

## Und tschüss, Schweinehund!

Gemeinsam zu einem  
neuen Lebensgefühl

*„Sei wachsam – deine Komfortzone und  
dein inneren Schweinehund behüten  
dich täglich vor Veränderung.“*

## Vorwort



„Versuchen auch Sie gemeinsam mit ‚Tut gut!‘ Ihren persönlichen ‚Schweinehund‘ zu überlisten und dabei zu schrumpfen. Die 30-Tage-Challenge und die Tipps auf [noetutgut.at/schweinehund](https://noetutgut.at/schweinehund) helfen Ihnen dabei.“

Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko  
Landesrat



# Mit „Tut gut!“ den eigenen Schweinehund schrumpfen lassen ...

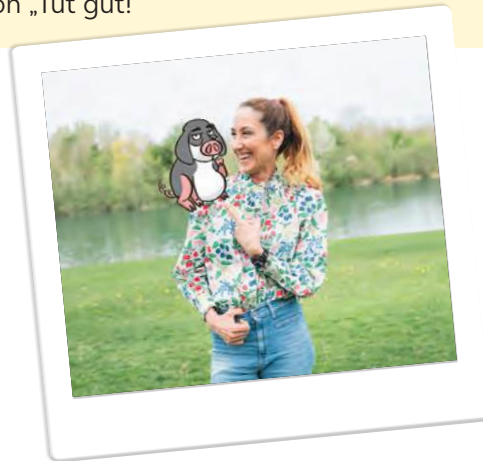
... und gesünder leben. Auf [noetutgut.at/schweinehund](https://noetutgut.at/schweinehund) ab jetzt deinen persönlichen Schweinehund ermitteln.

## Der Schweinehund-Test ist ein innovatives, niederschwelliges Angebot

Das neue Tool ermittelt in Form von 12 Fragen, die je nach Ausprägung mit „stimme nicht zu“ bis „stimme zu“ beantwortet werden können, eine prozentuelle Gewichtung seiner persönlichen Schweinehunde. Ob man also eher einen Bewegungs-, Ernährungs- oder Mental-Schweinehund hat, hängt ganz vom ehrlichen Feedback an sich selbst ab. Danach kannst du entscheiden, welches Ziel du dir setzen möchtest.

„Je kleiner der innere Schweinehund, desto mehr tut man für seinen persönlichen Lebensstil. Das führt langfristig zu einem Plus an Lebensqualität.“

Kati Bellowitsch, Markenbotschafterin von „Tut gut!“



# Erkenne dein „Warum“!

Bist du mit etwas unzufrieden in deinem Leben? Möchtest du aktiv etwas verändern?

**JETZT** ist der richtige Zeitpunkt, um dein Vorhaben anzugehen! Erkenne, welche Motive dich in deinem Vorhaben antreiben:

- Neues ausprobieren
- Meine Grenzen ausloten
- Mein Leben selbst gestalten
- Über meine Zeit bestimmen
- Mich zugehörig fühlen
- Erlebnisse mit anderen teilen



## SCHWEINEHUND-INFO:

In jedem Menschen sind drei Grundmotive angelegt.

Jedem Motiv lassen sich Bedürfnisse zuordnen:

- ▶ **Leistungsmotiv** = Neugierde, Grenzen ausloten, besser werden
- ▶ **Machtmotiv** = Kontrolle über mein Leben, selbst gestalten, Autonomie
- ▶ **Anschlussmotiv** = Verbundenheit mit anderen, Gruppenzugehörigkeit

Veränderung braucht mindestens ein Motiv. Gibt es ein Motivbündel, geht es noch leichter!



# Definiere dein Ziel „SMART“!

Mit der „SMART“-Formel (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) formulierst du dein zukünftiges Ziel so, dass selbst der Schweinehund verblüfft ist. So hilfst du deiner Motivation auf die Sprünge!

- ▶ **Spezifisch:** Definiere dein Ziel möglichst konkret
- ▶ **Messbar:** Lege Umfang, Zeit, Dauer oder Menge fest
- ▶ **Attraktiv:** Formuliere, welche positive Wirkung es auf dein Leben haben wird
- ▶ **Realistisch:** Überlege, was du dir zumuten kannst
- ▶ **Terminiert:** Benenne den Zeithorizont oder den konkreten Termin

*Beispiel:* „Bis Juli dieses Jahres werde ich meine körperliche Fitness so verbessern, dass ich mehr Energie im Alltag habe und eine 450-Höhenmeter-Bergtour bewältigen kann.“

Diese Zielformulierung ist **spezifisch** (Energie im Alltag, Bergtour), **messbar** (Höhenmeter), **attraktiv** (Verbesserung der körperlichen Fitness und Energie), **realistisch** erreichbar (noch 2 Monate bis zum Sommer) und **terminiert** (bis Juli dieses Jahres).



Wie lautet **deine** Zielformulierung für die 30-Tage-Challenge?  
Formuliere ein „smartes“ Ziel, das du gleich heute oder in den kommenden Tagen umsetzen kannst.

---



---



---

Welche Etappenziele könnten deiner Motivation neuen Schub geben, wenn du diese erreichst?

---



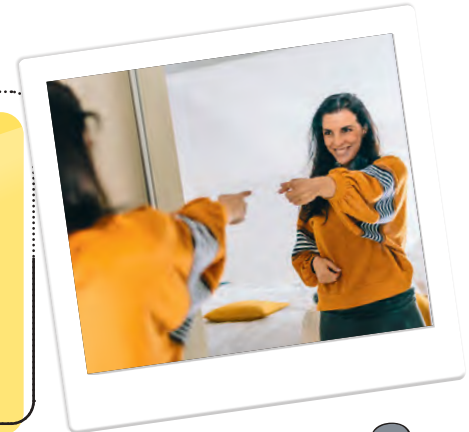
---



## SCHWEINEHUND-INFO:

### ZIELE ...

- ... gehen aus den Motiven und Bedürfnissen hervor und sind ein wichtiger Faktor für deine Motivation.
- ... sind eine Hilfe für den Verstand auf dem Weg zur konkreten Handlung.



