



**Vorbeugen statt
Nachsorgen – Tipps
für Ihre Gesundheit**

| Seiten 4–5

**Einladung zur
132. Generalver-
sammlung**

| Seite 6

**Stärkung der
Führung – neue
Organisations-
struktur**

| Seite 6

AQTUELL ¹/₂₅

Kundennews 1, Februar 2025



Liebe Leserin, lieber Leser

Die letzten zwei Jahre haben Aquilana geprägt: Unser Versichertenbestand ist von rund 45'000 Ende 2022 auf knapp 90'000 Ende 2024 gewachsen. Dieses Wachstum beeinflusste unter anderem unsere Organisationsstruktur. Über die Anpassungen und unser digitales Serviceangebot informieren wir Sie in dieser Ausgabe von **AQTUELL**.

Das starke Wachstum hat auch finanziell Spuren hinterlassen. Zum 1. Januar 2025 mussten wir die Prämien im Branchenvergleich überdurchschnittlich anpassen, was zu einem Rückgang auf rund 66'000 OKP-Versicherte führte. Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und setzen alles daran, Ihnen weiterhin unseren bewährten Service anzubieten.

Um die Führungsaufgaben angesichts gestiegener Anforderungen breiter zu verteilen, schaffen wir eine zusätzliche Führungsebene und erweitern die Geschäftsleitung um eine Person.

Auch digital setzen wir Massstäbe: In der Studie IFZ Digital Insurance Experience 2024 belegten wir erneut den ersten Platz in der Kategorie Website und neu auch in der Kategorie Cybersicherheit.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Benchmark-Studie «AmPuls 2025». Ihre Rückmeldungen sind essenziell für die Weiterentwicklung unseres Angebots. Sollten Sie im Frühjahr zur Teilnahme eingeladen werden, danken wir Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung!

Gerne lade ich Sie zudem zu unserer 132. Generalversammlung am 23. Mai 2025 um 17.00 Uhr im Kongresszentrum «Trafo» in Baden ein. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen das vergangene Jahr zu reflektieren und gemeinsam einen Blick auf die Zukunft von Aquilana zu werfen.

Mehr dazu sowie hilfreiche Tipps – von der Steuererklärung bis zur neuen VVG-Versichertenkarte – finden Sie in dieser Ausgabe. Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre!

Herzlich

Werner Stoller
Geschäftsführer

So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 22** (Montag – Freitag, 8.00 – 16.30 Uhr) oder über kundendienst@aquilana.ch. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter www.myaquilana.ch.

Folgen Sie uns



Impressum

Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden

Konzept und Gestaltung

visàvis Kommunikation AG

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpfflipartners AG

Gesamtauflage

42'500 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Juni 2025

KLIMANEUTRAL | In der Schweiz produziert und kompensiert. 100% rezykliertes Altpapier, FSC- und Blauer-Engel-zertifiziert.

Blick auf die Wechselbilanz per 1. Januar 2025

Zum 1. Januar 2025 verzeichnete Aquilana eine deutliche Reduktion der Versicherten in der Grundversicherung. Insgesamt sank der Bestand von knapp 90'000 auf rund 66'000 OKP-Versicherte – ein Rückgang von rund 25%. Diese Entwicklung ist das Ergebnis einer geplanten und notwendigen Prämienanpassung, die zur Sicherung der finanziellen Stabilität und langfristigen Nachhaltigkeit des Unternehmens beiträgt.

Hintergründe der Prämienanpassung

Die Prämienanpassung zum Jahresbeginn war erforderlich, um die gestiegenen Gesundheitskosten und Abgaben im Risikoausgleich zu bewältigen. Aquilana musste sicherstellen, dass die Mindestanforderungen an die Solvenzquote erfüllt werden und die finanzielle Sicherheit gewährleistet bleibt. Besonders betroffen waren die Kantone Aargau, Bern, Tessin und Zürich, in denen ein Grossteil der Versichererwechsel verzeichnet wurde.

Kantonale Entwicklungen

- **Aargau:** Mit 46'700 Versicherten bleibt der Kanton das wichtigste Einzugsgebiet von Aquilana.
- **Zürich:** Der Bestand liegt nun bei 8'800 Versicherten.
- **Bern:** Mit noch 3'300 Versicherten wurde hier ebenfalls ein signifikanter Rückgang registriert.

