

# TOP MOTIVIERT! ABER WIE DURCHSTARTEN?

Viele kennen die Situation: Die Motivation, sich regelmäßig zu bewegen, ist groß. Man will ja eh... Und doch steht uns da jemand im Weg und stoppt uns jedes Mal, wenn wir kurz davor sind, die Gymnastikmatte auszurollen - unser innerer Schweinehund!

Was wir in dem Fall brauchen, ist also nicht noch mehr Motivation (die haben wir ja bereits!), sondern einige kleine Tricks, die uns dabei helfen, unser Vorhaben auch tatsächlich in die Tat umzusetzen! Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten...!

## 1. Bewegungsidee

Der Vorsatz, sich regelmäßig zu bewegen, ist schnell gefasst. Aber was bedeutet das überhaupt? Welche Art von Bewegung nimmt man sich da gerade vor? Tägliches Spazierengehen, Laufen, Radfahren, Krafttraining..... Die Möglichkeiten sind vielseitig. Überlegen Sie sich als erstes, welche Art von Bewegung Sie sich vornehmen. Die Bewegungsart sollte Ihnen Spaß machen und für Ihre Gesundheit förderlich sein (z.B. Übungen von Ihren Therapeut/innen).

**Notieren Sie Ihre Bewegungsidee hier:** \_\_\_\_\_

## 2. Planung im Detail

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere - und als solche fällt es uns sehr schwer, unser Verhalten zu ändern. Deshalb brauchen wir sehr konkrete Pläne, wenn wir doch mal was Neues ausprobieren wollen. „Ich übe zukünftig regelmäßig“ ist weniger verbindlich als beispielsweise „Ich mache ab jetzt jeden Morgen von 8:00-8:15 Uhr die Übungen, die mir meine Therapeut/innen mitgegeben haben“.

**Probieren Sie es aus und erstellen Sie sich Ihren eigenen Bewegungsplan:**

**Was werde ich machen?** \_\_\_\_\_

**Wann (Wochentag, Uhrzeit)?** \_\_\_\_\_

**Wo?** \_\_\_\_\_

**Mit wem?** \_\_\_\_\_

### 3. Was steht mir im Weg?

Den inneren Schweinehund kennen wir alle. Aber nicht immer zeigt er sich aus den selben Gründen. Solche Gründe („Barrieren“) sind beispielsweise zu wenig Zeit, Müdigkeit (z.B. nach einem langen Arbeitstag), Regenwetter (bei Outdoor-Sportlern sehr unbeliebt!), oder ein gutes Fernsehprogramm. Aber auch beispielsweise der unerwartete Anruf eines Bekannten, der sich natürlich genau dann meldet, wenn man gerade mit der Bewegung anfangen will... Barrieren können jedenfalls sehr individuell sein - in anderen Worten: jeder Mensch hat seinen eigenen Schweinehund, der bei allen etwas anders aussieht!

Überlegen Sie genau, was Sie zukünftig daran hindern könnte, ihre Vorhaben umzusetzen.

Meine Barrieren: \_\_\_\_\_

### 4. Barrieren überwinden

Wenn wir wissen, wie unsere Barrieren aussehen könnten, haben wir einen großen Vorteil: Wir können uns schon im Vorfeld überlegen, wie wir diesen Hindernissen am besten aus dem Weg gehen. Zum Beispiel könnte sich jemand, der Regenwetter scheut, ein alternatives Bewegungsprogramm für Schlechtwetter überlegen. Oder das Bewegungsprogramm wird bewusst so gelegt, dass es sich nicht mit den liebsten TV-Serien überschneidet. Wer nach der Arbeit zu müde für Bewegung ist, könnte sich überlegen, das Bewegungsprogramm auf den Morgen oder das Wochenende zu legen.

Lesen Sie sich nochmals Ihre eigenen Barrieren durch und überlegen Sie für jede einzelne davon, welche Strategie Ihnen helfen könnte, diese zu überwinden!

So werde ich meine Barrieren überwinden: \_\_\_\_\_

## LOS GEHT'S!

Jetzt heißt es nur noch: Ausprobieren! Versuchen Sie in den kommenden Wochen, Ihr Bewegungsvorhaben umzusetzen. Am besten schreiben Sie sich immer auf, wenn Sie sich an ihren Plan gehalten haben - das motiviert und löst ein Belohnungsgefühl aus!

Und keine Angst, wenn es mal doch nicht klappt: Oft kommt man erst beim Ausprobieren drauf, dass es doch noch andere Barrieren gibt, oder eine entwickelte Strategie noch nicht perfekt ist. Dann heißt es: Nachschärfen und weiter probieren!

## VIEL SPASS!