## Entscheide dich für den Weg!

Ein Handlungsplan stärkt deinen Willen auf dem Weg zum Ziel. Festgelegte Rahmenbedingungen helfen dir dabei, deine Umsetzungsschritte zur Alltagsroutine zu machen. Damit trickst du den Schweinehund aus!

- Was werde ich tun, um mein Ziel zu erreichen?
- Welche Aktivität?
- An welchem Tag bzw. an welchen Tagen?
- Zu welcher Zeit?
- Dauer?
- Ort?
- Mit wem?

*Beispiel:* Bewegungspensum erhöhen, um die körperliche Fitness zu steigern. „Jeden Dienstag und Freitag gehe ich um 17.00 Uhr 60 Minuten auf dem ‚Tut gut!‘-Wanderweg mit Susanne walken.“

Notiere hier deinen Handlungsplan für dein persönliches Ziel:

---



---



---



---



---

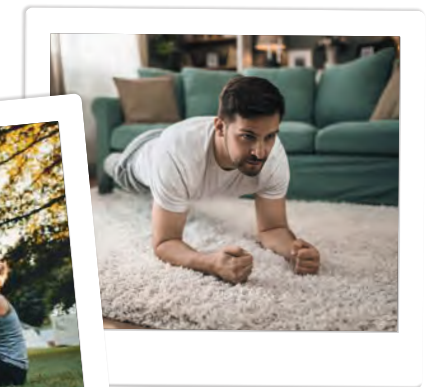


Stelle Verbindlichkeit mit dir selbst her, indem du den Handlungsplan sichtbar aufhängst, den Termin in den Kalender einträgst, dich mit einer Freundin/Freund verabredest oder die Sporttasche greifbar bereitlegst.



### SCHWEINEHUND-INFO:

Mit einem Handlungsplan entsteht Routine. Das menschliche Gehirn liebt Wiederholungen und Struktur. Motivation lässt sich leichter für die Umsetzung einer geplanten Handlung aufbringen als für eine vermutlich anstrengende Tätigkeit. Ein Handlungsplan unterstützt dich dabei, sowohl den ersten Schritt zu machen als auch an der Umsetzung dranzubleiben.



## Fühle den Erfolg!

Gefühle sind mächtiger als rationale Entscheidungen. Mache dir zunutze, dass dein Gehirn imaginierte Gefühle für echt hält. So kannst du dem Gefühl der Unlust, was typisch für den Schweinehund ist, etwas Positives entgegensetzen.

### Hilfreiche Gefühle sind zum Beispiel:

Zufriedenheit, Optimismus, Wohlbefinden, Leidenschaft, Freude, Freiheit, Liebe, Anerkennung ...

### Denke an dein Vorhaben und stelle dir vor, du hättest es schon umgesetzt ...

- Was fühlst du dann?
- Was löst dieses Gefühl aus?
- Wie benennst du dieses Gefühl?
- Mit welchen positiven Gefühlen verbindest du deinen Veränderungsschritt?
- Welches Symbol verbindest du mit diesem Gefühlszustand?

Suche das Symbol in deinem Umfeld oder zeichne es auf ein Blatt Papier. Lege das Symbol an einen Platz, an dem du es wiederkehrend siehst. Fühlst du dich unmotiviert, hilft dir dieses Symbol, das positive Gefühl wieder zu aktivieren.



*Beispiel:* Um geistig fit zu bleiben, hast du dich entschieden, regelmäßig Sudokus zu lösen. Voraussetzung für das Gelingen dieses Vorhabens ist, dass dir Zahlenrätsel Spaß (positives Gefühl) machen! Als Symbol zur Erinnerung könnten dich gelöste Rätsel an der Küchenwand unterstützen.



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### POSITIVE Gefühle 😊

Die Motivationsforschung benennt Neugier, Interesse, Werteübereinstimmung und Spaß als stärkste innere Motive. Wähle daher Aktivitäten für deinen Handlungsplan, die positive Gefühle in dir auslösen.



## Visualisiere deine Erfolge!

Entdecke die Macht der Bilder: Mache dir immer wieder bewusst, auf Basis welcher Motive du diesen Weg eingeschlagen hast. Erinnerung dich an das positive Ziel, das du verfolgst. Visualisierungen helfen dir, wenn der Schweinehund deine Vorsätze durchkreuzt.

### Visualisierungs-Beispiele:

- Ein Zukunftsbild gestalten und sichtbar aufhängen
- Einen inneren positiven „Film“ als Motivationshilfe entwickeln
- Trage Termine im Kalender ein und hake diese sichtbar ab
- Klebe bunte Post-its auf den Wochenplan
- Halte auch kleine Fortschritte fest: Vorher-nachher-Fotos
- Erstelle eine Fotogalerie von deinen Erfolgen
- Halte deine (Teil-)Erfolge fest und nutze sie als Motivation



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### VISUALISIERUNG

Visualisierung ist eine Form der Motivation. Zweifelst du am Erreichen deines Zieles, kannst du nachschauen, was du schon abgehakt und geschafft hast! Beim Betrachten der Fotos von gelungenen Mahlzeiten, wunderbaren Augenblicken oder spaßigen Gruppentrainings schöpfst du Motivation für die nächsten Tag!



# Nimm dich ernst und wichtig!

## Entdecke die Wirkung von Selbstbestimmung!

Je selbstbestimmter eine Handlung oder Aktivität ist, desto motivierter bist du. Triff mutig Entscheidungen, die dein Leben betreffen. Sei die Regisseurin bzw. der Regisseur deines Lebens! Im Alltag passiert es rasch, dass Zeitdiebe mit „Könntest du mir bitte rasch helfen?“ oder mit gut gemeinten Ablenkungen wie „Diesen Film spielt es nur heute!“ deine Pläne durchkreuzen. Mit deinem Handlungsplan (Tipp 3) hast du dir selbst ein Versprechen gegeben. Nimm deine Bedürfnisse und Ziele ernst und halte dich daran!

