

## Lektion 3



- ? Wo würdest Du Dich momentan sehen?
- ? Welche ungünstigen Gewohnheiten/ Lebensumstände gibt es momentan in Deinem Leben? (Was bewegt Dich in Richtung Krankheit?)
- ? Welche stärkenden, vitalisierenden, unterstützenden Verhaltensweisen/ Umstände gibt es? (Was bewegt Dich in Richtung Gesundheit?)

---

---

---

---

---

Menschen verhalten sich gesundheitsbewusst(er):

- wenn eine Gesundheitsbedrohung schwerwiegend erscheint = Angst/ Druck
- wenn sie an ihre eigene Selbstwirksamkeit glauben = Zuversicht/ Hoffnung/ Glaube

**Was motiviert Dich heute, gesund zu sein?**

---

---

