



## Vortrag: Innerer Schweinehund vs. Gewohnheitstier

**Datum:** 06.11.2024

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** Kreishandwerkerschaft Rhein-Westerwald, Joseph-Kehrein-Str. 4, 56410 Montabaur

### Inhalt

---

Die Motivation für mehr Bewegung im Alltag ist mal mehr oder weniger vorhanden. Oftmals verfallen wir sehr schnell wieder in alte Gewohnheiten und Bequemlichkeiten. Aber was fehlt, damit wir es schaffen, Bewegung dauerhaft in unseren Alltagstrott zu integrieren? Richtig, die konkrete Zielsetzung! Ohne eine Zieldefinition fällt es uns schwerer, dauerhaft aktiv zu bleiben und den inneren Schweinehund zu besiegen. Daher erlernen die Teilnehmenden in diesem Seminar ihre individuellen Interessen und Absichten zu entdecken und diese anschließend mittels SMART-Formel (Spezifisch, Messbar, Akzeptiert, Realistisch, Terminierbar) in konkrete Ziele umzuwandeln. Bevor jedoch erste Handlungspläne entwickelt werden können, müssen im Vorfeld bereits vorhandene ungünstige Automatismen und Muster identifiziert und anschließend durch neue Bewegungsgewohnheiten ersetzt werden. Im betrieblichen Kontext bietet es sich an, diese Handlungspläne mit den Mitarbeitern zu teilen und in Gruppenaktivitäten zu kombinieren, um den Vorteil der Gruppendynamik zu nutzen. Um dies zu erreichen, zeigt dieses Seminar auch Möglichkeiten auf, wie eigene Vorschläge für einen mobileren Büroalltag präsentiert werden können, um so möglichst viel Anklang bei den Kollegen\*innen zu finden.