### Bewerte hier deine Selbstkontrolle = Willenskraft

Wie gut gelingt es mir, mich zu einer Tätigkeit zu motivieren, auf die ich keine Lust habe?



Wie gut gelingt es mir, mich vor Ablenkungen zu schützen, während ich meinen eigenen Tätigkeiten nachgehe?



Was könnte hilfreich sein, mich nicht ablenken zu lassen?  
So bleibe ich fokussiert bei meinen Tätigkeiten:

---



---



---



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### WILLENSKRAFT UND IDENTITÄT

Es gibt zwei Bereiche der Selbstkontrolle (Willenskraft): Ankämpfen gegen Lustlosigkeit und Ankämpfen gegen Ablenkung. Mit jeder Zielerreichung bestätigen wir unsere Willensstärke, stärken die Selbstbestimmung und damit das innere Bild von uns selbst. Wofür halten wir uns? Wie sehen wir uns selbst? Die Motivationspsychologie spricht von „Identitätsbestätigung“.





# Entwickle Lösungen für mögliche Stolpersteine!

**Entdecke hilfreiche Lösungen für Hindernisse:** Der innere Schweinehund ist einfallsreich im Erfinden von Gründen, warum etwas heute und jetzt nicht machbar ist.

**Auf deinem Weg zur Veränderung hast du schon einiges umgesetzt:**

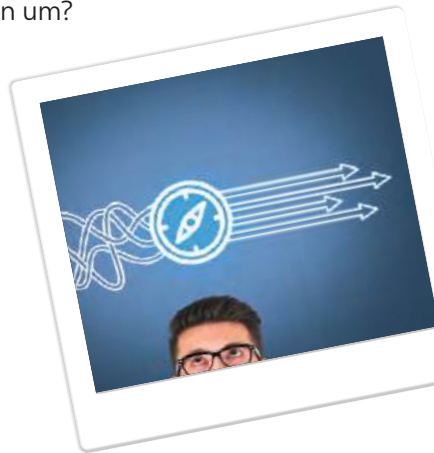
Du hast klare Ziele und einen konkreten Handlungsplan erstellt. Du nutzt Visualisierungen und positive Gefühle, um dein Vorhaben auch in Situationen der Demotivation zu verfolgen.

Wie gehst du mit Hindernissen und Stolpersteinen um?

Wie sieht dein Bewältigungsplan aus?

*Beispiele:* Regenwetter könnte dich von deiner Aktivität im Freien abhalten. Zeitknappheit könnte dich unter Druck setzen. Ein Gefühl von „das schaffe ich niemals“ könnte dich überkommen.

*Notiere hier mögliche Hindernisse/Stolpersteine, die dein Vorhaben erschweren können:*



*Überlege dir, wie du dich auf diese Hindernisse/Stolpersteine vorbereiten kannst:*

---



---



---

*Beispiele:* Ich besorge mir hochwertige Regenbekleidung. Ich schaffe mir Zeiten ohne Ablenkung, um fokussiert zu bleiben. Ich bitte eine Freundin oder einen Freund um regelmäßigen Zuspruch.

*Tipps:* Verfolge dein Ziel, auch wenn es Hindernisse gibt. Sei jedoch auch bereit, dich vom Ziel zu lösen, wenn es sich als unrealistisch herausstellt.



## SCHWEINEHUND-INFO:

### BEWÄLTIGUNGSPLAN

Strategien für mögliche Hindernisse vorweg zu überlegen, gibt unserem Gehirn die Gewissheit, dass wir es ernst meinen mit unserem Vorhaben. Mach dir dies zunutze und denke mögliche Stolpersteine durch. Dieser Bewältigungsplan gibt dir zusätzliche Sicherheit.



## Finde Verbündete!

### Entdecke, wer dich unterstützen kann!

Berichte Menschen in deinem Umfeld von deinem Vorhaben. Je mehr Menschen davon erfahren, desto mehr Unterstützerinnen und Unterstützer sowie Mitstreiterinnen und Mitstreiter hast du an deiner Seite!

- Wer begleitet mich auf dem Weg der Veränderung?
- Wer in meinem Bekanntenkreis ist geeignet, mich bei meinem Vorhaben zu begleiten?
- Welche konkrete Unterstützung würde ich mir wünschen?

Notiere hier deine „Verbündeten“ und wie sie dich unterstützen können:

*Beispiel einer hilfreichen Strategie:* Wenn du deine Ernährung umstellen möchtest, dann erzähle Familienmitgliedern oder Freundinnen und Freunden davon, und sag ihnen, was du konkret dafür tun willst. Sie können dich vor Rückfällen und Ausreden bewahren.

Es wirkt motivierend, dein Vorhaben gemeinsam mit Gleichgesinnten umzusetzen. Herausforderungen in der Gruppe zu meistern, Erfolgserlebnisse zu teilen und Anerkennung dafür zu bekommen, tut gut!



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### BEZIEHUNGSMENSCH

Menschen sind soziale Wesen. Das Bedürfnis nach Sicherheit und Anschluss in Gruppen kann ein starkes Motiv und ein Antriebsfaktor sein. Gemeinsam an einem Strang zu ziehen, macht uns stärker, als einsam vor sich hin zu kämpfen.



## Lerne aus Rückfällen!

### Entdecke, welche Chancen in Momenten des Rückfalls stecken!

Es ist menschlich, dass dir auch Rückfälle passieren. An manchen Tagen gewinnt trotz aller Pläne der Schweinehund. Stecke deine Energie nicht ins Hadern wie „Jetzt ist es mir schon wieder nicht gelungen!“, sondern ins Besermachen! Betrachte Rückfälle als wertvolle Rückmeldungen, die Lernschritte ermöglichen.

### Sei großzügig und liebevoll mit dir beim Umgang mit Rückfällen:

- Akzeptiere, dass es passiert ist
- Suche nach der Ursache
- Sei mitfühlend und geduldig mit dir selbst
- Verzeih dir Ausnahmen
- Erkenne, welche Ausreden du gerne benutzt
- Lerne daraus
- Heute ist vorbei, morgen ist ein neuer Tag!



