



Hoch motiviert!

Für mehr Sport und Bewegung –
das Trainingsbuch zur Broschüre

Prof. Dr. Reinhard Fuchs und
Prof. Dr. Wiebke Göhner

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Veränderung beginnt im Kopf





Sie würden am liebsten gleich loslegen mit dem Sport – denken Sie vielleicht. Doch nach einem Schnellstart ist auch Ihre Motivation schnell wieder verpufft. So wie eine gründliche Vorbereitung zum Gelingen einer Reise beiträgt, ist eine mentale Vorbereitung auf den Weg zu mehr Sport und Bewegung die halbe Miete. Je sorgfältiger Sie sich vorbereiten, desto schwächer wird Ihr innerer Schweinehund und desto leichter wird es Ihnen fallen, ihn in den Griff zu bekommen.

Fest steht erst einmal, 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 sind beruflich sehr eingebunden. 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 Umkleideräume im Sportverein eingerichtet sind, gefällt Ihnen auch nicht.

Offen sein für neue Ideen

Diese Gegenargumente könnten Sie aber auch zu anderen Ideen führen. Vielleicht bringt Sie Ihre Abneigung gegen die Umkleideräume auf die Idee, sich einer Laufgruppe anzuschließen. Wenn das ein guter Weg ist, Ihr persönliches Ziel zu erreichen, warum nicht? Überlegen Sie, welche Vor- und Nachteile es gibt. Der Effekt: Sie kreisen Ihr Vorhaben immer mehr ein. Und je klarer Ihnen ist, warum Sie etwas tun wollen, desto mehr Motivation entfalten Sie dafür.

Eine Reise in sechs Etappen

Mit dem MoVo-Konzept* führt der Weg zu mehr Sport und mehr Bewegung im Alltag über sechs Etappen.

* Definition und Erläuterungen [siehe Seite 62](#).

Veränderung beginnt im Kopf



Etappe 1

Etappe 2

Etappe 3

Etappe 4

Etappe 5

Etappe 6





Etappe 1: Ziele und Wege

Mit Etappe 1 treffen Sie die ersten Vorbereitungen. Sie bestimmen Ihre Ausgangslage, klären Ihre Ziele und prüfen die Möglichkeiten, wie man diese erreichen könnte.

Etappe 2: Ressourcen

Etappe 2 dient dazu, die verfügbaren Kraftquellen zu überprüfen, mögliche Anknüpfungspunkte für frühere Sportaktivitäten zu finden und das gegenwärtige Aktivitätsniveau festzustellen.

Etappe 3: Motivation

Mit Etappe 3 bestimmen Sie Ihre Nutzenerwartungen an das Sporttreiben, Ihre Selbstwirksamkeit und ermitteln Ihr persönliches Motivationsprofil.

Etappe 4: Ideen, Vorsätze und Pläne

Bei Etappe 4 sammeln Sie Ideen für die Umsetzung. Sie fassen Ihre Vorsätze und machen einen Plan. Sie werden herausfinden, welche Art von Sport und Bewegung für Sie infrage kommt und was Ihre ersten Schritte sein werden.

Etappe 5: Umsetzung

Sie verwirklichen Ihre Pläne und erproben Ihr neues Sport- und Bewegungsverhalten in der Praxis. Die Erfahrungen, die Sie dabei machen, werden von Ihnen gut beobachtet. Das wird Sie dabei unterstützen, Ihre Pläne ggf. zu korrigieren.

Etappe 6: Flankenschutz

Ihr neues Sport- und Bewegungsverhalten braucht dringend „Flankenschutz“. Sie sorgen dafür, dass die inneren und äußeren Barrieren Ihre Pläne nicht durchkreuzen können. In dieser Etappe geht es deshalb um das Thema „Innerer Schweinehund“, Ihren Willen und um eine wirkungsvolle „Rückfallprophylaxe“.

Ein guter Start braucht Informationen

Sammeln Sie alles, was Sie für einen guten Start brauchen. Vielleicht brauchen Sie erst einmal Informationen über Vereine, Lauftreffs oder Fitnesscenter. Überlegen Sie sich, welche Sportart für Sie das Beste wäre. Sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben und nutzen Sie die vielen Informationen, die das Internet Ihnen bietet. Unter www.tk-online.de finden Sie viele Tipps und Hinweise rund um das Thema „Richtig trainieren“.

Sammeln Sie alle Argumente, die für Ihr Vorhaben sprechen. Führen Sie Ihre Gegenargumente ehrlich auf, denn sie sind die kleinen Feinde für Ihre Motivation.

