



Gesund ins Leben

Eltern sind Vorbild für die Entwicklung des Gesundheitsbewusstseins

Gesundheitsbewusstes Verhalten zu fördern beginnt schon im Kleinkindalter und begleitet uns unser ganzes Leben.

Je früher die Kinder mit gesunder Ernährung, täglicher Bewegung und der Achtung der eigenen Bedürfnisse in Berührung kommen und dabei feinfühlig begleitet werden, desto selbstverständlicher wird es.

Die Vorbildwirkung von Erwachsenen im Umgang mit Belastungen sowie positiven Strategien zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit ihren Kindern gegenüber ist von enormer Wichtigkeit. Damit Eltern und Bezugspersonen als Vorbilder agieren können, ist die Reflexion – also das bewusste Ansehen – des eigenen Verhaltens im Alltag Voraussetzung.

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt

Um Veränderungen vornehmen zu können, ist eine zielgerichtete Vorgehensweise wichtig. Gute Vorsätze wie ab heute rauche ich nicht mehr, mache mehr Bewegung, ernähre mich gesünder, sind zwar lobenswert, scheitern jedoch oftmals nach ein paar Tagen.

Es ist besser, sich zuerst einmal auf den Gesundheitsaspekt zu konzentrieren. Ist die neue Verhaltensweise in den Alltag eingeflossen, können Sie damit beginnen, ein weiteres gesundheitsförderliches Verhalten zur Gewohnheit zu machen.

Tipps ...

- ☺ *Reflektieren* Sie Ihr eigenes Gesundheitsverhalten.
- ☺ Kleinkinder lernen durch beobachten! Machen Sie sich Ihrer *Vorbildwirkung* bewusst.
- ☺ *Überfordern Sie sich nicht* mit vielen Vorhaben und Zielen.
- ☺ Definieren Sie *ein Ziel*, das Sie erreichen möchten und schreiben es auf oder hängen es gut sichtbar auf.
- ☺ *Prüfen* Sie am Ende des Tages/der Woche ob Ihr Vorhaben gelungen ist und *loben* Sie sich dafür!
- ☺ Achten Sie darauf dieses neue Verhalten auch am nächsten Tag wieder in den *Alltag* zu integrieren.