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### FEHLER

Rückfälle und Fehler sind eine gute Lernmöglichkeit und Chance zur Verbesserung. Lernen heißt herauszufinden, wie etwas funktioniert. Wer Fehler macht, bildet sich weiter. Vertauscht man beim Wort „Fehler“ zwei Buchstaben, ergibt sich „Helfer“! Kümmere dich um jene Fähigkeiten, die du brauchst, um deine Ziele zu bewältigen.



# Hör auf dich!

## Erkenne, wenn es nicht passt!

- Trotz aller Tipps und Pläne kommst du deinem Ziel nicht näher?
- Du merkst, dass der innere Schweinehund immer wieder die Oberhand behält?
- Du spürst dauerhaft Unlust oder Widerstand in dir?

Vielleicht hast du dir deine Ziele zu hoch gesteckt oder deine Lebensumstände haben sich verändert. Es kann gut sein, dass der innere Schweinehund als Schutzmechanismus wirkt, der dich davor bewahren will, zu viel Zeit und Motivation in das falsche Vorhaben zu investieren.

Wenn das Umsetzen eines Vorhabens nach mehreren Wochen mehr Lebensfreude kostet als du dadurch gewinnst, ist es wahrscheinlich im Moment das falsche Ziel. Höre auf dich und bleib flexibel!

Überdenke dein Ziel, passe es an oder lass es sein. Auch das kann eine wichtige Rückmeldung sein! Bei größeren Lebensstilveränderungen kann auch professionelle Unterstützung sinnvoll sein. Du musst nicht alles alleine schaffen.



### SCHWEINEHUND-INFO:

#### MOTIVATIONALE KERNKOMPETENZEN

Verfolge dein klar definiertes Ziel, bleibe dran, auch wenn es Hindernisse und Widerstände gibt, aber löse dich von deinem Ziel, wenn es sich als unrealistisch erweist.



# Selbstreflexion!

Wie ist es dir bei den Umsetzungen gegangen?

---



---



---



### Bewegungs-Challenge:



### Ernährungs-Challenge:

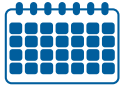


### Mental-Challenge:

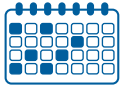


# Ziele: Wie geht's weiter?

*„Zieh dich warm an,  
inneren Schweinehund! Heute habe  
ich die besseren Argumente!“*



Ich möchte jeden Tag \_\_\_\_\_



Ich möchte 1-2 x/Woche \_\_\_\_\_



Ich möchte NEUES ausprobieren \_\_\_\_\_



Das fällt mir noch schwer \_\_\_\_\_



Das fällt mir schon leicht \_\_\_\_\_



Meine BELOHNUNG \_\_\_\_\_

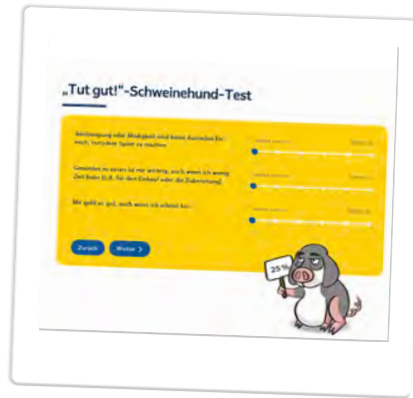


# Weiterführende „Tut gut!“-Angebote

[www.noetutgut.at/schweinehund](http://www.noetutgut.at/schweinehund)

Ermittle deinen persönlichen Schweinehund und finde viele weitere Tipps und Tricks zur Überlistung deines inneren Schweinehundes.

Alle Infos findest du hier:



**„Vorsorge Aktiv“ –  
unser Gesundheitsprogramm:**

Gewohnheiten zu ändern und den Alltag gesünder zu gestalten, ist nicht immer einfach. Mit „Vorsorge Aktiv“ kannst du deinen Lebensstil zum Positiven verändern!

Alle Infos findest du hier:



Viele weitere Infos zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit ...

... findest du unter

[www.noetutgut.at/infomaterial](http://www.noetutgut.at/infomaterial)

Infomaterial kannst du jederzeit kostenlos downloaden oder bestellen\*.



**„Tut gut!“-Wanderwege**

bieten über 260 Wanderrouten und insgesamt mehr als 1.700 km gut beschilderte Wege. Nütze diese abwechslungsreichen und familienfreundlichen Ausflugsmöglichkeiten in den schönsten Regionen Niederösterreichs!

Alle Wege auf einen Blick findest du hier:



\* Solange der Vorrat reicht.



# Weiterführende Links



Hier kannst du alle Schweinehund-Webinare jederzeit nachhören/nachschauen:



## WEBINAR 1: Der Schweinehund. Unser täglicher Begleiter.

„Darf ich mich vorstellen? Ich bin's, dein Schweinehund. Heute lernen wir uns kennen und du erfährst, welcher Typ ich bin und wo wir uns im Alltag begegnen.“



## WEBINAR 2: Gönnen Sie Ihrem Schweinehund eine Pause!

„Da bin ich wieder. Ich war mal kurz weg. Wie wäre es mit einem gemütlichen Abend mit Snacks auf der Couch?“



## WEBINAR 3: Glücklich leben mit dem Schweinehund – wie geht das?

„Vermisst du mich? Hast du schon bemerkt, wie selten ich mich melde?“

Hier kannst du die Podcasts mit Kati Bellowitsch jederzeit nachhören:

„Wenn du beim Training immer wieder ein Grunzen und Bellen hörst, dann könnte es dein innerer Schweinehund sein.“



## Fit mit dem Schweinehund-Loop-Band!

Wir zeigen dir die richtige Verwendung des Loop-Bandes und wie du es in deinem Alltag oder Training einbauen kannst.

