

Quiz Woche 11

Anleitung: Lesen Sie die Aussage. Ist sie richtig oder falsch? Unten finden Sie die Auflösung.

Bewegung	
1	Kurze Pausen während des Tages können genutzt werden, um sich mehr zu bewegen.
2	Einkaufen zu Fuss statt mit dem Bus oder die Treppe statt des Aufzugs sind einfache Möglichkeiten, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen
3	Rückschläge und Unsicherheiten gehören dazu, wenn ich meinen Lebensstil anpassen möchte.
Essen & Trinken	
4	Alle Informationen, die ich zu Ernährung in den Medien (z. B. im Internet oder Fernsehen) finde, sind korrekt.
5	Die Beobachtung meiner individuellen Reaktionen auf Lebensmittel ist wichtig, da jeder Körper unterschiedlich ist.
6	Ein gesunder Lebensstil erfordert radikale Veränderungen.
Entspannung & Achtsamkeit	
7	Mit meiner Atmung kann ich zu meiner Entspannung beitragen.
8	Verschiedene Techniken zur Entspannung und Achtsamkeit dürfen nicht miteinander kombiniert werden.
9	Damit Meditation einen Einfluss auf das Wohlbefinden hat, muss man einer bestimmten Religion angehören.
Auflösung	
1	Richtig. Beispielsweise beim Warten in einer Schlange oder an einem Zebrastreifen.
2	Richtig.
3	Richtig. Rückschläge und Unsicherheiten sind normal und ganz natürliche Teile des Prozesses. Wichtig ist, dass Sie sich trotz Rückschlägen und Unsicherheiten nicht entmutigen lassen und dranbleiben.
4	Falsch. In den Medien gibt es widersprüchliche und nicht wissenschaftlich fundierte Informationen. Seien Sie kritisch gegenüber den Informationen, die Sie in den Medien finden. Prüfen Sie die Glaubwürdigkeit der Quellen und fragen Sie Fachpersonen bei Unsicherheiten.
5	Richtig.
6	Falsch. Kleine Anpassungen sind oft effektiver und realistischer.
7	Richtig. Die Atmung hat einen sehr direkten Einfluss auf Ihren Erregungszustand. Um sich zu beruhigen, sollte Ihre Ausatmung länger dauern als die Einatmung.
8	Falsch. Verschiedene Techniken zur Entspannung und Achtsamkeit dürfen beliebig miteinander kombiniert werden. Machen Sie das, was Ihnen guttut.
9	Falsch. Meditation kann unabhängig von Religion einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Was aber sicherlich sehr hilfreich ist, ist der Glaube an sich selbst.