



# Motivation stärken



Das wichtigste zum Thema  
Motivation



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.



Impressum:

**Motivation.** Verantwortlich: Techniker Krankenkasse (TK), Bramfelder Strasse 140, 22305 Hamburg, [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de), Bereich Versorgung 2, Fachreferat Gesundheitsmanagement. Dr. Sabine Voermans.  
Text: Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Dr. Wiebke Göhner, Universität Freiburg, Anne Frobeen, TK. Redaktion:  
Anne Frobeen, TK. Fachliche Beratung: Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Universität Freiburg, Dr. Nicole Knaack,  
TK. Gestaltung: Jessica Schypulla. Fotos: Getty Images, TK-Archiv. Druck: xxxxxxxxxxxxxxxxx

© Techniker Krankenkasse, Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet. XX. Auflage 2008

# Inhalt

Vom Wissen zum Handeln . . . . .	4
Am Anfang steht das Denken . . . . .	5
Pro und Contra . . . . .	6
Ja, ich schaffe das! . . . . .	7
Zum Ziel mit Vorsätzen und Plänen . . . . .	8
Bei der Stange bleiben . . . . .	9
Zehn Strategien zum Dranbleiben . . . . .	10
Was bietet Ihnen die TK? . . . . .	15

# Vom Wissen zum Handeln

Ja, ich weiß – ich sollte aufhören zu rauchen. Ja, ich weiß – ich sollte mich mehr bewegen. Ja, ich weiß – ich sollte mehr Obst essen.

Für die meisten von uns sind solche Botschaften ein alter Hut. Wir wissen: Sie sind richtig. Aber wir haben diese guten Ratschläge schon so oft gehört und nicht umgesetzt, dass sie uns gar nicht mehr erreichen. Sie hängen uns zum Hals heraus. Was fehlt uns eigentlich dabei? Warum tun wir nicht endlich das, wovon wir wissen, dass es gut für uns wäre?

In dieser Broschüre werden Sie keine neuen Ratschläge für ein gesundes Leben finden. Statt dessen lesen Sie hier, wie Sie sich selbst dazu bewegen können, Ihr Verhalten zu ändern – wenn Sie es denn wollen.

Sie erfahren, wie Sie sich selbst überzeugen können, endlich aktiv zu werden. Sie lernen einen Weg kennen, sich selbst für das zu motivieren, was Sie für richtig halten. Praktische Ratschläge der Sport- und Motivationspsychologen Professor Dr. Reinhard Fuchs und Dr. Wiebke Göhner von der Universität Freiburg helfen Ihnen, Ihre Vorhaben umzusetzen.

Am meisten werden Sie von dieser Broschüre profitieren, wenn Sie bereits wissen, was Sie anders machen wollen als bisher. Dann können Sie die Tipps in dieser Broschüre gleich ausprobieren. Nach ein paar Wochen werden Sie feststellen, dass sie schon sie nicht mehr brauchen. Sie sind aus sich selbst heraus motiviert und wissen, wie Sie sich bei der Stange halten. Denn die Lust kommt beim Tun – genauso wie das Know-how.

## Vorbeugen hilft

Sie wollen mehr darüber wissen, wie Sie gesünder leben? Die Broschüren der TK helfen Ihnen dabei. Zum Beispiel die TK-Broschüren zur Ernährung, Bewegung oder Stress. Auch auf [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) finden Sie umfangreiche Informationen.



# Am Anfang steht das Denken

Warum sollte ich mich verändern? Was bringt mir das? Wenn Sie darauf eine befriedigende Antwort finden, beginnen Sie, sich selbst zu motivieren. Motivation fängt deshalb mit Denken an. Überlegen Sie, was Sie wollen – und warum.

## Der innere Dialog

Hören Sie sich einmal selbst zu, mit welchen Argumenten Sie Gesundheitsratschlägen innerlich begegnen. Vielleicht sagen Sie: Ich hab einfach keine Lust, soviel Obst zu essen. Da kriegt man ja einen Grünkoller! Oder: Ich schaffe es sowieso nicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Onkel Hubert hat zwei Schachteln am Tag geraucht und ist 86 Jahre alt geworden. Also, was soll's? Oder: Was? Treppen steigen, wo der Fahrstuhl gleich daneben ist? Nein! Das ist mir einfach zu anstrengend. Mit solchen Argumenten sorgen Sie dafür, dass alles beim Alten bleibt.

