

## Stress und Ernährung

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis aliquet pulvinar nisi. Etiam erat arcu, consectetur vel mauris ac, commodo cursus turpis. Phasellus scelerisque vestibulum ante, et eleifend odio tempor sed. Nulla malesuada elit ac erat efficitur, sit amet scelerisque orci rutrum. Vestibulum ante ipsum primis in faucibus orci luctus et ultrices posuere cubilia curae; Ut eleifend felis eu ultrices auctor. Donec tempus lectus et faucibus vehicula.





9:28



TK eCoach Unterstützung



Herzlich willkommen. Ich bin für Sie da, um Sie zu unterstützen, wenn Sie Schwierigkeiten haben, um Ihr Fitnessziel zu erreichen. Womit kann ich Ihnen heute helfen?

Technische Probleme

Fehlende Motivation

Umgang mit Enttäuschung im Training; zu hohe Ansprüche

Andere Hürden



Technische Probleme

Es tut mir leid, das zu hören. Ich bin für Sie da, um Ihnen zu helfen, dieses Problem zu lösen.

Bitte wählen Sie eine der folgenden Optionen:



FAQs lesen

Technisches Hotline

Nein, danke; von vorne anfangen



9:28



TK eCoach Unterstützung



Nein, danke; von vorne anfangen

Herzlich willkommen. Ich bin für Sie da, um Sie zu unterstützen, wenn Sie Schwierigkeiten haben, um Ihr Fitnessziel zu erreichen. Womit kann ich Ihnen heute helfen?



Technische Probleme

Fehlende Motivation

Umgang mit Enttäuschung im Training; zu hohe Ansprüche

Andere Hürden





### Fehlende Motivation

Es tut mir leid, das zu hören. Ich bin für Sie da, um Ihnen zu helfen, dieses Problem zu lösen.

Welche Barrieren nehmen Sie am stärksten wahr?



Ich habe keine Lust

Ich verstehe den Coach nicht

Andere haben bestimmte Ansprüche auf mich

TK eCoach Unterstützung

Ich verstehe den Coach nicht

Andere haben bestimmte  
Ansprüche auf mich

Es ist noch viel Arbeit zu  
erledigen

Ich habe körperliche Probleme

Ich bin im Stress

Ich habe schlechte Laune oder  
bin niedergeschlagen

Das Coaching bringt mir nichts

Sonstiges



9:28



TK eCoach Unterstützung



Ich habe keine Lust

Ich habe ein paar  
Gegenstrategien für  
Sie, die Ihnen helfen  
können. Bitte wählen  
Sie eine Strategie:



Zum Teamplayer werden

Sich selbst Starthilfe geben

Dem inneren Schweinehund  
Grenzen aufzeigen

Sich selbst belohnen





Zum Teamplayer werden

Sich selbst Starthilfe geben

Dem inneren Schweinehund  
Grenzen aufzeigen

Sich selbst belohnen

Zum Stimmungs-Dirigenten  
werden

Motivationsklippen umschiffen

Nein, ich will keiner von diesen  
Strategien



**Sich selbst Starthilfe geben**

Hier können Sie weiter über Ihre gewählte Gegenstrategie lesen:



**Sich selbst Starthilfe geben**

Was bei leerer Autobatterie nur mit Hilfe von außen klappt, können Sie beim Training...

Weiter lesen 



Hat das Ihnen gefallen?

Ja, das hat mir gefallen

Nein, ich brauche andere Hilfe



9:28



TK eCoach Unterstützung



Nein, ich brauche andere Hilfe



Wie kann ich Ihnen helfen?

Andere Strategie auswählen

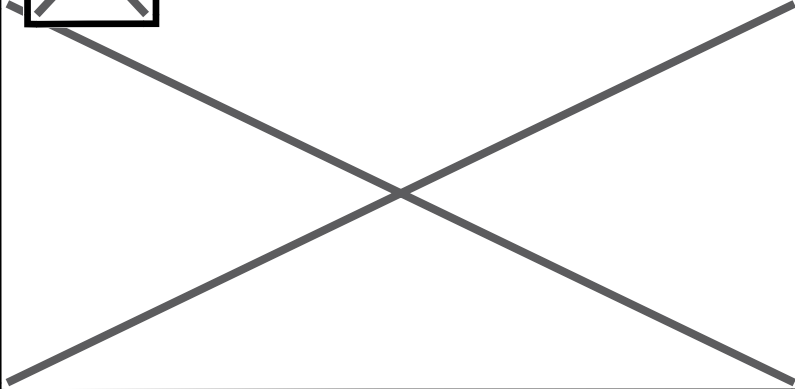
Anderes Problem auswählen

Von vorne anfangen





9:28



## Sich selbst Starthilfe geben

Was bei leerer Autobatterie nur mit Hilfe von außen klappt, können Sie beim Training für sich selbst tun: Starthilfe geben.