Online-Kündigungsservice

31% der Kündigungen wurden über den neuen Online-Kündigungsdienst abgewickelt. Dieser Service, im Herbst 2024 eingeführt, ermöglicht eine einfache, schnelle und sichere Bearbeitung der Kündigungen.

Ausblick

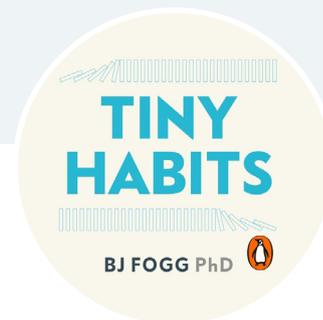
Der reduzierte Versichertenbestand wird sich positiv auf die finanziellen und organisatorischen Aspekte von Aquilana auswirken. Weniger Versicherte bedeuten eine geringere Belastung der Ressourcen und ermöglichen eine stärkere Konzentration auf die individuelle Betreuung. Diese gezielte Fokussierung unterstreicht die Verpflichtung von Aquilana, eine langfristig stabile und nachhaltige Entwicklung sicherzustellen.

Als Aquilana-Kundin oder -Kunde dürfen Sie sich weiterhin auf optimale Versicherungslösungen und ein qualitativ hochwertiges Beratungs- und Serviceangebot verlassen. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr des Vertrauens und der Zusammenarbeit.

Ihre Meinung zählt – Benchmark-Studie «Krankenversicherungs-Tracking AmPuls 2025»

Im Frühjahr 2025 führt das Luzerner Marktforschungsinstitut AmPuls eine Umfrage zur Kundenzufriedenheit durch. Diese umfasst Themen wie Markenbekanntheit, Kundenzufriedenheit, Image sowie die Bewertung von Leistungen und Services. Zwischen April und Juni werden dafür ausgewählte Aquilana-Versicherte befragt.

Die Ergebnisse helfen uns, unser Angebot kontinuierlich zu verbessern und die Bedürfnisse unserer Versicherten noch gezielter zu erfüllen. Die Umfrage erfolgt anonym und die Einladungen zur Teilnahme werden per E-Mail verschickt. Sollten Sie zur Umfrage eingeladen werden, würden wir uns sehr über Ihre Unterstützung freuen.