Am inneren Dialog liegt es, ob wir uns verändern wollen oder nicht. Viele finden Argumente für ein gesünderes Leben erst, wenn ein äußerer Anlass sie dazu bringt. Zum Beispiel, weil sie krank werden, das Lieblingskleid vom letzten Sommer nicht mehr passt oder mittlerweile alle Freunde Sport treiben. Dann verändern sie auch den inneren Dialog. Statt der Nachteile stellen sie den Nutzen der gesunden Lebensweise in den Vordergrund.

Zum Beispiel: Wenn ich in der Kantine Salat statt Currywurst esse, werde ich schlanker. Wenn ich mich mehr bewege, werde ich mich hinterher besser fühlen. Wenn meine Freunde jetzt alle zum Sport gehen, schaffe ich das auch.

Motivation beginnt damit, dass Sie ernsthaft abwägen, was Ihnen die gesündere Lebensweise bringt. Aber auch, was sie Sie kostet. Können Sie sich davon überzeugen, dass der Nutzen für Sie höher ist als die Kosten, haben Sie eine gute Startposition gefunden.



# Pro und Contra

Angenommen, Sie möchten sich mehr bewegen. Vielleicht haben Sie schon überlegt, in einen Sportverein einzutreten. Sie wissen, dass Sie durch mehr Bewegung langfristig gesünder und schlanker bleiben. Sie haben auch gehört, dass sich Ihre Laune verbessern wird, Sie Stress abbauen und sogar viel Spaß haben können.

Andererseits: Sie haben beruflich viel zu tun. Einen oder zwei feste Termine in der Woche für Sport zu reservieren, ist erst einmal ein Problem. Sie wissen auch nicht, ob Ihnen die Leute im Sportverein zusagen werden. Und wie die Umkleieräume im Sportverein schon riechen!

## Informationen suchen

Vielleicht brauchen Sie erst einmal mehr Informationen. Über Vereine, Sportarten oder darüber, was für Sie gesundheitlich das Beste wäre. Machen Sie sich schlau: Indem Sie mit anderen sprechen, Ihren Arzt fragen oder im Internet nachsehen.

Sammeln Sie alle Argumente, die für Ihr Vorhaben sprechen. Führen Sie auch Ihre Gegenargumente ehrlich auf. Denn das sind die schärfsten Widersacher für Ihre Motivation. Nur wenn Sie sie kennen, können Sie auch dagegenhalten. Wer systematisch an diese Phase herangehen möchte, schreibt eine Pro- und Contra-Liste.

## Offen sein für neue Ideen

Ihre Gegenargumente können Sie auch zu ganz anderen Ideen führen. Vielleicht bringt Sie Ihre Abneigung gegen die Umkleieräume auf die Ideen, sich lieber ein Rad zuzulegen und damit zur Arbeit zu fahren, statt in den Sportverein einzutreten. Wenn das ein guter Weg ist, Ihr Ziel zu erreichen, warum nicht? Überlegen Sie die Vor- und Nachteile davon.

Der Effekt: Sie kreisen Ihr Vorhaben immer weiter ein. Und je mehr Ihnen klar ist, warum Sie etwas tun wollen, desto mehr Motivation entfalten Sie dafür.



# Ja, ich schaffe das!

Was wir neu beginnen, macht erst einmal ein wenig Mühe. Wir müssen alte Gewohnheiten und manches Hindernis überwinden – auch die eigene Bequemlichkeit. Wer zum Beispiel eine neue Sportart anfangen will, muss sich umschauchen, wo und mit wem er sie ausüben kann. Eventuell muss er eine Ausrüstung besorgen. Auch die Zeit für den Sport muss erst einmal organisiert werden. Und manchen überfällt schon früh der Zweifel: Schaffe ich es, aus meinem Fernsehsessel hochzukommen, wenn ich erst einmal darauf liege?

Um sich selbst zu motivieren, müssen Sie davon überzeugt sein, dass Sie solche Herausforderungen bewältigen können. Das geht am einfachsten, wenn Sie sich sowieso als jemand kennen, der mit Schwierigkeiten fertig wird. Eigeninitiative, Durchhaltevermögen und Zielorientierung – das sind Eigenschaften, die dabei helfen. Wie steht es damit bei Ihnen? Machen Sie sich klar, wo Ihre inneren Stärken liegen.

