



Caroline Theiss &  
Maja Storch

# Bewegen Sie sich besser!



Mit Bewegungsperlen  
und der richtigen  
Motivation  
durch jeden Tag



HUBER



### Mein Vorsatz / meine Vorsätze

Arbeitsblatt

Ich möchte:

■ .....  
.....  
.....  
.....

■ .....  
.....  
.....  
.....

■ .....  
.....  
.....  
.....

■ .....  
.....  
.....  
.....

### Die Gefühlsbilanz zu meinem Bewegungsvorsatz

Arbeitsblatt

Vorsatz 1:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Vorsatz 2:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Meine Wunschelemente

Arbeitsblatt

■ Mein Bewegungsvorsatz lautet:

.....  
.....  
.....

Welches Wunschelement hat Eigenschaften, die mir helfen,  
meinen Bewegungsvorsatz mit Freude umzusetzen?

■ Tier: .....

■ Pflanze: .....

■ Fahrzeug: .....

■ Person: .....

■ Fantasiefigur: .....

■ Sonstiges: .....



### Ideenkorb für mein Motto-Ziel

Arbeitsblatt

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

■ .....  
.....

## Mein Motto-Ziel

Arbeitsblatt

Mein Motto Ziel lautet:



## Planung Vorsatz

Arbeitsblatt

### Vorsatz 1

Was:

.....  
.....

Wann:

.....  
.....

Wo:

.....  
.....

### Vorsatz 2

Was:

.....  
.....

Wann:

.....  
.....

Wo:

.....  
.....



## Selbstbeobachtung – Testphase der Umsetzung meiner Vorsätze

Arbeitsblatt

Mein motivierter Plan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier klappt es gut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier klappt es noch nicht so gut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mein Wenn-Dann-Plan

Arbeitsblatt

Mein Wenn-Dann-Plan lautet:

Wenn... ..  
.....  
.....

dann... ..  
.....  
.....