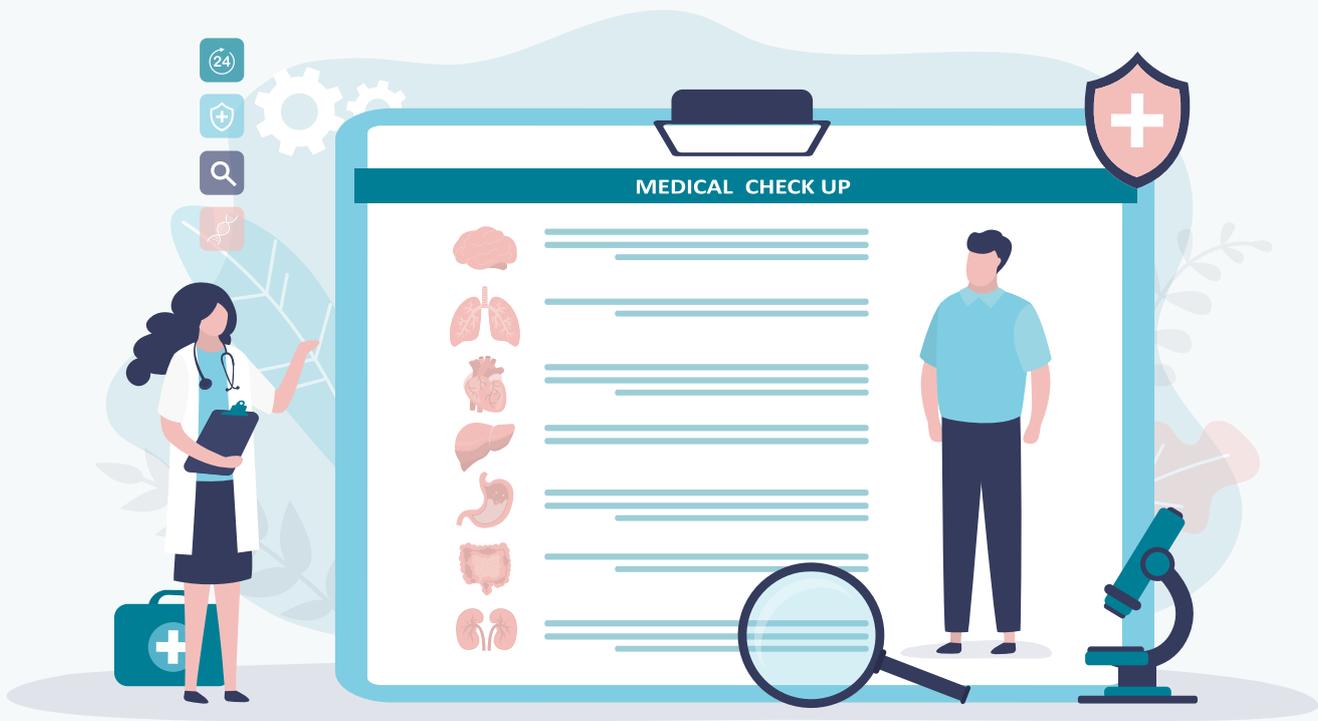
Buchtipps

B.J. Fogg, «Die Tiny Habits® Methode – Kleine Schritte, grosse Wirkung»

Kann man ein Buch schreiben, indem man täglich nur eine Minute daran arbeitet? Fitter werden, indem man mit einer Liegestütze beginnt? Die Tiny-Habits-Methode zeigt, wie kleine, machbare Schritte Veränderungen bewirken. Dr. B.J. Fogg, Gründer des Behavior Design Lab an der Stanford University, erklärt in diesem Buch seine weltbekannte Methode – einfach, effektiv und alltagstauglich.



Weitere Infos finden Sie hier:
www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1060498505



Besser früher als später

Prävention und Früherkennung von Krankheiten

Haben Sie Vorsätze für 2025 gefasst? Viele Menschen starten das Jahr mit Zielen wie mehr Bewegung oder gesünderer Ernährung. Doch oft fehlt die Ausdauer, um sinnvolle Verhaltensweisen langfristig beizubehalten. In diesem Beitrag finden Sie Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig fördern und an Ihren Vorsätzen festhalten können.

Das neue Jahr ist bereits ein paar Wochen alt – Zeit für eine erste Bestandsaufnahme! Rund 60% der Schweizerinnen und Schweizer nutzen laut einer repräsentativen Studie von Galaxus den Jahreswechsel, um neue Gewohnheiten zu etablieren, vor allem in den Bereichen Ernährung und Sport. Doch oft schleicht sich nach anfänglicher Euphorie der Alltagstrott ein, und die guten Vorsätze geraten in Vergessenheit.

Prävention

Wer sich schlau macht, kann vorbeugen

Prävention bedeutet, Krankheiten vorzubeugen, bevor sie entstehen. Daher lohnt sich besonders ein Blick auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten, die durch die **Lebensweise** und Bedingungen in modernen industrialisierten Gesellschaften begünstigt oder ausgelöst werden.

Allen voran sind hier **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** zu nennen – laut dem BAG mit über 20'000 Sterbefällen pro

Jahr die häufigste Todesursache in der Schweiz. Jährlich werden etwa 113'000 Personen wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen hospitalisiert. Die gute Nachricht: Wer mögliche Auslöser kennt, kann die entsprechenden schädlichen Verhaltensweisen gezielt reduzieren oder gar vermeiden. Tatsächlich belasten Bewegungsmangel und unausgewogene oder übermässige Ernährung unser Herz-Kreislauf-System am stärksten. Die Schweizerinnen und Schweizer liegen also goldrichtig mit der Auswahl ihrer Neujahrsvorsätze.

