



Workbook Mini-Gesundheitscoaching

Mini-Gesundheitscoaching

So gelingt dir/euch ein einfacher Einstieg in ein gesünderes Leben:

- 1) wähle aus der 7-Punkte-Checkliste auf der Folgeseite 2 Schritte aus. Bevor du dich entscheidest sieh dir die kurzen Videos zu den einzelnen Punkten an.
- 2) wähle dabei die beiden Schritte, die du aktuell am wenigsten umsetzt. Bsp: Du isst schon ausreichend Nüsse? Dann kannst du vielleicht deine Flüssigkeitsaufnahme optimieren?
- 3) Lies dir zu deinen beiden gewählten Punkten die dazugehörigen Aufgabenstellungen durch.
- 4) Plane dir mit Hilfe des Kalenders auf Seite 11 (Familien Seite 12) zwei individuelle Schritte für die Folgewoche ein.
- 5) Hake deine erledigten Aufgaben im Kalender ab.
- 6) Beobachte und notiere positive Veränderungen.

7 schritt für mehr Gesundzufriedenheit

Mit dieser smarten 7-Punkte-Checkliste zu einem gesünderen Lebensstil/
inklusive 7-Punkte-checkliste für die Familie

1. Trinke mehr stilles Wasser (Empfehlung: 40 ml / kg Körpergewicht)!

2. Bewege dich täglich mind. 10 Minuten an der frischen Luft!

3. Führe 2 Entspannungsübungen pro Woche durch!

4. Iss 2 Handvoll Obst/Gemüse am Tag

5. Richte dir 1 Stunde vor dem Schlafengehen eine handyfreie Zeit ein!

6. Iss eine Handvoll Nüsse am Tag!

7. Sei dankbar!

Schritt 1

Trinke mehr stilles Wasser!

Deine Aufgabe:

Trinke 40 ml pro kg Körpergewicht.

Unsere Empfehlung:

stilles Wasser
oder
Kräutertee

wichtig:

Kaffee zählt nicht
;))

Familien Aufgabe:

Kinder von 3-8 Jahren trinken 900-1250 ml täglich ab 8 Jahren gilt 40ml pro kg Körpergewicht.

Unsere Empfehlung:

stilles Wasser
oder
Kräutertee

Wasser mit Eiswürfeln, gefrorenen Beeren, dünne Saftschorlen (stilles Wasser mit einem Schluck Saft!)

Schritt 2

Bewege dich täglich min. 10 Minuten an der frischen Luft

Deine Aufgabe:

Bewege dich täglich mind. 10 Minuten an der frischen Luft.

Unsere Empfehlung:

Ein Spaziergang in der Mittagspause.

Familien Aufgabe:

Bewegt euch täglich mind. 30 Minuten an der frischen Luft.

Unsere Empfehlung:

Ein Gummistiefel-Spaziergang nach dem Regen, Blumenstrauß pflücken, kleines Ball-Turnier (Fussball, Federball etc.)

Schritt 3

Führe 2 Entspannungsübungen pro Woche durch!

Deine Aufgabe:

Führe 2 Entspannungsübungen durch.

Unsere Empfehlung:

Für aktive Typen:

> PMR

Du kannst schlecht abschalten?

> Fantasiereise

Du hast wenig Zeit?

> Atemübung

Familien Aufgabe:

Macht 1 Familien-Entspannungsübung „Stark wie ein Baum“

Unsere Empfehlung:

Kinder sollten in ihrem stressigen und schnellen Alltag auch Zeiten zum Ausgleichen und Ruhen finden. Dabei müssen wir sie ebenso anleiten, wie beim Erlernen von anderen Dingen. Denn leider werden auch schon Kinder von zu viel Stress und zu viel Input überfordert und auf Dauer krank.

Schritt 4

Iss 2 Handvoll Obst/Gemüse am Tag

Deine Aufgabe:

Iss mind. 2 Portionen Obst/Gemüse am Tag.

Unsere Empfehlung:

Im Optimalfall sollte es 2x Obst und 2x Gemüse sein und beides am besten in rohem Zustand.

Bereite dir deine Portion für den Tag am besten schon am Vorabend vor.

Familien Aufgabe:

Kinder essen 2 Kinderhände voll Obst/Gemüse Erwachsene mind. 2 eigene Hände voll

Unsere Empfehlung:

Im Optimalfall sollte es 2x Obst und 2x Gemüse sein und beides am besten in rohem Zustand.

Wer legt mit Obst und Gemüsestücken das schönste Gesicht? Wer hat das bunteste Brot?

Schritt 5

Richte dir 1 Stunde vor dem Schlafengehen eine handyfreie Zeit ein!

Deine Aufgabe:

1 Stunde vor dem Schlafengehen digital fasten ;)

Unsere Empfehlung:

Lies alternativ ein Buch oder eine Zeitschrift (optimal im Sitzen).

Familien Aufgabe:

1 Stunde vor dem Schlafengehen digital fasten ;)

Unsere Empfehlung:

Lest gemeinsam eine Geschichte oder hört euch ein Hörspiel an.
Wann habt ihr das letzte Mal einen Familienspieleabend gemacht?

Schritt 6

Iss eine Handvoll Nüsse am Tag!

Deine Aufgabe:

Iss eine Handvoll Nüsse am Tag

Unsere Empfehlung:

Die Auswahl der Nüsse kannst du nach eigenem Gusto wählen. Auch Mandeln gehören in diesem Fall dazu. Je vielseitiger, desto besser. Also greife am besten zu einer Nussmischung.

Familien Aufgabe:

Kleine Kinder essen am besten kleine Nussstücke oder gemahlene Nüsse im Müsli/Joghurt. Ganze Nüsse sind eine Erstickungsgefahr

Unsere Empfehlung:

Packt euch zu euren Pausenbrotten eine Handvoll Nüsse als Snack ein. Oder knabbert sie als gesunde alternative Abends gemeinsam.

Schritt 7

Sei dankbar!

Deine Aufgabe:

Notiere dir täglich mind. ein Sache, für die du dankbar bist.

Unsere Empfehlung:

Dies kann etwas materielles sein oder ganz allgemein deine Gesundheit oder auch ein Ereignis des jeweiligen Tages.

Familien Aufgabe:

Besprecht beim Abendessen über was ihr dankbar und glücklich seid. Was gab es Schönes/Positives an diesem Tag?

Unsere Empfehlung:

Jedes Familienmitglied darf erzählen, was es schönes erlebt hat/worüber es dankbar ist. Kinder lernen so von Anfang an dankbar zu sein und mit einer positiven Einstellung ihr Leben zu meistern. Das Familienleben wird durch solche Kleinigkeiten stark bereichert. Außerdem steigt das eigene Wohlbefinden enorm, wenn wir die eigenen Werte und die Werte unserer Lieben kennen.

Gesundzufriedenheitskalender

Aufgabe 1:

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Ergebnisse:

Aufgabe 2:

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Ergebnisse:



Familien Gesundheitszufriedenheitskalender

 Aufgabe 1:

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

 Aufgabe 2:

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Ergebnisse:

 Ergebnisse:

„Ich habe meine Ernährung umgestellt.
Die Kekse stehen jetzt rechts vom
Computer.“

Dr. med. Eckart von Hirschhausen