

# Barrieren identifizieren (1)

## Barrieren:

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



### Innere Barrieren:

- ✓ Müdigkeit
- ✓ keine Lust
- ✓ „Ist jetzt auch egal“-Gedanke

### Äußere Barrieren:

- ✓ schlechtes Wetter
- ✓ Partner mit anderen Bewegungs- oder Ernährungsgewohnheiten
- ✓ organisatorischer Aufwand (z. B. Fahrt zum Fitness-Studio)

©BSA/DHfPG

# AB 21: Barrieren



## Planen Sie Ihren Erfolg!

Sie haben sich vorgenommen ..... (Zielverhalten). Ihr Handlungsplan wird Ihnen dabei helfen. Dennoch kann auch einmal etwas dazwischen kommen. Was könnte Sie an der Umsetzung Ihres Handlungsplans hindern?

### Aufgabe:

Bitte notieren Sie bis zu drei Hindernisse, die Sie davon abhalten könnten, Ihren Handlungsplan in die Tat umzusetzen?

<b>Hindernis 1:</b>	
<b>Hindernis 2:</b>	
<b>Hindernis 3:</b>	

# 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



# AB 22: Barrierenmanagement



**Planen Sie Ihren Erfolg! – Persönliche Gegenstrategien zur erfolgreichen Hindernisüberwindung**

**Aufgabe:**

Was können Sie tun, damit Sie trotz der genannten Hindernisse Ihren Handlungsplan in die Tat umsetzen können?

<b>Hindernis 1:</b>		<b>Gegenstrategie 1:</b>	
<b>Hindernis 2:</b>		<b>Gegenstrategie 2:</b>	
<b>Hindernis 3:</b>		<b>Gegenstrategie 3:</b>	