Sich mehr zu bewegen und gesund zu essen und zu trinken, senkt gleichzeitig auch das Risiko für die zweite grosse Zivilisationskrankheit, den **Diabetes mellitus Typ 2**, der sich in der Regel schleichend entwickelt und oft erst im höheren Alter diagnostiziert wird. Bei dieser Stoffwechselerkrankung ist der Blutzuckerspiegel chronisch erhöht, während in den Zellen ein Energiemangel entsteht. Aufs Gewicht zu achten und sich regelmässig sportlich zu betätigen, kann nicht nur vorbeugen, sondern auch zur Stabilisierung beitragen.

Sogar das Risiko, an bestimmten **Krebsarten** zu erkranken, lässt sich mit Anpassungen beim Lebensstil verringern: So ist Rauchen laut der Lungenliga Schweiz die Hauptursache für Lungenkrebs: Etwa 85–90% aller Lungenkrebsfälle werden durch Tabakrauch verursacht. Raucher haben ein etwa zehn- bis fünfzehnmal höheres

Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher. Passivrauchen erhöht das Risiko bereits um den Faktor 1,3.

Gut zu wissen

Mit der Zusatzversicherung TOP erstattet Aquilana bis zu CHF 300.– an Ihr Abonnement für vorbeugendes Krafttraining im Fitnesscenter, jeweils max. CHF 150.– an die Kosten für eine Raucherentwöhnung oder eine Ernährungsberatung und bis zu CHF 250.– an Impfkosten.

Ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Krankheiten kann auch übermässiger **Stress** sein. Versuchen Sie, sich regelmässig Zeit zur Entspannung zu nehmen. Wie sich Stress wirkungsvoll eingrenzen lässt, haben wir in unserer Ausgabe 3/2024 beleuchtet, nachzulesen auf unserer Website www.aquilana.ch.

Zur Prävention gegen einige übertragbare Krankheiten können **Schutzimpfungen** eingesetzt werden. Zu den Basisimpfungen gehören u. a. die gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B und Humane Papillomaviren. Ergänzend gibt es den Schutz per Piek gegen Grippe und die durch Zecken übertragbare Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Für Risikogruppen stehen zudem Impfungen gegen Covid-19 und für Säuglinge gegen den RSV-Virus zur Verfügung.

Früherkennung

Rechtzeitig Massnahmen ergreifen

Früherkennung ist ein weiterer wichtiger Baustein der Gesundheitsvorsorge. Durch regelmässige Screenings und Untersuchungen können Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in einem frühen Stadium erkannt werden, was die Behandlungschancen erheblich verbessert. In der Schweiz gibt es verschiedene Programme zur Früherkennung, die von den Krankenkassen unterstützt werden. Dazu gehören beispielsweise Mammographie-Screenings für Frauen oder Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen ab einem Alter von 50 Jahren.



Zusatzversicherung TOP

Aus unserer Zusatzversicherung TOP erstatten wir für Ihren ärztlichen Gesundheitscheck 90% der Kosten, maximal CHF 500.–.

Die Früherkennung ist nicht nur für die Betroffenen von Bedeutung, sondern auch für die Gesellschaft insgesamt. Je früher Krankheiten erkannt werden, desto besser sind die Prognosen für die Patientinnen und Patienten und desto geringer sind die Behandlungskosten.

Zusatzversicherungen bieten eine gute Möglichkeit, die eigene Gesundheitsvorsorge zu optimieren. Während die Grundversicherung in der Schweiz eine solide Basis abdeckt, können Sie mit Zusatzversicherungen weitere Leistungen einschliessen, die für Ihre individuellen Präventions- und Früherkennungsbedürfnisse wichtig sind.

Mit Geduld ans Ziel

Klar ist: Den Lebensstil nachhaltig anzupassen, ist eine Herausforderung. Neue Gewohnheiten zu etablieren, braucht Zeit. Je grösser die Veränderungen, desto mehr Geduld ist nötig. Doch durchhalten und dranbleiben lohnt sich, denn schon kleine Anpassungen von eingeschliffenen Verhaltensweisen können grosse Wirkung entfalten. Tipps dazu, wie Sie Ihre Vorsätze leichter in die Tat umsetzen und langfristig zur Routine werden lassen, finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe von **AQTUELL**.