Wenn Ihre Sportsachen schon gepackt sind, die Gymnastikmatte bereit liegt, kommen erst gar keine Zweifel an Ihrem Plan auf. Und Sie sind schon schwungvoll unterwegs, bevor Gedanken wie „Soll ich oder soll ich nicht?“ an Kraft ge



Probieren Sie zum De



Probieren Sie zum Beispiel aus, direkt nach der Arbeit in ihr Sportprogramm zu starten. Vielleicht helfen Ihnen auch andere Kniffe. Hauptsache, Sie verschaffen sich einen Vorsprung vor Ihrem inneren Schweinehund.

## Strategie personalisieren und einplanen

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:

Beispiel: jeden Morgen übe ich Yoga für 10 Minuten

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:



# Strategie personalisieren und einplanen

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:



Beispiel: jeden Morgen übe ich Yoga für 10 Minuten

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Wie möchten Sie Ihre Erinnerung erhalten?

- Nur unter "Meine A... er
- Auch als Toast-Ber... nt

	
---	---

# Strategie personalisieren und einplanen

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:

Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Wie möchten Sie Ihre Erinnerung erhalten?

Nur unter "Meine A" er

Auch als Toast-Ber nt



# Strategie personalisieren und einplanen

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:

Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Wie möchten Sie Ihre Erinnerung erhalten?

Nur unter "Meine A...



Auch als Toast-Ber...

# Strategie personalisieren und einplanen

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:

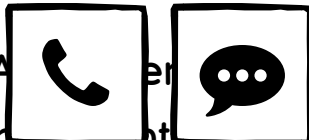
Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Wie möchten Sie Ihre Erinnerung erhalten?

- Nur unter "Meine A..." er...
- Auch als Toast-Ber... nt





Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

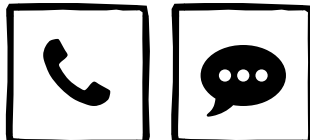
Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Möchten Sie aktiv erinnert werden?

- Ja, ich möchte es sofort sehen wenn ich die eCoach besuchen
- Nein, ich möchte es nur unter "Meine Aktivitäten" sehen

Einplanen



Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

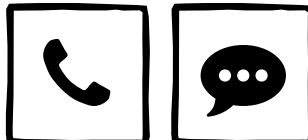
Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do
Fr	Sa	So	

Möchten Sie aktiv erinnert werden?

- Ja, ich möchte es sofort sehen wenn ich die eCoach besuchen
- Nein, ich möchte es nur unter "Meine Aktivitäten" sehen

Einplanen



Ihre Aktivität ist jetzt  
eingepplant. Sie fangen ab  
Mittwoch den 7. Juli an. Los  
geht's!

Dienstag, 05.07.2022

< Woche 7/12



< Mo **Di** Mi Do Fr Sa So >

## Meine Aufgaben heute

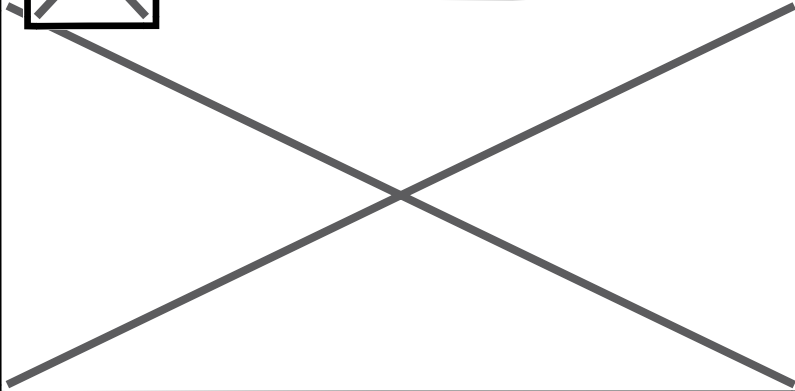
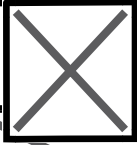


