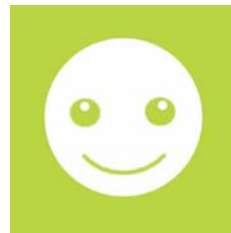


The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a sans-serif font. The letters 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are red, while 'i', 'i', and 'i' are orange. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with an orange border, and a pattern of orange dots on the left and right sides.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 16

Bewegungspläne für die Zeit danach

Ernährungspläne für die Zeit danach

Themen Sitzung 17:
Bilanz, Verpflichtung, Feedback



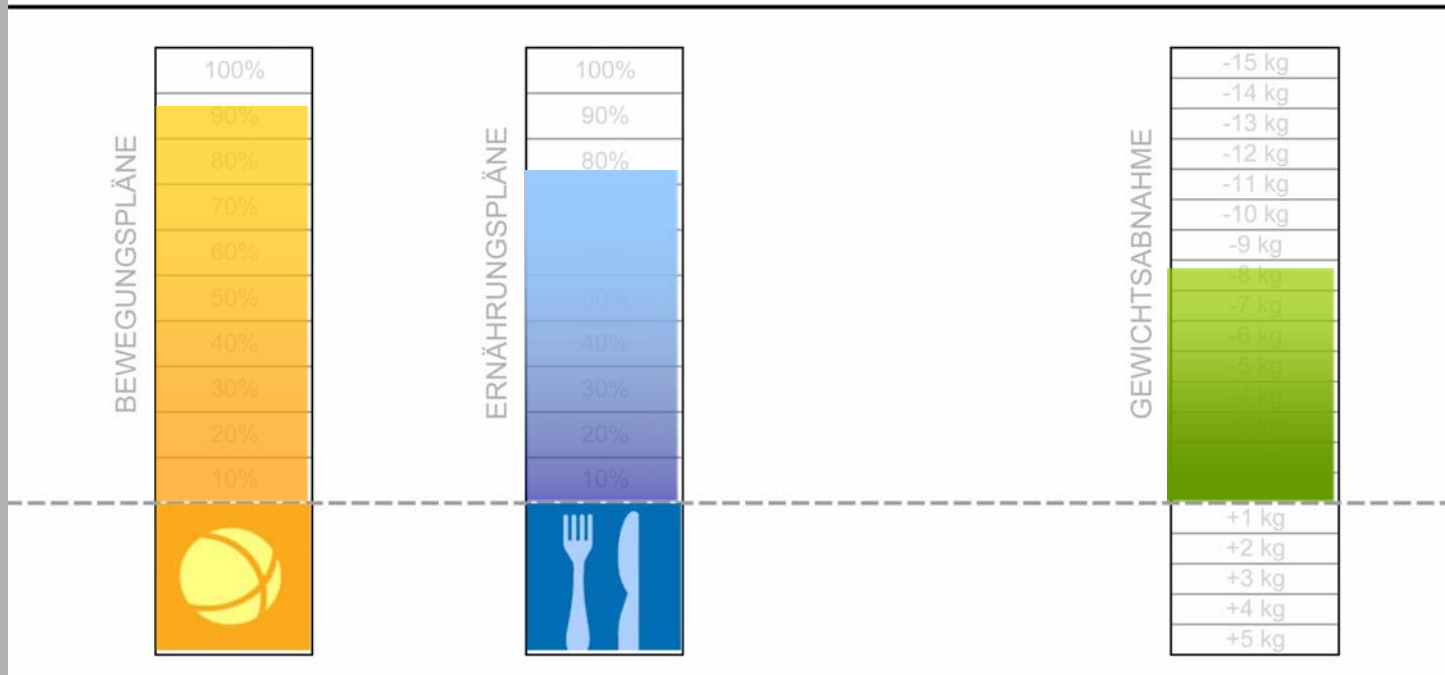
Bilanz

von:

