

# Barrieren identifizieren (1)

## Barrieren:

Barrieren sind Hindernisse, die eine Person davon abhalten können, einen Handlungsplan zu verwirklichen.



modifiziert nach Göhner und Fuchs (2007)

# Barrieren identifizieren (2)

## Äußere Barrieren:

- keine Zeit
- hoher Organisationsaufwand
- hohe Kosten
- schlechtes Wetter
- kein Sportpartner
- Verpflichtungen im beruflichen und sozialen Umfeld
- Fehlende Unterstützung aus dem sozialen Umfeld
- attraktive Alternativprogramme (z.B. TV, Freunde)
- gesundheitliche Beeinträchtigungen

## Innere Barrieren:

- keine Lust
- Müdigkeit
- Bequemlichkeit
- niedergeschlagene Stimmung
- unter Stress stehen
- Verletzungsangst
- zu große Anstrengung
- Angst vor Blamage



modifiziert nach Göhner und Fuchs (2007)