Nutzen Sie auch die Gelegenheit, um sich über die verschiedenen Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge zu informieren und gegebenenfalls eine Zusatzversicherung in Betracht zu ziehen. Infos dazu finden Sie auf www.aquilana.ch. Gerne beraten wir Sie auch persönlich.

Indem Sie aktiv auf sich achten und präventive Massnahmen ergreifen, legen Sie den Grundstein für ein gesundes und erfülltes 2025. Auf die Gesundheit!

132. Generalversammlung Aquilana Versicherungen

Ihre Teilnahme freut uns!

Die diesjährige ordentliche Generalversammlung von Aquilana findet am **Freitag, 23. Mai 2025**, um 17.00 Uhr im Kongresszentrum «Trafo» in Baden statt (Saalöffnung 16.30 Uhr). Die Traktandenliste entnehmen Sie bitte der beiliegenden Einladungskarte.

Unser Geschäftsbericht 2024, der ab Mitte März 2025 verfügbar ist, bietet Ihnen einen transparenten Überblick über das vergangene Geschäftsjahr und die finanzielle Entwicklung von Aquilana.

Anmeldung und Bestellung des Geschäftsberichts 2024

Bitte melden Sie sich bis spätestens **23. April 2025** (statutarische Anmeldefrist) zur Generalversammlung an, damit Sie das Stimm- und Wahlrecht ausüben können. Ihre Anmeldung können Sie entweder bequem online unter www.aquilana.ch oder mit dem beigefügten Antworttalon vornehmen. Über die gleiche Plattform können Sie auch den Geschäftsbericht 2024 bestellen.

Wichtiger Hinweis zum Nachtessen

Sollten Sie sich nach der Anmeldung zur Generalversammlung entscheiden, **nicht am Nachtessen teilzunehmen**, bitten wir Sie, uns **frühzeitig** und umgehend zu **informieren**. Dies können Sie per E-Mail an info@aquilana.ch oder telefonisch unter 056 203 44 44 erledigen. Ihre Rückmeldung hilft uns, die Veranstaltung besser zu planen und **Lebensmittelverschwendung zu vermeiden**.



Melden Sie sich online via QR-Code zur Generalversammlung an.

Einführung der Versichertenkarte für Zusatzversicherungen VVG

Seit Anfang Jahr haben wir unser Serviceangebot mit der Einführung der physischen und virtuellen Versichertenkarte für die Zusatzversicherungen Krankenpflege PLUS und Spitalpflege-Versicherung (alle Leistungsstufen) erweitert. Diese Neuerung ermöglicht unseren Zusatzversicherten ohne Grundversicherung eine einfache und flexible Abwicklung von Leistungen und Services mit Leistungserbringern im Bereich Zusatzversicherungen.

Alle anspruchsberechtigten Zusatzversicherten haben ihre VVG-Versichertenkarte bereits erhalten. Zusätzlich ist die digitale Version der VVG-Versichertenkarte in myAquilana integriert und ergänzt unser bestehendes Angebot. Dies unterstreicht unser Engagement, die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden noch besser zu erfüllen.

Hinweis für Ihre Steuererklärung 2024

Für Ihre nächste Steuererklärung haben wir Ihnen und Ihren Familienangehörigen eine Zusammenstellung Ihrer **Prämien- und Gesundheitskosten** für das Jahr 2024 zur Verfügung gestellt. Diese Übersicht umfasst abgerechnete Krankheits- und Unfallkosten (sofern Unfall mitversichert) für den Zeitraum vom **1. Januar bis 31. Dezember 2024**. Die Zusammenstellung wurde Ihnen **zwischenzeitlich bereits** zugestellt.

Wichtiger Hinweis

Rechnungen und Rückforderungsbelege, die **nach dem 31. Dezember 2024** verarbeitet werden, können erst in der Zusammenstellung für das Jahr 2025 berücksichtigt werden. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Praktisch und digital über myAquilana

Um Ihnen den Zugang zu Ihren Unterlagen zu erleichtern, können Sie Ihre häufigsten Dokumente einschliesslich des Steuernachweises bequem in elektronischer Form über myAquilana abrufen. Bereits registrierte myAquilana Kunden können die Zusammenstellung bei Bedarf selbst ausdrucken.