Gegenstrategie: Sich  
selbst Starthilfe geben



Pilates





Dienstag, 05.07.2022




< Woche 7/12



< Mo **Di** Mi Do Fr Sa So >

### Meine Aufgaben heute

 Gegenstrategie: Sich selbst Starthilfe geben 

 Pilates  

Dienstag, 05.07.2022

< Woche 7/12



< Mo **Di** Mi Do Fr Sa So >

## Meine Aufgaben heute

 Gegenstrategie: Sich selbst Starthilfe geben 

 Pilates 

 5-Min-Training mit Fabian Hambuchen

Aktivitäten jetzt hinzufügen



Dienstag, 05.07.2022

< Woche 7/12



< Mo **Di** Mi Do Fr Sa So >

## Meine Aufgaben heute

🎯 Gegenstrategie: Sich selbst Starthilfe geben ^

Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an.

Zur Gegenstrategie >

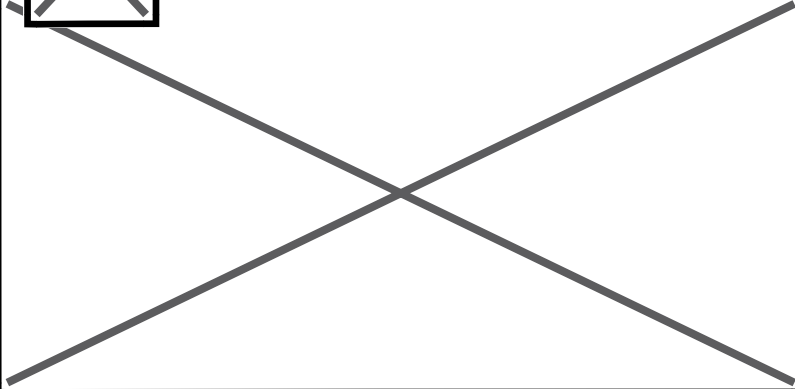
🧘 Pilates v

🚲 5-Min-Training Hambuchen





9:28



## Sich selbst Starthilfe geben

Was bei leerer Autobatterie nur mit Hilfe von außen klappt, können Sie beim Training für sich selbst tun: Starthilfe geben.

Wenn Ihre Sportsachen schon gepackt sind, die Gymnastikmatte bereit liegt, kommen erst gar keine Zweifel an Ihrem Plan auf. Und Sie sind schon schwungvoll unterwegs, bevor Gedanken wie „Soll ich oder soll ich nicht?“ an Kraft ge



Probieren Sie zum Be





# Strategie personalisieren und einplanen

✓ Diese Aktivität ist schon eingeplant. Sie können es jederzeit aktualisieren.

Schreiben Sie eine Erinnerung, die Ihnen hilft, Sie zu motivieren:

Ich fange sofort nach der Arbeit mit dem Sport an

Wählen Sie bestimmte Tage, wenn Sie Ihre personalisierte Erinnerung bekommen möchten:

Mo	Di	Mi	Do	
Fr	Sa	So		





9:28



Erinnerung: Heute fange ich  
sofort nach der Arbeit mit  
dem Sport an.



Schritt für Schritt ans Ziel

Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

Ihr persönlicher  
Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Wi-Fi signal, cellular signal, battery icon, 21:10



Ist Ihre eingeplante Strategie gegen fehlende Motivation hilfreich?



Ja



Nein

Schritt für Schritt ans Ziel

Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

Ihr persönlicher Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Wi-Fi signal, cellular signal, battery icon, 21:13



Super, dann machen Sie weiter so!