Nicht jedem sind solche Tugenden wie das konsequente Verfolgen von Zielen in die Wiege gelegt. Aber auch wenn Sie zu denjenigen gehören, die sich lieber einmal treiben lassen, können Sie Kraftquellen finden. Zum Beispiel die zehn Strategien gegen den inneren Schweinehund (siehe Seite 9).

## Für Unterstützung sorgen

Auch Menschen aus Ihrer Umgebung können Kraftquellen für Sie sein. Sie können Sie zum Beispiel ermutigen, Ihr Ziel zu verfolgen. Oder ganz praktisch einmal Ihre Kinder versorgen, damit Sie zum Sport gehen können. Vielleicht gibt es ja auch Freunde oder Familienmitglieder, die bei Ihrem Vorhaben mitmachen wollen: mit Ihnen joggen, Badminton spielen oder gemeinsam einen Kurs für gesunde Ernährung besuchen. Überlegen Sie, wen Sie dafür vielleicht gewinnen können.



# Zum Ziel mit Vorsätzen und Plänen

Um Ihr Ziel zu erreichen, brauchen Sie einen festen Vorsatz – und einen Plan. Was möchten Sie tun? Um beim Beispiel Sportverein zu bleiben: Möchten Sie vorrangig etwas gegen Ihre Rückenschmerzen unternehmen? Mögen Sie lieber draußen sein als im Fitnesscenter? Lieben Sie Musik? Je nach Ihren Vorlieben kann die Walking-Gruppe, die Rückengymnastik oder der Jazztanz-Kurs für Sie das Richtige sein. Überlegen Sie auch, wieviel Zeit Sie sich dafür nehmen können und wann.

Je besser Ihr Vorsatz zu Ihnen und zu dem passt, was Sie erreichen möchten und was Ihnen Spaß macht, desto stärker wird Ihre Motivation sein. Passen muss er auch zu Ihrem Geldbeutel. Schreiben Sie alle Ideen auf und überlegen Sie, welches die beste ist. Dann entscheiden Sie sich. Der Entschluss wird Ihnen leicht fallen. Denn Sie haben alle relevanten Informationen abgewogen. Sie wissen, was Sie wollen, und auch, warum.

## Ja, das will ich tun!

Geben Sie Ihrem Vorsatz die nötige Portion Entschlossenheit mit auf den Weg. Sagen Sie sich zum Beispiel: Ja, ich will ab morgen mehr Obst und Gemüse essen. Oder: Ja, ich will jetzt wieder regelmäßig zur Fitnessgymnastik gehen! Am besten erzählen Sie auch anderen von Ihrem Vorsatz und wie Sie ihn verwirklichen wollen.

## Machen Sie einen Plan

Ein konkreter Plan hilft Ihnen, aktiv zu werden. Klären Sie dazu die folgenden Fragen: Wann, wo und mit wem wollen Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Zum Beispiel: Ich werde ab morgen jeden zweiten Tag im Obstladen drei verschiedene Sorten Obst kaufen und am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen. Oder: Ab nächster Woche werde ich jeden Dienstag abend mit Marina zur Rückenschule des Sportstudios gehen. Je konkreter Ihr Plan ist, desto eher werden Sie ihn in die Tat umsetzen.



## Bei der Stange bleiben

Etwas anzufangen ist das eine. Bei der Stange zu bleiben ist noch einmal eine besondere Herausforderung. Viele kennen das: Erst erleben sie das Hochgefühl, etwas Neues zu machen – dann wird es plötzlich langweilig. Andere Wünsche treten in den Vordergrund. Sie möchten sich lieber ausruhen, statt zum Sport zu gehen. Der Beruf fordert mehr Zeit. Sie sind schlecht drauf und haben wenig Energie. Vielleicht steht auch Ihr Partner den neuen Aktivitäten kritisch gegenüber, statt Sie zu unterstützen. Das macht es schwierig, die kritischen ersten Wochen zu überstehen, in denen Sie Ihre neue Gewohnheit aufbauen.

### Barrieren erkennen

Was könnte Sie daran hindern, Ihr Vorhaben umzusetzen? Schauen Sie sich die äußeren Bedingungen an, zum Beispiel Ihre familiären oder beruflichen Verpflichtungen. Horchen Sie aber auch nach innen hinein, welche Gefühle und Gedanken bei Ihnen selbst dazu führen könnten, dass Sie Ihr Vorhaben wieder aufgeben könnten.