Ja, ich schaffe es!

Sie wissen ja, was wir neu beginnen, macht erst einmal ein wenig Mühe. Wir müssen alte Gewohnheiten und manches Hindernis überwinden – auch die eigene Bequemlichkeit. Wer eine neue Sportart ausüben will, muss sich umschaun, was für ihn das Richtige ist. Eventuell brauchen Sie eine neue Ausrüstung.

Auch die Zeit für den Sport muss erst einmal organisiert werden. Nehmen Sie sich nun die Zeit für die Stärkung Ihrer Motivation. Je besser die Vorbereitung Ihres persönlichen Bewegungs- und Sportprogramms, desto dauerhafter wird Ihre Motivation sein.

In diesem Trainingsbuch werden Sie Ihre Überlegungen und Antworten direkt in die Broschüre eintragen und persönliche Kennwerte für sich protokollieren. Auf diese Weise entsteht Ihre ganz persönliche Motivationsstrategie, Ihr „persönliches MoVo-Profil“.

An manchen Stellen werden Sie dann auch außerhalb der Broschüre aktiv. Sie nehmen eventuell mit einem Arzt Kontakt auf oder Sie beschaffen sich per Telefon weitere Informationen über die Kursangebote eines Fitnessstudios. Und natürlich geht es auch darum, Ihre Sport- und Bewegungspläne in die Praxis umzusetzen.

A close-up photograph of a person's hands resting on a blue running track with white lane markings. The hands are positioned as if starting a race, with fingers spread and touching the track surface. The background is slightly blurred, showing more of the track and a blue sky.

Etappe 1 – Ziele und Wege



Die Ausgangslage

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Das gilt auch für den Weg zu mehr Gesundheit, den Sie mit dem MoVo-Konzept (Seite 62) einschlagen. In der ersten Etappe Ihres Weges geht es darum, Ihren Standort zu bestimmen. Denn wenn Sie wissen, wo Sie stehen, werden Sie auch das passende Ziel für sich finden und schließlich erreichen.

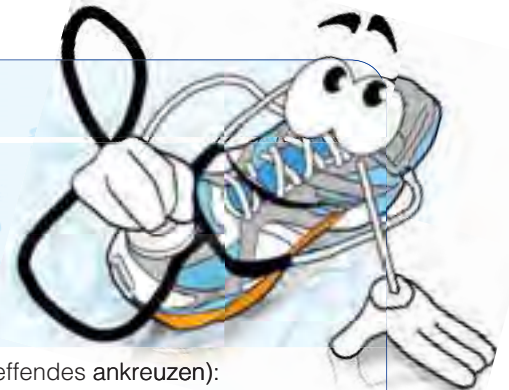
Wie ist es um Ihre Gesundheit bestellt?

Ein „Selbstcheck“ hilft Ihnen, Ihr persönliches Gesundheitsziel zu finden. Nehmen Sie sich Zeit, einmal darüber nachzudenken, wo Sie eigentlich stehen. Schätzen Sie Ihre gesundheitliche Ausgangslage ein. Wie ist es gegenwärtig um Ihre Gesundheit bestellt? Beziehen Sie bei der Beantwortung die körperliche und die seelische Seite Ihrer Gesundheit ein.



MoVo-Test 1

Gesundheitliche Beschwerden können sowohl einen körperlichen als auch einen seelischen Hintergrund haben. Deshalb sind Beschwerden in dieser Liste auch eher psychosomatischer Natur. Es handelt sich nicht um folgenschwere Erkrankungen wie etwa Asthma oder Diabetes. Im Alltag können sie aber ebenso belastend sein.



Ich leide gegenwärtig unter den folgenden Beschwerden (nur Zutreffendes ankreuzen):

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| Schlafstörungen | ☐ | Niedergeschlagenheit | ☐ |
| Übermäßiges Schlafbedürfnis | ☐ | Anfälle von Atemnot | ☐ |
| Kopfschmerzen | ☐ | Mattigkeit, Schwächegefühl | ☐ |
| Gelenk-, Gliederschmerzen | ☐ | Kloßgefühl, Enge und Würgen im Hals | ☐ |
| Kreuz-, Rückenschmerzen | ☐ | Reizbarkeit | ☐ |
| Nacken-, Schulterschmerzen | ☐ | Schwindelgefühl | ☐ |
| Magen-, Bauchbeschwerden | ☐ | Sodbrennen oder saures Aufstoßen | ☐ |
| Übelkeit, Erbrechen | ☐ | Sonstige psychosomatische Beschwerden, | |
| Herzklopfen, Herzjagen | ☐ | und zwar: | ☐ |
| Angstgefühle | ☐ | | |
| Rasche Erschöpfbarkeit | ☐ | | |

MoVo-Test 2

Wie ist es ganz allgemein um Ihren Gesundheitszustand bestellt?

