch die Veränderung deiner Gewohnheiten?

.....  
.....

Was kostet dich die Healthy Habit Challenge? Was bist du bereit zu geben?

.....  
.....

## TOOL: Das Visionboard



### 1. RAHMEN FESTLEGEN

- Wofür genau möchtest du das Visionboard anlegen? Für dein Why, ein konkretes Ziel oder eine bestimmte Gewohnheit?

### 2. INSPIRATION SAMMELN

- Sammle Inspirationen: Dafür kannst du Bilder aus dem Internet, Zeitschriften und Pinterest verwenden oder selbst etwas malen, schreiben und basteln.

### 3. AUSWÄHLEN UND FINALISIEREN

- Manchmal ist weniger mehr: Wähle die Bilder, Zitate und Motive aus, bei denen du dein Thema wirklich fühlen kannst.

### 4. VISUALISIERUNG

- Im letzten Schritt geht es darum, dir vorzustellen, wie es ist, wenn die Bilder auf deinem Visionboard Realität geworden sind. Male dir diese Situation ganz bildhaft aus: Was fühlst du? Wie verhältst du dich? Welche Entscheidungen triffst du? Je stärker, du deine Ziele mit Bildern und Emotionen auflädst, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen. Schau dir dein Visionboard täglich an und fokussiere dich auf deine Ziele!