### Los geht's mit den Videos ...



„Fit mit dem Loop-Band – im Büro“



„Fit mit dem Loop-Band – ein Kurzworkout“



„Fit mit dem Loop-Band – zum Ausprobieren“

### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Autorin/Autor: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuster und Mag. Daniel Gajdusek-Schuster; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, MS Fototeam, Martin Mathes, Philipp Monihart; Druckabwicklung: Berger Print GmbH, Gmünd; © September 2024

Der Herausgeber übernimmt keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:

 [office@noetutgut.at](mailto:office@noetutgut.at)





# 30-Tage-Challenge

Erkenne deinen inneren Schweinehund und durchbrich alte Gewohnheiten.  
Starte mit den Karten in eine 30-Tage-Challenge, lass Altes los und lass dich auf Neues ein.

## Sag deinem Schweinehund „... und tschüss!“



**1. Heute geht's los!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**2. Bist du heute schon deinem Schweinehund begegnet?**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**3. Ruhezone – bitte keine Störung!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**4. Nimm dir kurz Zeit ...**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**5. Planung ist alles!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**6. Waldbaden – in Resonanz mit der Natur sein statt mit den „To-dos“!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**7. Buddy-Time ;)**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**8. Mit kleinen Schritten ans Ziel!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**9. Raus aus deiner Bubble!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**10. Bleib in Bewegung ...**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**11. Essen braucht einen Rahmen!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**12. Schreibübung – „Schreib dich frei!“**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**13. Mit Power durch den Alltag! TEIL 1**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**14. Hobby statt Langeweile!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**15. Überwinde die inneren Grenzen – sei wagemutig!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**16. Variation gefällig?**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**17. Zwischenziele gehören gefeiert!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**18. Alte Freundschaft rostet nicht – „Telefonjoker“**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**19. Energiegeber „Bewegung“**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**20. Die Menge macht's!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**21. Auszeit!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**22. Vielseitigkeit entdecken!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**23. Heute bin ich frei!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**24. Message an mich selbst ...**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**25. Mit Power durch den Alltag! TEIL 2**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**26. Der Einkauf entscheidet!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**27. Dankbarkeits-Gedanken ...**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**28. Gratulation!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**29. Neugierig sein – Neues ausprobieren ...**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

**30. Hipp, hipp, hurra!**

Ich hab es geschafft!

Wie ging es dir dabei?

1. Tag



1. Tag

## Heute geht's los!

Gratuliere, du startest heute mit deiner **30-Tage-Challenge!** Das ist schon dein erster Schritt zu mehr Wohlbefinden und einem Leben mit mehr Bewegung!

**Es warten 30 kleine Aufgaben und Herausforderungen** auf dich, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

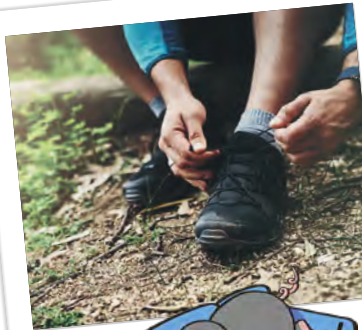
Heute geht es ganz einfach los! Nimm dir feste Schuhe oder Turnschuhe, geh vor deine Haustür und walke oder laufe eine Runde.



Wenn du neu startest, beginne mit 10 Minuten Walken oder Laufen.



Du bist schon regelmäßig aktiv? Verändere einmal deine Strecke oder das Tempo oder die Dauer.



2. Tag



2. Tag

## Bist du heute schon deinem Schweinehund begegnet?

Wann und wo begegnet dir dein Ernährungs-Schweinehund im Alltag? In welchen Situationen ist er besonders stark und möchte dich verführen?

Gehe heute bewusst durch den Alltag. Achte darauf, wann und wo dir der Ernährungs-Schweinehund begegnet, und schreibe diese Situationen auf.



---



---



---

---



3. Tag



3. Tag

## Ruhezone – bitte keine Störung!

Nutze den Aus-Knopf oder den Flugmodus am Smartphone und nimm dir heute störungsfreie Zeit! Es dauert rund 6 Minuten, bis unsere Gedanken nach dem Lesen einer Nachricht oder einem Blick auf Social Media wieder zur konzentrierten Tätigkeit zurückkehren.

### Sei heute offline, ...

- 😊 ... um dich auf eine konkrete Aufgabe zu konzentrieren.
- 😊 ... um Zeit nur für dich zu haben.
- 😊 ... um ein konzentriertes Gespräch mit anderen zu führen.
- 😊 ... um ruhige Momente in der Natur zu genießen.



4. Tag








## Nimm dir kurz Zeit ...

... und überlege dir 3 Dinge, durch die du leicht Bewegung in deinen Alltag bringen kannst.

### *Zum Beispiel:*

-  Nimm die Stiege, nicht den Lift.
-  Telefoniere im Stehen oder geh dabei.
-  Geh in der Mittagspause 10 Minuten spazieren.

Notiere deine kleinen Bewegungseinheiten und starte damit, sie täglich umzusetzen.



Du kannst dir auch ein kleines Workout überlegen:

- 10 x Schulterkreisen
- 10 Hampelmannsprünge
- 30 Sek. auf der Stelle laufen oder schnell gehen
- 10 Kniebeugen



5. Tag



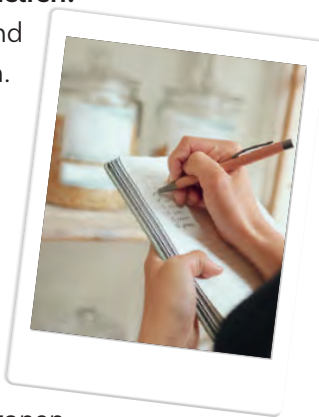
Gute Entscheidungen brauchen Zeit. Zeit brauchst du auch, um dich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen, Mahlzeiten zu planen oder vorzukochen.

### **Folgende Tipps können dir dabei helfen:**

🍏 Schreibe einen Einkaufszettel und halte dich beim Einkaufen daran.

🍏 Lies die Zutatenliste und Nährwertinformationen auf Lebensmittelverpackungen, um etwas über den Fett- und Zuckergehalt und über die enthaltenen Zusatzstoffe zu erfahren. Weniger ist mehr!

🍏 Koche Mahlzeiten vor, um spontanen Entscheidungen vorzubeugen. Erstelle einen Speiseplan für mehrere Tage und koche danach.



