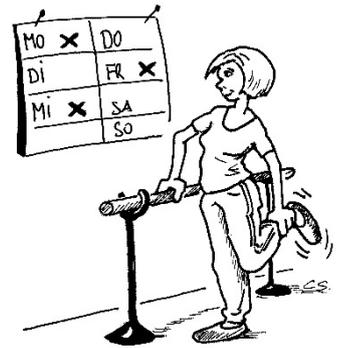


# Bewegung tut gut

---

Das Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, mit den Schmerzen schrittweise mehr Bewegung in den Alltag einzuplanen. Angepasste Bewegung wirkt auf lange Sicht oft schmerzlindernd.



**Warum** möchte ich mich mehr bewegen?

---

---

**Was** mache ich? Welche Bewegungsart macht mir Spaß? (z. B. Spaziergänge, Radfahren, Fitnessstudio, Bewegungsübung)

---

---

**Wo** möchte ich mich mehr bewegen? (z. B. in der Natur, zu Hause, im Verein, bei der Arbeit)

---

---

**Mit wem** verabrede ich mich? Wer kann mich dabei unterstützen?

---

---

**Wie lange? Wie oft?**

Mindestens: \_\_\_\_\_ Minuten

Maximal: \_\_\_\_\_ Minuten

\_\_\_\_\_ mal pro Woche \_\_\_\_\_

**Wann** kann ich Bewegung im Alltag einplanen? An welchen Tagen?

---

---

Was ist für mich **hilfreich**, um mein Bewegungsziel einzuhalten? Was hat mir gefallen?  
Wie ging es mir nach der Bewegung? Evtl. hilfreicher Satz, den ich mir sage, um mich zu  
Motivieren.

---

---

Wie kann ich mich danach **belohnen**?

---

---

Gab es **Hindernisse**? Was hat es erschwert? (z. B. Wetter, stärkere Schmerzen)

---

---

**Gegenstrategien** (z. B. wenn es regnet, gehe ich abends ins Fitness-Studio;  
wenn die Schmerzen stärker sind, mache ich nur die Hälfte des geplanten Pensums)

---

---