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Neue Organisationsstruktur und Stärkung der Geschäftsleitung ab 2025

Neue Organisationsstruktur ab 1. Januar 2025

Zum **1. Januar 2025** hat Aquilana eine neue Organisationsstruktur eingeführt, die eine stärkere Fokussierung auf unsere Kernbereiche und eine noch effizientere Zusammenarbeit ermöglicht. Im Rahmen dieser Neuorganisation wurden in den Bereichen **ambulante Leistungen, vertrauensärztlicher Dienst (VAD)/stationäre Leistungen** und **Kundendienst** jeweils zwei **Teamleiterpositionen** geschaffen. Von den sechs neuen Teamleiterinnen und Teamleitern konnten vier Positionen intern besetzt werden:



Elvira Fischer, links (Jahrgang 1970)
Teamleiterin ambulante Leistungen

Lejla Nurkic, Mitte (Jahrgang 1997)
Teamleiterin stationäre Leistungen

Brenda Bastos, rechts (Jahrgang 1993)
Teamleiterin vertrauensärztlicher Dienst (VAD)

José Suarez (Jahrgang 1975)
Teamleiter Kundendienst

Wir gratulieren unseren neuen Teamleiterinnen und dem Teamleiter herzlich zu ihrer Beförderung und wünschen ihnen viel Freude und Erfolg in ihrer neuen Funktion.

Zusätzlich wird im Team Kundendienst die neue Funktion **Sachbearbeiterin/Sachbearbeiter Kundensupport** eingeführt. Diese Position ist primär für den Onlinesupport rund um die myAquilana App und das Kundenportal vorgesehen; die oder der Mitarbeitende kann unsere Versicherten bei Fragen zur digitalen Nutzung sowie bei allgemeinen Anliegen optimal unterstützen.

Erweiterung der Geschäftsleitung ab 1. Mai 2025

Im Geschäftsjahr 2020 wurde die Geschäftsleitung von vier auf drei Personen reduziert. Werner Stoller hatte zu jenem Zeitpunkt nebst der Geschäftsführung auch die Leitung Finanzen/EDV inne. Aufgrund der zunehmenden Compliance-Anforderungen, der gestiegenen Marktanforderungen und des Unternehmenswachstums hat der Verwaltungsrat entschieden, die Doppelfunktion wieder aufzuheben.

Es freut uns, dass wir mit Daniel Brühwiler, Jahrgang 1986, bisheriger Leiter Finanz- und Rechnungswesen und Abteilungsleiter, einen internen Kandidaten als **Leiter Finanzen/EDV** in die **Geschäftsleitung** berufen können. Er wird die neue Aufgabe per 1. Mai 2025 übernehmen.

Daniel Brühwiler bringt ideale Voraussetzungen mit Seine berufsbegleitenden Weiterbildungen (eidg. Fachausweis Finanz- und Rechnungswesen, in Ausbildung zum Experten Rechnungslegung und Controlling), seine langjährige Erfahrung sowie seine menschlichen Qualitäten bieten eine solide Grundlage, um die anspruchsvollen

Aufgaben in seinem neuen Wirkungsfeld optimal zu erfüllen. Wir wünschen Daniel Brühwiler schon heute einen guten Start und viel Erfolg in seiner neuen, verantwortungsvollen Funktion.

Nachfolge im Finanz- und Rechnungswesen

Als neuer Leiter Finanz- und Rechnungswesen und Abteilungsleiter wird Alex Da Silva, Jahrgang 1992, ab dem 1. Mai 2025 die Nachfolge von Daniel Brühwiler antreten. Er arbeitet seit rund vier Jahren bei Aquilana im Team Finanz- und Rechnungswesen und bringt somit wertvolle Kenntnisse für sein neues, anspruchsvolles Tätigkeitsfeld mit. Er ist zurzeit in Ausbildung für den eidg. Fachausweis Finanz- und Rechnungswesen. Wir wünschen Alex Da Silva viel Erfolg und persönliche Zufriedenheit in seiner neuen Position.



Alex Da Silva,
ab 1. Mai 2025
neuer Leiter Finanz- und
Rechnungswesen und
Abteilungsleiter

Studie IFZ Digital Insurance Experience 2024

Aquilana unter den Spitzenreitern!