Was ist das gefährlichste Hemmnis für Sie?  
Ist es die Unlust, von der Sie schon wissen, dass sie Sie überfallen wird? Oder der innere Schweinehund, der Ihnen sagt: Heute bleibst du mal zu Hause? Finden Sie heraus, was Ihre Hauptbarriere ist, und überlegen Sie, was Sie dagegen tun können.



### Strategien zum Durchhalten

Motivation ist nicht einfach da oder nicht da. Sie verändert sich ständig. Sie nimmt ab und lässt sich auch wieder aufbauen. Dafür gibt es Strategien. Sie selbst kennen sich am besten – deshalb ist es besonders hilfreich, wenn Sie Ihre eigenen Strategien entwickeln. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine ganze Reihe von wirksamen Tipps und Anregungen dafür. Sie haben sich vor allem im Bereich der Bewegung bestens bewährt. Aber auch für andere Vorhaben können Sie sie nutzen.

# Zehn Strategien zum Dranbleiben

## 1. Sich mit Bildern motivieren

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um aus einem Motivationsloch herauszukommen. Sehr wirkungsvoll ist das Visualisieren. Führen Sie sich in Gedanken so anschaulich wie möglich vor Augen, wie es ist, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Stellen Sie sich zum Beispiel in allen Farben vor, wie gut Ihnen Ihr Sporttraining tut und wie pudelwohl Sie sich danach fühlen werden. Baden Sie regelrecht in der Vorstellung, wie schön es wäre, wenn Sie das Ziel schon erreicht hätten, und wie stolz Sie dann wären. Von solchen Bildern geht eine enorme Kraft aus. Probieren Sie aus, welche Bilder Ihnen am besten helfen.

## 2. Gefühle beeinflussen

Es gibt Stimmungslagen, aus denen heraus es uns leicht fällt, unsere persönlichen Pläne umzusetzen. Dann fühlen wir uns frisch, tatkräftig und siegessicher. Manchmal haben wir aber nicht die geringste Lust, unser Vorhaben umzusetzen. Zum Beispiel, wenn wir erschöpft und abgespant sind. In solchen Momenten hat der innere Schweinehund ein leichtes Spiel mit uns.

Sorgen Sie deshalb dafür, dass Ihre Stimmung zu der gerade angesagten Handlung passt. Auf diese Weise verhindern Sie, dass es mühselig wird, Ihr Ziel weiter zu verfolgen. Es gibt viele Methoden, mit denen wir im Alltag unsere Stimmungen beeinflussen. Zum Beispiel hören wir Musik, um uns zu entspannen, oder trinken Kaffee, um uns wach zu halten.

Sind Sie zum Beispiel dabei, Ihr Essverhalten umzustellen, gehen Sie nie hungrig einkaufen. Vor einem Sporttermin sollten Sie alles vermeiden, was träge macht, wie etwa viel essen, sich auf das Sofa legen oder Alkohol trinken. Aktivieren Sie sich stattdessen durch fetzige Musik oder putzen Sie sich mit Gedanken wie „Ich werde immer besser!“ auf. Auch kaltes Duschen macht Sie aktiv.



### 3. Gefährliche Gedanken beenden

Ihr Sporttermin rückt näher, Sie sollten sich jetzt langsam für den Aufbruch fertig machen, da schleichen sich plötzlich gefährliche Gedanken in Ihren Kopf. Zum Beispiel: Einmal Fehlen ist keinmal Fehlen! – Die anderen sind doch auch nicht immer da! – So viel versäume ich da auch nicht, das kann ich gut wieder aufholen! Vorsicht: Der Abbruch Ihres Vorhabens fängt mit solchen Gedanken an. Denn der Abbruch beginnt immer im Kopf!

Solche Gedanken können Sie unterbrechen. Sagen Sie laut „Stopp“ zu sich selbst, „rote Ampel!“ Denken Sie stattdessen darüber nach, wie wichtig der Sport oder das gesunde Essen für Ihre Gesundheitsziele ist. Sprechen Sie Ihren inneren Schweinehund direkt an: „Keine Chance – ich tu, was ich mir vorgenommen hab! Und jetzt Schluss!“ Bei manchen Menschen funktioniert diese Methode des Gedankenstopps ausgezeichnet. Probieren Sie es selbst mal aus.