Datum

Verwirklichung der Pläne in %

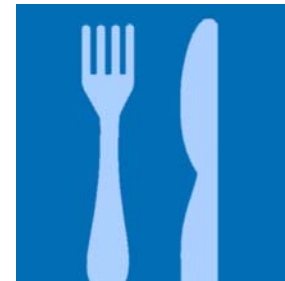
Gewichtsabnahme in kg





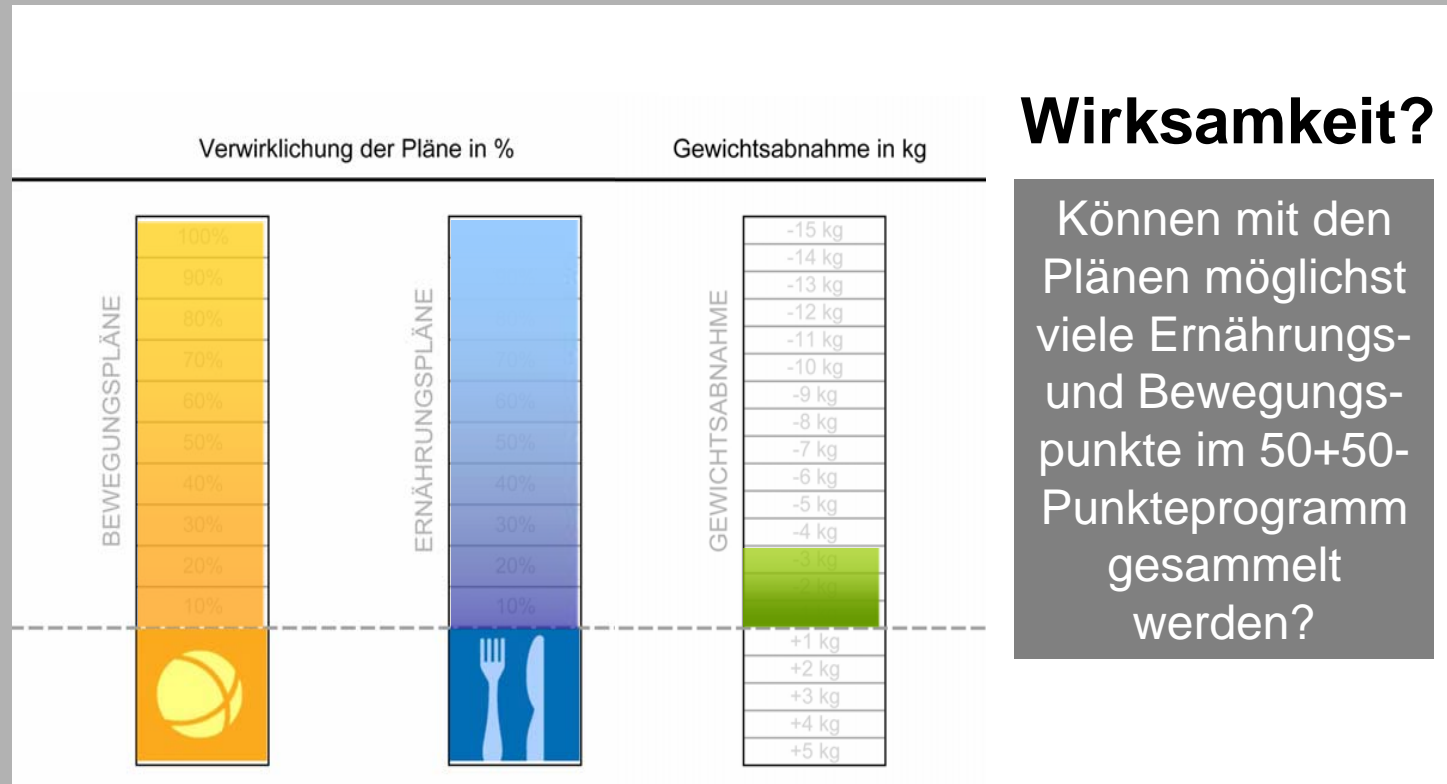
M.O.B.I.L.I.S. gratuliert!

Was Sie im letzten Jahr
erreicht haben, ist
I H R persönlicher Erfolg!