Wir freuen uns, dass Aquilana in der **Studie IFZ Digital Insurance Experience 2024**, durchgeführt vom Institut für Finanzdienstleistungen Zug (IFZ) der Hochschule Luzern (HSLU), erneut ausgezeichnet wurde. Unter den 46 bewerteten Schweizer Versicherern belegen wir den **1. Platz** in den **Kategorien Website** und **Cybersicherheit**. Zudem zählen wir bei **Online-Abschluss**, **Kundenbindung** und **Mobile Services** zu den führenden Krankenversicherern.

Diese Erfolge bestätigen unsere konsequente digitale Weiterentwicklung, die das Ziel verfolgt, unseren Versicherten die besten digitalen Services zu bieten, ohne dabei die persönliche Betreuung aus den Augen zu verlieren. **Ob digital oder persönlich: Bei Aquilana stehen Ihre Anliegen immer im Mittelpunkt.**

Ein herzliches Dankeschön an unser Team und unsere Partner für ihren grossartigen Einsatz!



So klappts mit den guten Vorsätzen

Tipps zum Überlisten des inneren Schweinehunds

Warum fällt es uns so schwer, gute Vorsätze durchzuhalten? Häufig scheitern wir, weil wir zu viel auf einmal wollen. Doch kleine, schrittweise Veränderungen können zum Erfolg führen.

Der Verhaltensforscher B.J. Fogg von der Stanford University nennt es die «Methode der kleinen Gewohnheiten»: Statt grosse, schwer umsetzbare Ziele zu setzen, sollten wir uns auf kleine, erreichbare Schritte konzentrieren. Diese lassen sich leichter in den Alltag integrieren und führen allmählich zu nachhaltigen Veränderungen. Und so gehts:

Setzen Sie sich kleine Ziele

Beginnen Sie mit minimalen, gut erreichbaren Zielen, die wenig Zeit und Aufwand fordern. Wenn Sie zum Beispiel kräftiger werden wollen, lautet Ihr erster Schritt vielleicht: «Nach dem Zähneputzen mache ich zwei Liegestützen.»

Verknüpfen Sie die neuen Gewohnheiten mit bestehenden Routinen

Nutzen Sie bereits etablierte Routinen als Anker, an den Sie Ihren Vorsatz koppeln, zum Beispiel: «Nachdem ich gefrühstückt habe, lese ich eine Seite in einem Buch.» Wichtig ist dabei, dass die Routine-Anker gut zum neuen Verhalten passen.

Nutzen Sie die Wenn-dann-Formel

Formulieren Sie Ihre Vorsätze klar, zum Beispiel: «Wenn ich meinen Kaffee mache, dann trinke ich ein Glas Wasser.»

Feiern Sie kleine Erfolge

Loben Sie sich selbst direkt nach dem Ausführen Ihrer neuen Gewohnheit, um positive Emotionen zu erzeugen.

Seien Sie konsequent

Führen Sie das, was zur neuen Routine werden soll, täglich aus, damit es sich schneller im Alltag verankert.

Visualisieren Sie Ihren Fortschritt

Halten Sie fest, wie oft Sie Ihre neuen Gewohnheiten ausführen, das motiviert zusätzlich!

Passen Sie an

Wenn ein neues Verhalten nicht funktioniert, suchen Sie eine Möglichkeit, es so verändern, dass es besser in Ihren

Alltag passt. Vielleicht klappt es mit der Erhöhung der Trinkmenge besser, wenn Sie ein Glas ans Waschbecken stellen und jedes Mal einen Schluck trinken, wenn Sie die Hände waschen.

Holen Sie sich Unterstützung

Teilen Sie Ihr Vorhaben mit Freunden oder der Familie und motivieren Sie sich gegenseitig.

Erinnern Sie sich an den Zweck

Ein Foto am Kühlschrank, ein Post-it auf dem Badspiegel, eine Notiz neben der Computertastatur: Halten Sie sich vor Augen, warum Sie etwas ändern möchten, um Ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

Viel Erfolg!



Beilage: Einladung zur Generalversammlung