

## Die ersten Schritte

Es ist eigentlich ganz einfach: Gehen Sie nach draußen und fangen Sie an zu laufen. Oder schwingen Sie sich auf Ihre Fahrrad und drehen Sie eine Runde. Es ist einfacher als Sie denken.

Für weiteres Beispiel:

- 1 Gehen Sie für 5 Minuten in eine Richtung.
- 2 Gehen Sie Ihr eigenes Tempo vor - schnell oder langsam, wie Sie es für richtig halten.
- 3 Haben Sie Spaß dabei? Vielleicht unterstützt Sie gute Musik auf Ihrem Weg!
- 4 Drehen Sie um und gehen wieder nach Hause.
- 5 Wiederholen Sie diese Schritte morgen, übermorgen, usw.



## Welche Ängste blockieren mich?

- Angst, der „Schwächste“ zu sein.
- Angst, derjenige zu sein, der nicht mithalten kann.
- Angst, derjenige zu sein, der alle aufhält.

## So befreie ich meine Ängste

- Akzeptieren Sie Ihre Ängste und stellen Sie sich ihnen.
- Teilen Sie den Gruppenmitgliedern mit, dass Sie neu sind und vielleicht Probleme haben, nicht mithalten zu können.
- Sagen Sie der Gruppe, dass Sie ruhig schon fortfahren kann, sollten Sie überhaupt nicht hinterher kommen.
- Lernen Sie von der Gruppe, indem Sie sie beobachten (falls Sie mal eine kreative Pause brauchen).



## Selbstvertrauen stärken

Es kann passieren, dass Leute lachen. Die wichtigste Regel ist: „Lassen Sie sie lachen.“ Denn Sie selber durch das Training Ihr Selbstvertrauen stärken. Sie werden merken, dass der Prozess schrittweise erfolgt. Wie heißt es so schön: „Übung macht den Meister.“ Um das Selbstvertrauen zu fördern, helfen Ihnen folgende Tipps:

- 1 Lassen Sie sich nicht von anderen irritieren.
- 2 Bleiben Sie am Ball. So verinnerlichen Sie Übungen und werden selbst sicherer.
- 3 Seien Sie stolz auf das, was Sie bisher geleistet haben. Nach jedem Event entschuldigen Sie sich nicht.
- 4 Denken Sie daran, dass Sie für sich trainieren und nicht für sie anderen.



## E-Learning

# Gesünder leben

Kennen Sie das? Schon ewig möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, aber haben innerlich immer gleich eine Ausrede parat. Lernen Sie in diesem E-Learning, wie Sie trotz mancher Widerstände Dinge endlich anpacken und langfristig zu einem Lebensstil finden, der Sie gesund und glücklich macht.

Lerndauer:

ca. 28 Minuten

Sprache:

## Lernziele

- ✓ Sie wissen, wie Sie mit Veränderungen am besten umgehen und können erste Schritte für ihr Vorhaben direkt umsetzen.
- ✓ Sie wissen, wie Sie sich bewusst ernähren können und können gesunde Gerichte einfach zubereiten.
- ✓ Sie können Selbstvertrauen schnell und unkompliziert aufbauen und sich neuen Herausforderungen stellen.

## Inhalte

Warum wir uns mit Ausreden rausreden

„Bevor ich anfangen kann, muss ich planen.“

„Ich bin überhaupt nicht fit“

„Ich kann weder kochen, noch habe ich Zeit dafür.“

„Man wird mich auslachen.“

„Ich habe Angst, im Training in der Gruppe nicht mitzuhalt.“

Auf die Plätze, fertig, LOS



Infos im Web

[www.haufe-akademie.de/dl](http://www.haufe-akademie.de/dl)



Lassen Sie sich beraten

Tel. +49 761 595339-10 • [eLearning@haufe-akademie.de](mailto:eLearning@haufe-akademie.de)