



## Reguliere dein Umfeld

Der Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung liegt auch in der positiven Gestaltung deines Umfeldes.

**Ziel:** Prüfe dein Lebensumfeld auf Trigger für ungewünschtes Verhalten und ersetze es durch positive Lösungen. Beispiel:

**ARBEIT:** Trigger: Stressiger Tag & voller Terminkalender. Folge: stundenlanges Verharren am Schreibtisch. Lösung: alle 58 min - 2min Bewegungs- oder Atemsack - Gespräche im Spazieren abhalten.

**Privat:** Trigger: Es ist spät + keine Lust auf Kochen. Folge: Fast Food. Lösung: Lieblingsessen in größerer Menge vorkochen und in mehreren Portionen einfrieren.

**FREIZEIT:** Trigger: Du bist gestresst, wenn du zu viele Verpflichtungen in deiner Freizeit hast. Lösung: Priorisiere und lerne, Nein zu sagen.

**Sozial:** Trigger: Stress durch negative Nachrichten/ Sozial Media. Lösung: Begrenze deine Zeit für die Nutzung der App und fokussiere dich stattdessen auf inspirierende und informative Inhalte, die deine Stimmung heben

Bereich	Positiv +	Negativ -
Arbeitsumfeld		
Privates Umfeld		
Freizeitgestaltung		
Soziales Umfeld		