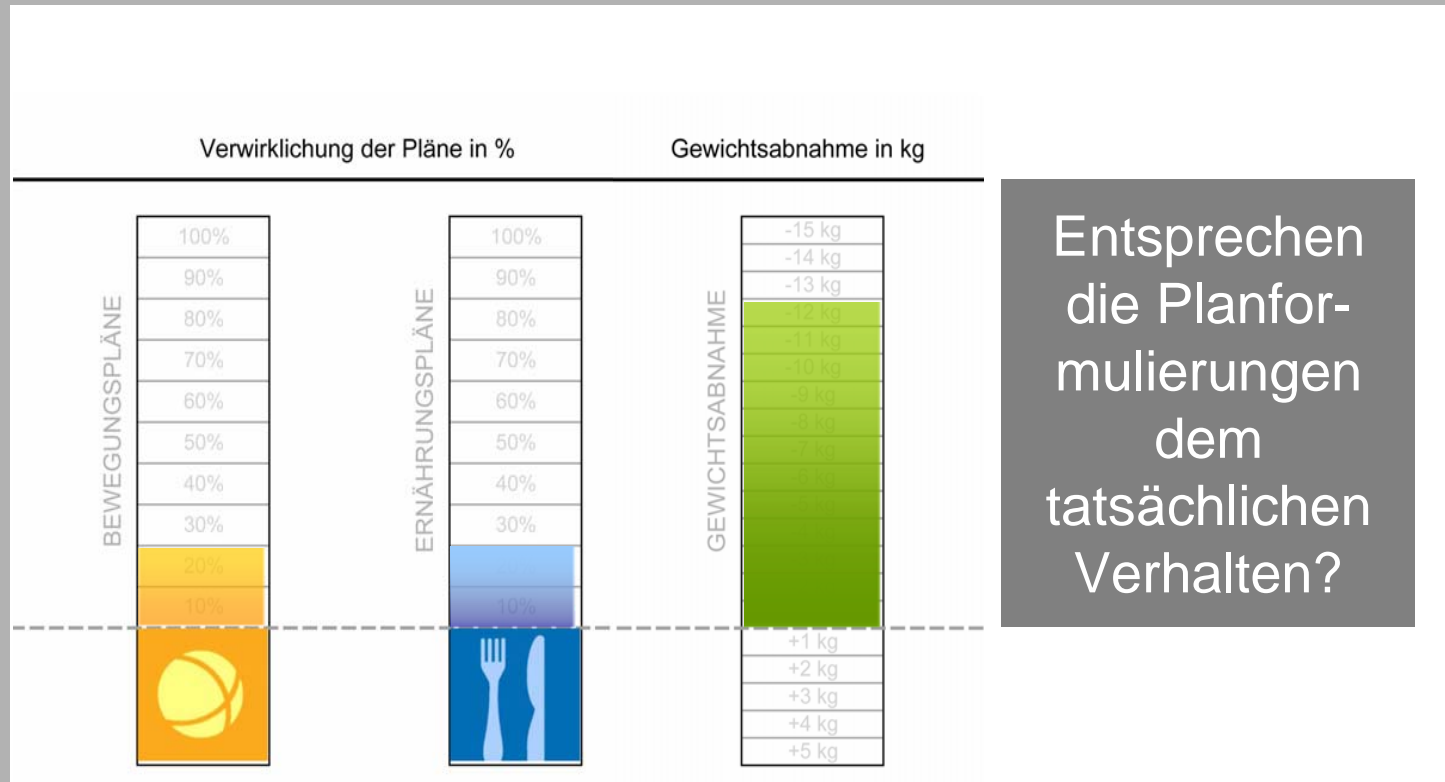


Identifizierung von Problemquellen (I)