6. Tag



## Waldbaden – in Resonanz mit der Natur sein statt mit den „To-dos“!

Gehe in ein Waldstück oder in einen Park. Wähle einen ruhigen Platz für dich. Stelle dich bewusst aufrecht hin. Wenn du magst, schließe die Augen. Zusätzlich kannst du eine Hand auf den Brustraum oder auf die Bauchdecke legen.




- 😊 Spüre bewusst deine Atembewegungen.
- 😊 Fühle, wie sich dein Brustkorb und deine Bauchdecke sanft heben und senken.
- 😊 Nimm den Duft der dich umgebenden Natur wahr.
- 😊 Stelle dir vor, wie du mit jedem Atemzug frische Energie tankst.
- 😊 Wenn du dich erholt fühlst, öffne wieder die Augen.



7. Tag



## Buddy-Time ;)

-  Suche dir einen Bewegungsbuddy, jemanden, der dich motiviert und mit dem du zusammen Sport treiben kannst.
-  Probiert neue Aktivitäten aus, um eure Fitness zu steigern.
-  Nehmt euch einen fixen Wochentag für eure gemeinsame Bewegungszeit vor. Da bleibt ihr viel eher dran.



Überlege dir, welche Sportarten dir Spaß machen oder welche du schon immer einmal ausprobieren wolltest.



8. Tag





8. Tag

## Mit kleinen Schritten ans Ziel!

Am meisten ärgern wir uns über unsere hartnäckigsten „Fehler“. Überfordere dich nicht! Beginne mit Dingen, die leicht zu ändern sind und zu einem schnellen Erfolg führen.

### Iss heute ...



... mehr von etwas,  
das du gesund findest und  
von dem du häufig zu wenig  
isst.



... weniger von etwas,  
das du ungesund  
findest und von  
dem du häufig  
zu viel isst.



9. Tag



9. Tag

## Raus aus deiner Bubble!

Sei heute mutig und gehe auf dir unbekannte Menschen zu:

- ☺ Lächle eine Passantin oder einen Passanten an.
- ☺ Schenke einer Person überraschend Blumen oder eine Süßigkeit.
- ☺ Mache bei einer zufälligen Begegnung ein ehrlich gemeintes Kompliment.
- ☺ Biete einer fremden Person deine Hilfe an.

Wer seine eigene Komfortzone verlässt, verändert nicht nur sich, sondern vielleicht auch andere ...



10. Tag






10. Tag

## Bleib in Bewegung ...

... und mach jeden Tag 30 Minuten Sport oder Bewegung wie Walken, Yoga, Tanzen oder eine andere Aktivität, die dir Spaß macht.

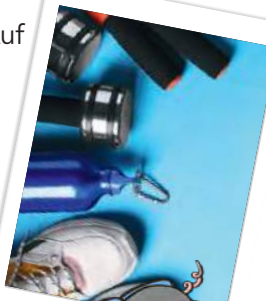
Klingt viel? Probiere einfach, die Bewegungseinheiten über den Tag zu verteilen:

-  **Starte** mit 10 Minuten am Morgen oder Vormittag
-  **Aktivierung** 10 Minuten um die Mittagszeit
-  **Cool-down** 10 Minuten am Abend

So hast du die 30 Minuten Bewegung auf einfache Weise in den Tag integriert!

 **Tipp:**

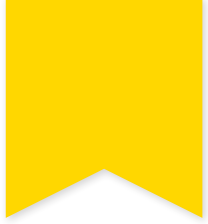
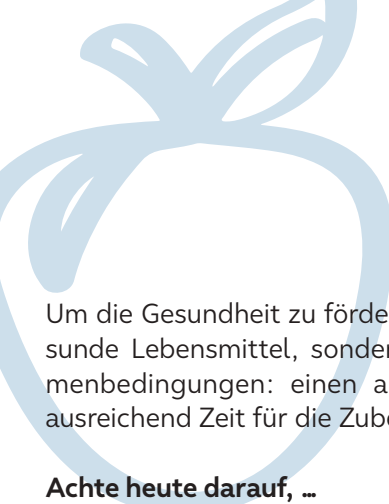
Kleiner Durchhänger?  
Lege am Abend deine Sportschuhe oder Matte oder bequeme Kleidung griffbereit, damit du gleich in der Früh losstarten kannst.



11. Tag






[www.noetutgut.at/schweinehund](http://www.noetutgut.at/schweinehund)



Um die Gesundheit zu fördern, brauchst du nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern auch die passenden Rahmenbedingungen: einen ansprechenden Essplatz und ausreichend Zeit für die Zubereitung und für das Essen.

### **Achte heute darauf, ...**

-  ... das Essen gut zu kauen – das entlastet deine Verdauung.
-  ... beim Essen zu sitzen und Nebentätigkeiten zu vermeiden.
-  ... das Essen zu genießen und dir dafür Zeit zu lassen.



12. Tag





## Schreibübung – „Schreib dich frei!“

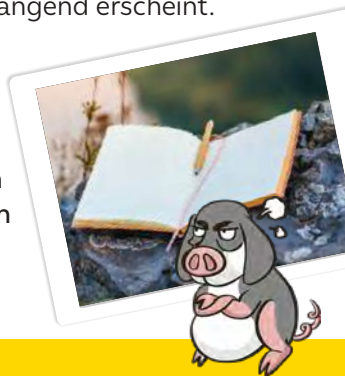
Das freie Schreiben ist eine Übung, die hilfreich ist, wenn du dich von deinen Gedanken getrieben fühlst, wenn dich Sorgen plagen oder um deinen Ärger loszuwerden.

- 😊 Diese Schreibübung unterstützt dich dabei, ganz in den Moment zu kommen.
- 😊 Setze dich an einen ruhigen Ort, nimm Stift und Papier und schreibe drauflos. Lass deine Gedanken frei fließen, ohne über Grammatik oder Rechtschreibung nachzudenken. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt! Schreibe weiter, auch wenn dein Text wirr oder unzusammenhängend erscheint.



