

Einleitung

Mein Bewegungsplan für mehr Bewegung im Alltag

Ich habe beschlossen, mein Leben mit meiner COPD noch besser in den Griff zu bekommen. Das bedeutet unter anderem, dass ich mich regelmässig körperlich bewege. Mein Bewegungsplan hilft mir dabei, meine Entscheide umzusetzen und meine persönlichen Bewegungsziele zu erreichen.

Ich schreibe konkret auf, was ich tun werde, um mich mehr zu bewegen:

- Das Ziel, das ich mir setze, gilt nur für mich.
- Mein Ziel ist realistisch.
- Ich bin zuversichtlich, mein Ziel zu erreichen.
- Mein Ziel beschreibt eine konkrete Handlung und beantwortet folgende fünf Fragen:

1. **Was?** Z. B. spazieren gehen.
2. **Wie viel/Wie lange?** Z. B. 15 Minuten.
3. **Wann?** Z. B. nach dem Frühstück.
4. **Wie oft?** Z. B. 3-mal pro Woche, Mo./Mi./Fr.
5. **Wie zuversichtlich bin ich, mein Ziel zu erreichen?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = sehr wenig Zuversicht; 10 = sehr grosse Zuversicht)

→ Weitere Bewegungspläne können bestellt werden auf:
info@lung.ch

Hinweise zu dieser Ausgabe

Der Bewegungsplan ist Bestandteil des Schulungsprogramms «Besser leben mit COPD», das auf dem validierten kanadischen Original-Programm «Living well with COPD» (www.livingwellwithcopd.com) basiert. Das Programm wurde für die Schweiz adaptiert und evaluiert und ist von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie anerkannt und empfohlen. Der Bewegungsplan wurde adaptiert nach dem Original «Bouger plus – respirer mieux» der COPD Coaching-Gruppe P.O. Bridevaux, K. Lörvall et al. (2014).

Selbsteinschätzung

Werde ich erfolgreich sein?

Wenn meine Zuversicht 7 oder mehr ist, habe ich mir ein realistisches Ziel gesetzt.
Wenn meine Zuversicht unter 7 ist, überlege ich mir:

- Was brauche ich, dass meine Zuversicht beispielsweise von 3 auf 4 steigt?
- Welche Hindernisse gibt es?
- Wie muss ich das Ziel anpassen, um es auch tatsächlich zu erreichen?

Woche 1: vom _____ bis _____

Ich werde _____

_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____

Woche 2: vom _____ bis _____

Ich habe das Ziel der Woche 1 erreicht: Ja Nein

Ja, denn gut war: _____

Nein, weil: _____

Ich werde _____

_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____

Woche 3: vom _____ bis _____

Ich habe das Ziel der Woche 2 erreicht: Ja Nein

Ja, denn gut war: _____

Nein, weil: _____

Ich werde _____

_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____

Woche 4: vom _____ bis _____

Ich habe das Ziel der Woche 3 erreicht: Ja Nein

Ja, denn gut war: _____

Nein, weil: _____

Ich werde _____

_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____

Woche 5: vom _____ bis _____

Ich habe das Ziel der Woche 4 erreicht: Ja Nein

Ja, denn gut war: _____

Nein, weil: _____

Ich werde _____

_____ -mal pro Woche, am (Wochentag) _____

Meine Zuversicht, mein Wochenziel zu erreichen, liegt bei: _____