### 4. Verabredungen mit anderen treffen

Einzelgänger müssen ihre Motivation völlig aus sich selbst heraus entwickeln. Sie sind so eine Art Robinson ohne Freitag. Wer seine Ziele zusammen mit anderen verfolgt, dem fällt das Dranbleiben oft leichter. Das geht beim Sport am besten, ist aber auch möglich, wenn es um Ernährung oder Entspannung geht. Verabreden Sie sich mit anderen Menschen, wann und wo Sie mit ihnen zusammen Sport treiben, kochen oder entspannen. Solche Vereinbarungen erhöhen Ihre Motivation. Am wirksamsten verpflichten Sie sich selbst, wenn der gemeinsame Termin ohne Sie gar nicht stattfinden könnte – zum Beispiel das wöchentliche Tennisspiel mit Ihrem Freund.

## 5. Sich Starthilfen schaffen

Sind wir erst einmal aktiv, zum Beispiel beim Sport, kann der innere Schweinehund uns meist nicht mehr viel anhaben. Organisieren Sie sich deshalb Ihre Startbedingungen so, dass Sie gar nicht erst durch Gedanken wie „Soll ich oder soll ich nicht?“ ins Zweifeln kommen. Die Sportklamotten liegen bereit; die Sporttasche ist fertig gepackt; Sie brauchen die Sachen nur noch zu nehmen und können losziehen. Vor einer gesunden Mahlzeit stehen die frischen Zutaten schon auf dem Tisch, das Kochbuch liegt daneben, und schon kann es losgehen. Eingekauft haben Sie natürlich nach Ihrem letzten Essen.

## 6. Die Macht der Gewohnheit nutzen

Machen Sie aus Ihrem Vorhaben einen festen Termin und nutzen Sie dabei die Macht der Gewohnheit. Sind Sie an etwas gewohnt, brauchen Sie sich nicht ständig neu zu überlegen, ob Sie es nun tun sollen oder nicht. Sie tun es einfach. Diese Selbstverständlichkeit spart viel Energie.

Eine Gewohnheit bilden Sie besonders wirksam, wenn Sie Ihr Vorhaben möglichst immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort ausüben, also in einem regelmäßigen Rhythmus. Zum Beispiel jeden Morgen vor dem Frühstück im Wohnzimmer zehn Minuten Yoga. Wenn Sie das oft genug betreiben, verlangt die morgendliche Situation regelrecht danach, dass Sie jetzt Ihre Übungen machen. So nutzen Sie die Anreizkräfte, die von den Situationen selbst ausgehen.



## 7. Erfolge genießen

Nichts motiviert so sehr wie das Erfolgserlebnis. Es kommt nicht nur darauf an, objektiv Erfolg zu haben. Man muss ihn auch bewusst wahrnehmen und erleben. Dafür reicht es nicht aus, den Erfolg nur mit dem Verstand kurz und sachlich festzustellen. Notwendig ist vielmehr, dass wir ihn fühlen, besser noch: ihn genießen! Nur dann, wenn wir unsere kleinen Erfolge regelrecht auskosten, kommen wir in den Genuss ihrer motivierenden Wirkungen. Registrieren Sie deshalb gerade auch die kleinen Erfolge genau, freuen Sie sich darüber und seien Sie stolz darauf. Erzählen Sie auch anderen davon. Denn Eigenlob stinkt nicht.

### Halten Sie Rückschau!

Prüfen Sie nach einigen Wochen, ob Sie mit dem, was Sie tun, Ihre Ziele erreichen. Was haben Sie erlebt? Was war positiv, was war negativ? Wo lagen Ihre größten Erfolge? Was müssten Sie noch optimieren? Wenn Sie so Rückschau halten, werden Sie noch besser am Ball bleiben. Am besten planen Sie sich dafür einen festen Termin ein.

## 8. Vorbilder suchen

Nutzen Sie die motivierende Kraft von Vorbildern. Suchen Sie sich jemanden, der für Sie ein Vorbild in Sachen Sport, Ernährung oder Entspannung darstellt. Vielleicht sogar jemand, der Ihnen vom Typ her ähnlich ist und mit dem Sie sich an bestimmten Stellen identifizieren können. Das können Personen aus Ihrem sozialen Umfeld sein, aber auch Menschen, die Sie aus den Medien kennen. Lassen Sie sich von diesen Vorbildern inspirieren und ermutigen. Zum Beispiel, indem Sie sich anschauen: Wie hat er sein Training aufgebaut? Wie ist sie mit ihren Rückschlägen umgegangen? Wie hat er sich motiviert? Dann können Sie sich auch sagen: Was der kann, schaffe ich auch!



