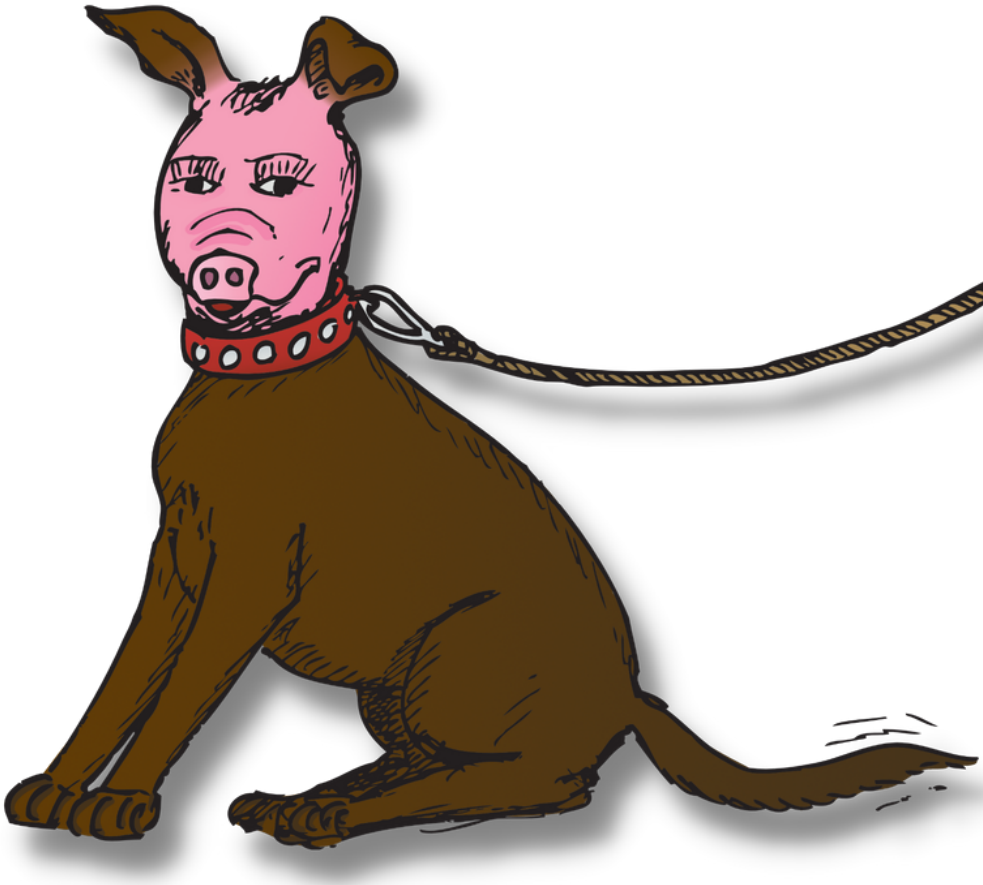
DEIN STRATEGIEPLAN



DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

1. Mein jeweils realistisches Vorhaben

1a. Was für einen Nutzen erwarte ich, wenn ich dieses langfristig umsetze?

2. Meine Trainingstage und Trainingszeiten

Achtung: *Es empfiehlt sich, die Termine direkt im Kalender zu blocken!*

Trainingstag	Trainingszeit für deine Verhaltensveränderung
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

2a. Mein Plan B

3. Mein persönliches Ziel nach 6 Monaten

Achtung: *Bitte realistisch einschätzen und möglichst genau definieren!*

3a. Mein Etappenziel nach 2 Monaten

Achtung: *Zielüberprüfungstermin in den Kalender eintragen!*

3b. Mein Etappenziel nach 4 Monaten

Achtung: *Zielüberprüfungstermin in den Kalender eintragen!*

4. So messe ich meinen Erfolg

nach 2 Monaten:

nach 4 Monaten:

nach 6 Monaten:

nach 2 Monaten:

nach 4 Monaten:

nach 6 Monaten:

6. Folgende Helfer*innen habe ich

Unterstützer*innen:

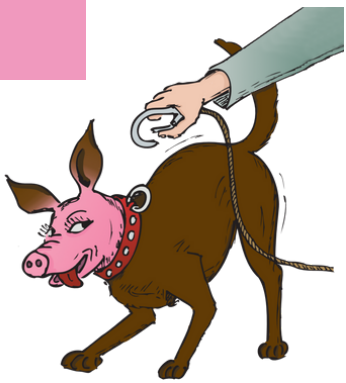
Gesundheitspartner*innen:

Expert*innen:

7. Mein direktes Umfeld habe ich über mein Vorhaben detailliert informiert

☐ JA ☐ NEIN

Mache ich am: _____



"Setze deinen Fokus sehr bewusst auf das, was du beeinflussen kannst und du wirst deinen Einfluss auf dich und dein Umfeld deutlich wahrnehmen."

