

## 3. Strategien für dein Bedürfnis nach Bewegung

### Spazierwege schaffen

- Auto stehen lassen.
- Treppen nutzen statt Aufzüge.
- Eine Station früher aus Bus oder S-Bahn.
- Gehe zügig, um dein Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.
- Lauft gemeinsam zum Kindergarten/Schule oder fährt mit dem Rad.

### Telefonat-Spaziergang

- Vereinbare ein Telefondate mit deinem Herzensmenschen.
- Laufe dabei spazieren, statt auf dem Sofa zu sitzen.

### Kurze Workouts

- Finde eine feste Routine für fünf bis zehn Minuten Übungen, um deinen Körper zu stärken.
- Z. B. jeden Abend nach dem Ins-Bettbringen, oder morgens nach dem Aufstehen.
- Die Regelmäßigkeit wird sich auszahlen und dein Körpergefühl positiv beeinflussen.

Wünschst du dir zusätzliche Unterstützung für die Umsetzung, schenke dir eines unserer Onlinetrainings:

<https://konfliktengel.de/behalt-die-nerven/>

<https://konfliktengel.de/ichbinwichtig/>