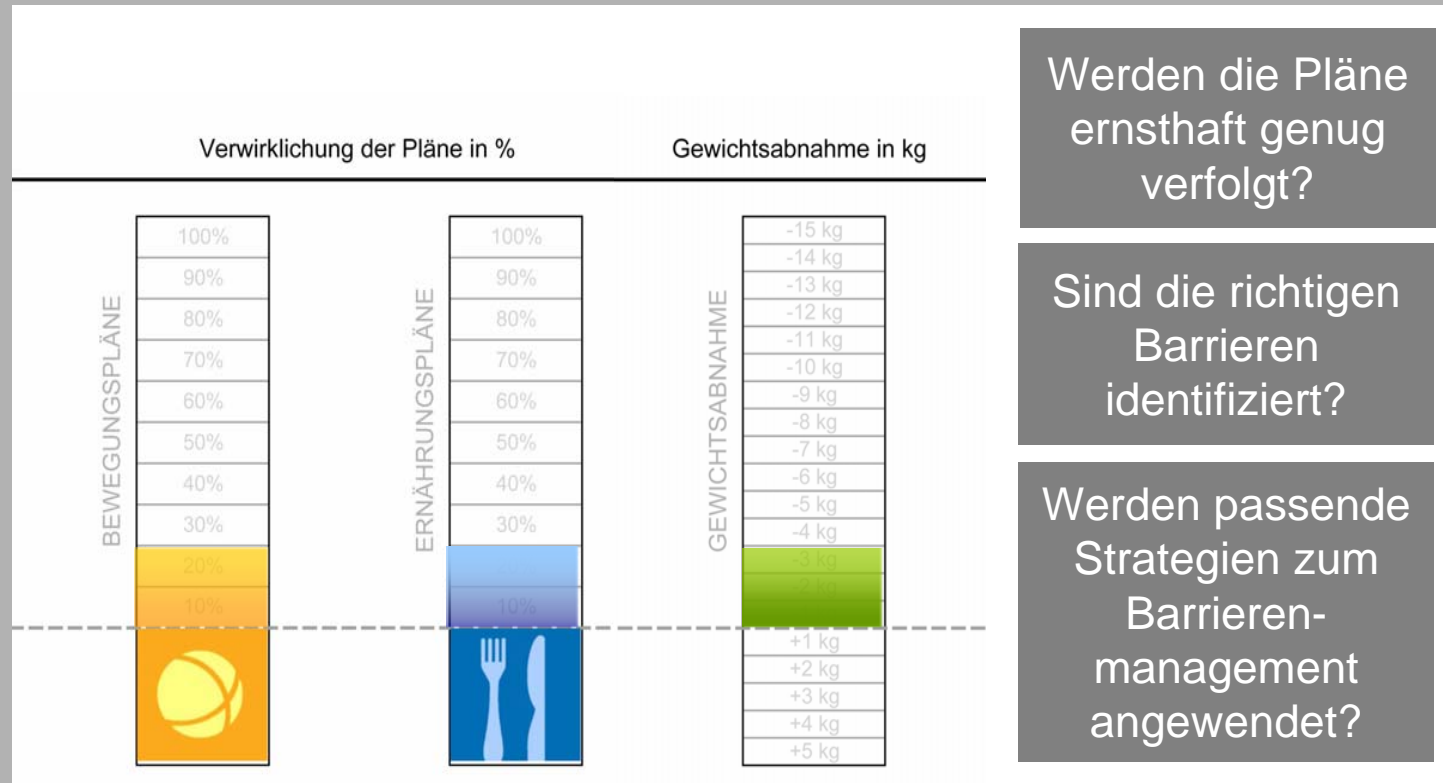
Identifizierung von Problemquellen (II)



Entsprechen die Planformulierungen dem tatsächlichen Verhalten?



Identifizierung von Problemquellen (III)



Werden die Pläne ernsthaft genug verfolgt?

Sind die richtigen Barrieren identifiziert?

Werden passende Strategien zum Barrierenmanagement angewendet?



Verpflichtung (Teilnehmer-Manual, S. 187)

M.O.B.I.L.I.S.



Die Pläne, die ich in der nächsten Zeit verwirklichen will, lauten:

Optimierungs-
Plan I

.....
.....
.....

Kräftigungs-
Plan

.....
.....
.....

Optimierungs-
Plan II

.....
.....
.....

Ausdauer-
Plan

.....
.....
.....

Optimierungs-
Plan III

.....
.....
.....

Alltags-
Plan I

.....
.....
.....

Mahlzeiten-
Plan

.....
.....
.....

Alltags-
Plan II

.....
.....
.....

Trink-Plan

.....
.....
.....

Die Pläne sind nach der 3pw-Regel **passend - praktikabel – präzise – wirksam** formuliert.
Die Pläne können jederzeit verändert, aber nie ersatzlos gestrichen werden.

.....

Unterschrift

.....

Unterschrift M.O.B.I.L.I.S.-Trainer Psychologie/Pädagogik

Unterzeichnung durch M.O.B.I.L.I.S.



The logo features two red right-pointing triangles on the left. To their right is the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a sans-serif font. The letters 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are red, while 'i', 'i', and 'S' are orange. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with an orange border, and a pattern of orange dots is visible on the left and right sides.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de