*Tipps:*

Diese Übung kann dir helfen, durch die Begegnung mit deiner Befindlichkeit neue Perspektiven zu gewinnen und deine Gedanken zu ordnen. Probier's aus!



13. Tag



## Mit Power durch den Alltag!

### TEIL 1

Starte ab heute jeden Tag in dieser Woche mit einer Übung wie z. B. Armkreisen, Hampelmannsprünge oder Kniebeugen.

#### Umsetzung:

**Leicht:** 1 Wiederholung

**Mittel:** 5 Wiederholungen

**Schwer:** 2 x 10 Wiederholungen

#### Tipps:



Überlege, wie viele Wiederholungen du mindestens täglich schaffen kannst. Du kannst gerne versuchen, diese Challenge mit der Schwierigkeitsstufe mittel oder schwer zu beginnen.



Sollte es dir zu viel werden, kannst du im Laufe der Woche jederzeit auf eine niedrigere Stufe wechseln. Das ist besser, als ganz aufzugeben.



14. Tag



14. Tag

## Hobby statt Langeweile!


Langeweile führt oft dazu, dass wir uns hungrig fühlen und nach Essen suchen. Nutze diese Zeit, um dich mit etwas zu beschäftigen, das du sehr gerne tust. Das lenkt dich ab.



**Heute warte ich schon darauf, dass mir langweilig wird, damit ich ...**

 ... mein Hobby \_\_\_\_\_ ausüben kann.

 ... etwas Wichtiges erledige, nämlich \_\_\_\_\_ .

 ... mich meiner Lieblingsbeschäftigung, dem \_\_\_\_\_ , widmen kann.



15. Tag

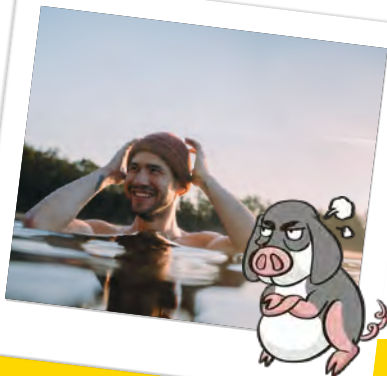


## Überwinde die inneren Grenzen – sei wagemutig!

Heute ist es Zeit, deine Komfortzone ein kleines Stück zu verlassen. Nachfolgend findest du eine „Menükarte“, die Aktivität wählst du selbst!

### Überwinde dich selbst, indem du ...

- 😊 ... etwas gänzlich Neues machst.
- 😊 ... etwas Verrücktes ausprobierst.
- 😊 ... länger an einer herausfordernden Aktivität dranbleibst.
- 😊 ... dir etwas zumutest, das etwas schwieriger als sonst ist.
- 😊 ... etwas umsetzt, das du dir bisher nicht zugetraut hast.







16. Tag





## Variation gefällig?

-  Spiel bei deinem täglichen Walk mit dem Gehtempo.
-  Beginne mit deiner gewohnten Geschwindigkeit und geh in dieser ca. 5 Minuten.
-  Versuche in der folgenden Minute so flott wie möglich zu marschieren.
-  Wechsle danach wieder zu deinem gewohnten Tempo, um nach 5 Minuten wieder rascher zu werden. Wiederhole diesen Ablauf mehrere Male.



So bringst du Abwechslung in dein Training.



17. Tag



17. Tag

## Zwischenziele gehören gefeiert!

Hast du deinen Ernährungs-Schweinehund schon erkannt und die ersten Übungen geschafft?

### Welche Übungen tun dir gut und verbessern deine Ernährung?

Bleib dran, schreib z. B. weiterhin eine Einkaufsliste oder iss abends mehr Gemüse.



*Tipp:*

Für das Durchhalten einer neuen Gewohnheit darfst du dich auch belohnen. Überleg dir eine besondere Belohnung, die du dir für dein Durchhaltevermögen gönnst.



18. Tag



18. Tag

## Alte Freundschaft rostet nicht – „Telefonjoker“

Schau deine Kontaktliste durch:




- ☺ Mit wem fühlst du dich verbunden, hattest aber in letzter Zeit kaum oder zu wenig Kontakt?
- ☺ Mit wem möchtest du wieder in Verbindung treten?
- ☺ Wer könnte sich über einen Anruf von dir freuen?
- ☺ Ruf diese Person an und erzähle ihr von deinem 30-Tage-Challenge-Vorhaben! Vielleicht ergibt sich daraus ein Wiedersehen und eine gemeinsame Aktivität!?



19. Tag



## Energiegeber „Bewegung“

-  Denk daran, dass Bewegung dir Energie gibt und sie dir nicht nimmt!
-  Nach einer Bewegungseinheit fühlst du dich aktiver, vitaler und bist zudem viel besser gelaunt.
-  Mit diesem Mehr an Bewegung in deinem neuen Alltag verbrauchst du außerdem mehr Energie, deine Muskeln werden aktiver und kräftiger und dein Körper wird beweglicher.



Überlege dir, welche Bewegung oder Sportart dir nun schon besonders leichtfällt, welche du gut in deinen Alltag integrieren kannst und wie du dich danach fühlst.



20. Tag





## Die Menge macht's!

Mit der empfohlenen Menge an gesunden Lebensmitteln wird dein Körper besser versorgt, du fühlst dich vitaler und auch länger satt.

### Iss bzw. trink heute:

🍏 5 Hände voll Obst und Gemüse (ca. 500 g)

🍏 Mindestens 2 ballaststoffreiche Mahlzeiten mit Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten

🍏 6 Gläser Wasser (ca. 1,5 Liter)



21. Tag



21. Tag

**Auszeit!**

- ☺ Nutze heute bewusst die Schweinehund-Energie zum Regenerieren und Abschalten:

**Es ist Schmusekatze- oder Faulbär-Zeit!**

- ☺ Sorge für eine angenehme Stimmung und den passenden Ort, damit deine Wohlfühlzeit gelingt.

**Das Hier und Jetzt  
kannst du allein,  
zu zweit oder in  
Gesellschaft genießen.**

👍 *Tipps:*

Handy abschalten und eine störungsfreie Zone schaffen!