"Die Schweinehundanleinung", S. 82

8. Umsetzungshilfen

Klebepunkt: Der Knoten im Taschentuch, als Umsetzungshilfe für die nächsten 72 Stunden.

Ernährung

Magnet: Einkaufsliste machen und an den am meisten gebrauchten Gegenstand in deiner Wohnung/Haus hängen - den Kühlschrank!

Block A5: Deine Einkaufsliste

Chip: Als Erinnerungshilfe, niemals hungrig einkaufen zu gehen.

Entspannung

Stift und Klebeblock: Wenn das Kopfkino im Bett los geht - schreibe die Dinge auf, die dich vom Schlafen abhalten.

Bewegung

Trinkglas: Franzi guckt dir gerne bei deinen Bewegungseinheiten zu und füllt die Flüssigkeitsreserven wieder auf.

Deine Franziska

Franzi: Mache sie zu deiner treuen Begleiterin.

Belohnungen

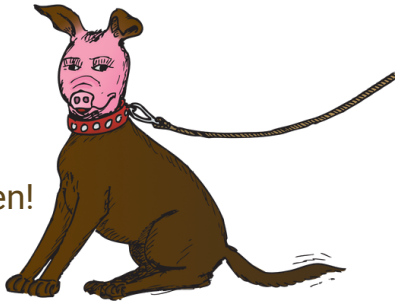
Franzi Anhänger: Die erste Belohnung bei erfolgreicher, dauerhafter Veränderung.

Medaille: Erkläre einen Unterstützer ebenfalls zum Sieger deiner Schweinehundanleinung®

Das Erkennungsmerkmal: Du bist im Schweinehundanleiner® Club!

9. Welche Tricks meines inneren Schweinehundes erwarte ich und was werde ich dagegen tun?

Franzis Tricks	So bekomme ich die Leine dran!



Viel Spaß beim Anleinen!

10. Mein perfekter Tag

11. Meine perfekte Woche in 6-12 Monaten

Dein Plan zum Heraustrennen! _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Meine individuelle Schweinehundanleinung®

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
mittags							
abends							

Platz für deine Notizen

Kontakt

Instagram: christoph_ramcke

LinkedIn: dr-christoph-ramcke

TikTok: christophramcke

Gesundheit darf Spaß machen!

Gesundheit darf Spaß machen!

Kanal: Dr. Christoph Ramcke

Wenn du unseren unverbindlichen Newsletter erhalten möchtest, melde dich hier an!

Dr. Christoph Ramcke

BGF aktiv GmbH
Reichsbahnstr. 10
22525 Hamburg

Fon: 040 43261980
Mail: info@bgf-aktiv.de

www.christophramcke.de

Das Buch "Die Schweinehundanleinung®" ist die perfekte Ergänzung zu deinem Strategieplan und über Amazon oder alternativ über die ISBN: 978-3-7494-2617-1 erhältlich.

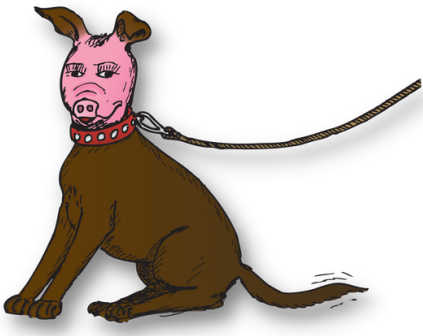
Viel Erfolg wünschen Dir

DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

DIE SCHWEINEHUND® ANLEINER

Dr. Christoph Ramcke ist Doktor der Sportwissenschaft und seit 1998 im Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Er ist Keynote-Speaker, Podcast-Moderator, Autor und Workshopleiter.

Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich mit einem Kernthema des Gesundheitsmanagements: Die Motivation zur langfristigen Veränderung von Verhalten und Strukturen. Als Eigentümer der Marken Schweinehundanleiner® & Schweinehundanleinung® konnte er zigtausende Menschen und zahlreiche Unternehmen für das Thema Gesundheit begeistern.



BGF aktiv GmbH • info@bgf-aktiv.de • www.christophramcke.de