

# WORKSHEET

## „Bewegung ehrlich betrachtet“

### Teil 1 – Deine aktuelle Realität

1. Wie oft bewegst du dich aktuell bewusst pro Woche?

gar nicht

1-2x

3-4x

fast täglich

2. Welche Art von Bewegung machst du überwiegend?

Spazieren / leicht

Krafttraining

Ausdauer / Cardio

intensiv / HIIT

3. Warum bewegst du dich aktuell?

Gesundheit

Abnehmen

Stressabbau

Pflichtgefühl

„weil ich weiß, dass ich sollte“

### Teil 2 – Körperfeedback

4. Wie fühlst du dich NACH Bewegung?

klarer & energetischer

unverändert

erschöpft

innerlich unruhig

5. Wie schläfst du nach Bewegungstagen?

besser

gleich

schlechter

6. Was passiert am nächsten Tag?

- stabil
- müde
- Heißhunger
- Muskelkater + Erschöpfung

### **Teil 3 – Ehrlicher Blick**

Satz zum Ausfüllen:

„Meine Bewegung aktuell fühlt sich für meinen Körper an wie:“

### **Teil 4 – Mini-Reflexion**

Frage:

„Bewege ich mich für meinen Körper –  
oder gegen ihn?“