22. Tag



## Vielseitigkeit entdecken!

Es ist wichtig, auch mal etwas Neues auszuprobieren und immer wieder auf spannende Entdeckungsreise zu gehen. Verlasse für die nächsten 3 Tage gewohnte Pfade und probiere Folgendes:

-  Telefoniere mit dem anderen Ohr.
-  Trage deine Tasche auf der anderen Schulter.
-  Öffne Türen mit der anderen Hand.
-  Steige einmal bewusst mit dem anderen Fuß die erste Stufe.
-  Benutze fürs Zähneputzen die andere Hand.



Überlege, was du schon längst einmal ausprobieren wolltest, und starte damit.



23. Tag



23. Tag




## Heute bin ich frei!

Unsere Gewohnheiten haben uns fest im Griff. Entscheide dich heute gegen eine unliebsame Gewohnheit, gib ihr einen Tag frei!

Wähle stattdessen eine gesunde Alternative.



### Der heutige Tag wird zum Beispiel...

-  ... zuckerfrei. Iss stattdessen Obst zum Frühstück.
-  ... frei von Snacks zwischen den Mahlzeiten. Stattdessen gibt es eine gesunde Mittagsmahlzeit mit ausreichend sättigenden Lebensmitteln.
-  ... frei von Essen aus Frust, Kummer oder Langeweile. Geh stattdessen an die frische Luft.



24. Tag





## Message an mich selbst ...

Wo stehst du mit deinem Veränderungsvorhaben in 2 Monaten? Schreibe dir selbst einen ermutigenden Brief und bitte jemanden, ihn dir zu einem bestimmten Datum per Post zu schicken.

- 😊 Richte den Brief an dich selbst:  
Liebe ...!/Lieber ...! Du kannst stolz auf dich sein!  
Seit ... Wochen arbeitest du konsequent an deinem Ziel/Plan/Vorhaben! Du hast dein Bestes gegeben, um ... zu erreichen, nun ...

## Schreibe dir ermutigende, anerkennende und wohlwollende Worte!

- 😊 Lass dich beim Eintreffen von deinen eigenen Worten überraschen!

*PS:*  
Denk an die Briefmarke! :-)



25. Tag



25. Tag

## Mit Power durch den Alltag! TEIL 2

Du hast vor knapp 2 Wochen mit einer Kraftübung gestartet – gratuliere!

Nimm dir nun 2 weitere Übungen dazu.

*Zum Beispiel:*



**Kniebeugen**



**Seitwärtsschritte mit dem Schweinehund-Loop-Band:**

Bring das Band oberhalb der Knie an. Mach dann einen breiten Schritt mit dem rechten Bein zur Seite und schließ mit dem linken Bein auf. 3 x nach rechts gehen und dann nach links usw.



**Armkreise seitlich:**

Strecke deine Arme zur Seite aus. Mach nun kleine Kreise mit deinen Armen.



**Umsetzung:**

**Leicht:** 1 Wiederholung

**Mittel:** 5 Wiederholungen

**Schwer:** 10 Wiederholungen



26. Tag



## Der Einkauf entscheidet!

Wir essen zum Großteil das, was wir eingekauft haben. Was du einkaufst, kannst du selbst entscheiden.

Analysiere heute deinen Einkauf mithilfe der Ernährungspyramide:

- 🍏 Unterstützen die Lebensmittel eine gesunde Lebensweise?
- 🍏 Passen die eingekauften Mengen zu den Empfehlungen der Ernährungspyramide?
- 🍏 Wovon könntest du mehr brauchen und wovon weniger?



Berücksichtige das beim Schreiben der nächsten Einkaufsliste!



27. Tag



## Dankbarkeits-Gedanken ...

Manchmal stellen wir uns Fragen, mit denen wir uns selbst infrage stellen: Bin ich zu streng mit mir? Überfordere ich mich zeitweise? Mache ich es richtig?

Gedanken der Dankbarkeit und des Selbstmitgefühls unterstützen dich dabei, wieder ganz zu dir zu kommen und das Gelungene zu sehen:

- 😊 Wofür bin ich heute dankbar?
- 😊 Wofür bin ich mir selbst dankbar?
- 😊 Für welche Lebensumstände bin ich dankbar?
- 😊 Wem bin ich heute dankbar?



**Tipp:**

Hilfreich ist es, die Antworten aufzuschreiben oder jemandem zu erzählen.



28. Tag








## Gratulation!

Du hast nun schon einiges an Bewegung in deinem neuen Alltag umgesetzt. Überlege dir nun, wo du noch überall Bewegung einbauen kannst.

Es gibt grundsätzlich 3 Bereiche in unserem Alltag, wo wir ein Mehr an Bewegung schaffen können:

-  Der Weg zur Arbeit/Ausbildungsstätte oder zum Einkaufen
-  In der Arbeit/Ausbildungsstätte/ während des Tages
-  In der Freizeit



### Tipp:

In welchem Bereich möchtest du noch etwas verändern? Probiere aus, was dir leichtfällt, und bleibe dauerhaft dran! :-)






29. Tag



## Neugierig sein – Neues ausprobieren ...

Es braucht manchmal Überwindung, um etwas zu verändern und Neues auszuprobieren. Probier's mal aus! Belohnt wirst du dafür mit der Erweiterung deines Geschmacks-Horizonts.

### Sei neugierig und ...

-  ... probiere heute ein neues Rezept.
-  ... koste heute ein neues Lebensmittel.
-  ... ersetze das gewohnte Frühstück oder Abendessen durch etwas Neues.



30. Tag



30. Tag

## Hipp, hipp, hurra!

Zwischenziel erreicht? Zeit, dich zu feiern und zu belohnen. Klopfe dir selbst auf die Schulter!

- 😊 Wofür willst du dich heute belohnen?
- 😊 Was macht dir eine besondere Freude?
- 😊 Mit wem möchtest du gerne deine Freude teilen?



Erfolge gemeinsam zu feiern kann ein wunderbares Ritual sein und motiviert zusätzlich!