## 9. Unterstützung organisieren

Auch Ihr Partner, Freunde oder Ihre Familie können Ihnen helfen, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden.

-  Beispiel durch organisatorische Hilfe („Geh doch zum Sport, ich mache in der Zwischenzeit den Einkauf“)
- Rücksichtnahme („Wir warten mit dem Abendessen, bis Du zurück bist“)
- Erinnern („Da können wir nicht ins Theater, da hast Du doch Deinen Kochkurs“)
- Ermuntern („Geh doch zum Sport, das tut Dir gut!“)
- Ermutigung („Du hast jetzt schon soviel erreicht, gib jetzt nicht auf!“)
- selbst Mitmachen („Lass uns zusammen zum Laufen gehen!“)

Reden Sie mit Ihrem Partner über Ihre Unterstützungswünsche. Ist er selbst ein Bewegungsmuffel oder ein Fan von Eisbein und Sauerkraut, wird es schwieriger. Vielleicht kann er sich dann zumindest neutral verhalten und Sie nicht ausbremsen.

## 10. Geben Sie Ihrem Vorhaben Zeit

Wenn man Menschen fragt, warum sie keinen Sport treiben oder regelmäßige Entspannungsübungen machen, kommt oft als Antwort: „Mein Beruf lässt mir dafür keine Zeit.“ Selbst bei einer Ernährungsumstellung muss man sich manchmal seine Zeit anders organisieren – zum Beispiel, um seine Mahlzeiten selbst zubereiten oder genussvoll essen zu können.

Ob das Zeitproblem gelöst werden kann, ist eine Frage des intelligenten Zeit-Managements und der richtigen mentalen Strategien.

### Hier die Empfehlungen:

- Planen: Tragen Sie Ihre Gesundheitstermine in den gleichen Kalender ein, in dem Sie auch Ihre beruflichen Termine organisieren.
- Gewichten: Geben Sie Ihren Gesundheitsterminen das gleiche Gewicht wie den wichtigen anderen beruflichen oder persönlichen Terminen, zum Beispiel dem Arztbesuch.
- Abschirmen: Erklären Sie diese Termine für „unantastbar“, zum „heiligen Termin“, an dem Sie nicht rütteln lassen.

# Was bietet Ihnen die TK?

## Gesund leben lernen

Die Präventionskurse der TK unterstützen Sie dabei, gesund und aktiv zu leben. In den Ernährungskursen erhalten Sie Tipps, wie Sie vollwertige Speisen zubereiten, und lernen erfolgreiche Wege zu Ihrem Wunschgewicht kennen. Angebote wie die Rückenschule oder Nordic Walking verhelfen Ihnen zu mehr Bewegung. Auch wer sich entspannen und seinen Stress bewältigen will, kann das bei der TK lernen. Mehr zu den Kursen der TK finden Sie unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de).

## Online-Coaching

Exklusiv für TK-Versicherte: Die TK-Gesundheitscoaches unterstützen Sie online dabei, gesund zu leben. Sie motivieren Sie und geben Ihnen ein professionelles Feedback zu Ihren Fortschritten. Ein Expertenteam berät Sie individuell und persönlich. TK-Versicherte können sich unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) beim Gesundheitscoach anmelden.



## Informationen zum Nachlesen

Vorbeugen hilft. Die TK unterstützt Sie dabei mit ausführlichen Broschüren zu Themen wie Motivation, Ernährung, Bewegung und Stress. Aber auch bei Erkrankungen wie Allergien, Diabetes, Fettstoffwechsellstörungen oder Osteoporose informieren wir Sie ausführlich. Einfach Broschüren unter [www.tk-online.de/bestellen](http://www.tk-online.de/bestellen) herunterladen oder bei der TK bestellen.

# Wir sind gern für Sie da.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Krankenversicherung bei der TK oder zur Prävention?



noch neues Logo

Neue Servicezeiten  
ab 1.8

## Internet

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:

[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