Schritt für Schritt ans Ziel

Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

Ihr persönlicher  
Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Wi-Fi signal icon, cellular signal icon, battery icon, 21:15



Probieren Sie eine andere  
Gegenstrategie. →



Schritt für Schritt ans Ziel

Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

Ihr persönlicher  
Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





6:44



Schritt für Schritt ans Ziel

Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

Ihr persönlicher  
Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Aktuelles



Mein Coaching



Information



Meine Daten



Schritt für Schritt ans Ziel

# Was steht heute an?

Meine Aufgaben >

## Ihr persönlicher Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Aktuelles



Mein Coaching



Information



Wissen

Kochbuch

RelaxBox

Barriermanagement

Meine Daten



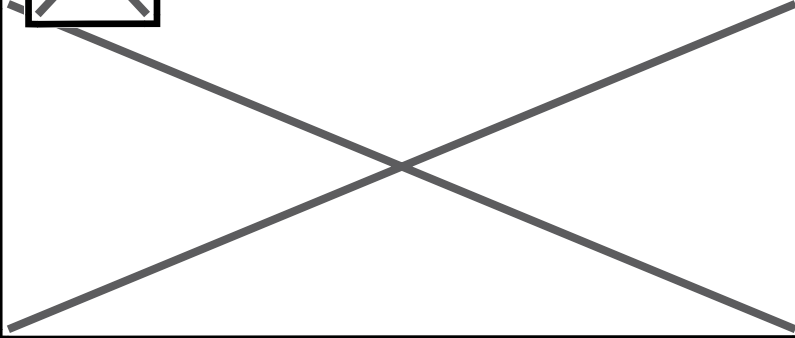
## Ihr persönlicher Überblick

Zum Anti-Stress-Pr





Wi-Fi signal, cellular signal, battery level, and time 23:27



## Erfahren Sie Probleme damit, Ihr Ziel zu erreichen?

Es ist ganz normal, manchmal Probleme zu haben, Ihr Gesundheitsziel zu erreichen. Es ist doch viele Arbeit und viel Aufwand. Was Ihnen helfen könnte ist eine Gegenstrategie. Schauen Sie durch die Liste von Strategien hier, um Hilfe dabei zu bekommen, Ihr Ziel zu schaffen.

Wählen Sie eine Be





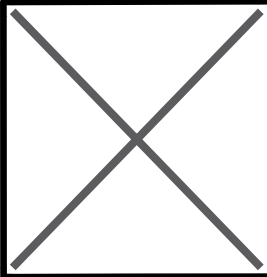


Wi-Fi signal strength, cellular signal strength, battery level, and time 1:24

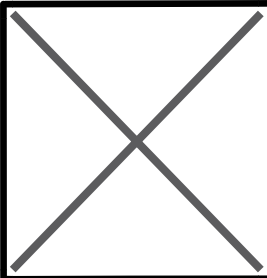


Wählen Sie eine Barriere:

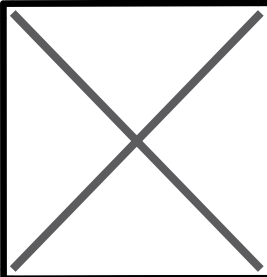
Alle Barrieren



Zum Teamplayer  
werden



Gutes  
Zeitmanagement:  
Den Sporttermin zur  
Priorität machen



Sich selbst  
Starthilfe geben





6:37



## Ihre schon eingeplante Gegenstrategien



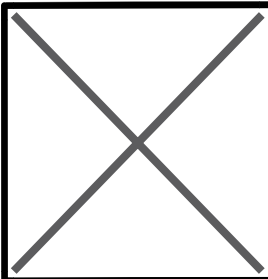
Gegenstrategie: Sich  
selbst Starthilfe geben



## Alle Gegenstrategien

Wählen Sie eine Barriere:

Alle Barrieren



Zum Teamplayer  
werden





Wi-Fi signal, cellular signal, battery icon, 1:25



Wählen Sie eine Barriere:

Alle Barrieren ▾

- Ich habe keine Lust
- Ich verstehe den Coach nicht
- Andere haben bestimmte Ansprüche auf mich
- Es ist noch viel Arbeit zu erledigen
- Ich habe körperliche Probleme
- Ich bin im Stress
- Ich habe schlechte Laune oder bin niedergeschlagen
- Das Coaching bringt mir nichts

	Sich selbst Starthilfe geben





Wi-Fi signal, cellular signal, battery icon, 1:26



Wählen Sie eine Barriere:

Ich habe keine Lust

	Zum Teamplayer werden
--	-----------------------

	Sich selbst Starthilfe geben
--	------------------------------

	Dem inneren Schweinehund Grenzen
--	----------------------------------