Wie beurteilen Sie Ihren körperlichen Zustand?

Sehr gut ☐ Gut ☐ Mittelmäßig ☐ Schlecht ☐ Sehr schlecht ☐

Wie beurteilen Sie Ihr seelisches Befinden?

Sehr gut ☐ Gut ☐ Mittelmäßig ☐ Schlecht ☐ Sehr schlecht ☐

Wie würden Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand beschreiben?

Sehr gut ☐ Gut ☐ Mittelmäßig ☐ Schlecht ☐ Sehr schlecht ☐

Ihr Ergebnis zeigt, wie Sie Ihren Gesundheitszustand beurteilen. Wenn Sie Ihre Kreuzchen in den rechten Feldern (schlecht, sehr schlecht) gesetzt haben, sollten

Sie Ihre Sport- und Bewegungsaktivitäten vor dem Start unbedingt mit Ihrem Arzt abstimmen, der kann Ihnen dann genau sagen, welcher Sport gut für Sie ist.





Gesundheitsziele

Was möchte ich erreichen?

Gesundheitsziele ergeben sich aus Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand. Was wollen Sie in Zukunft erreichen? Wie wollen Sie sich am Ende Ihres Weges fühlen? Durch richtig gesetzte Gesundheitsziele können Sie sich nachhaltig motivieren. Hier ein paar Beispiele für Gesundheitsziele:

Ich will erreichen, dass ich in sechs Monaten

- beweglicher bin
- weniger Rückenschmerzen habe
- über eine bessere Kondition verfüge
- meinen Blutdruck gesenkt habe
- mein Körpergewicht um 5 Kilo reduziert habe
- attraktiver aussehen
- mich insgesamt seelisch ausgeglichener fühle

Sobald wir uns zu große Ziele stecken, laufen wir Gefahr, uns zu überfordern. Plötzlich lässt unsere Motivation nach, die Ziele weiterzuverfolgen. Gern geben wir dann dem inneren Schweinehund die Schuld. Leichter wird es, wenn wir die Ziele so formulieren, dass wir sie auch umsetzen können. Wie auf einer großen Wanderung gibt uns das erreichte Etappenziel Kraft für die nächsten Hürden.



MoVo-Test 3

Formulieren Sie deshalb Ihre Gesundheitsziele „behutsam“, sodass Sie sich nicht überfordern. Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie tatsächlich erreichen können.

Welches gesundheitliche Ziel möchte ich in einem halben Jahr gerne erreicht haben?

Nennen Sie bitte Ihre zwei wichtigsten Ziele.

Meine zwei wichtigsten Gesundheitsziele:



Wege zum Ziel

Wie kann ich meine Gesundheitsziele erreichen?

Nach Rom führen bekanntlich viele Wege. Und auch zu Ihren persönlichen Gesundheitszielen können Sie über verschiedene Routen gelangen. Wichtig ist nur, dass Sie den passenden Weg für sich finden und ihn entschlossen gehen.

Ein zentraler Aspekt des MoVo-Konzepts ist es, mehr Bewegung und Sport in Ihren Alltag zu bringen. Dass sich die Mühe lohnt und selbst kleinere Veränderungen positive Wirkungen haben, zeigt Edgar bei der Gartenarbeit:



Mit der Doppelstrategie ans Ziel

Besonders wirksam ist die Doppelstrategie – also die Kombination aus Sport und Bewegung. Achten Sie darauf, dass bei Ihnen beides stimmt: die Bewegungsaktivität im Alltag (mit zumeist mittlerer Energieverausgabung) und die Sportaktivität zu speziellen Zeiten in der Woche (mit zumeist hohem Energieverbrauch).

Schon 5.000 Schritte täglich helfen!

Regelmäßige Bewegung im Alltag ist genauso gut für die Gesundheit wie regelmäßiger Sport. Schon auf 5.000 Schritte täglich reagiert der Körper mit Gesundheit. In einer amerikanischen Studie am Cooper-Institut wurden 235 Männer und Frauen untersucht. Alle waren zu Beginn körperlich inaktiv. Die eine Hälfte der Teilnehmer besuchte drei- bis fünfmal in der Woche ein Fitnesscenter oder übliche Fitnesskurse (Sportgruppe). Die andere Hälfte veränderte ihren Alltag. Dazu gehören Treppensteigen und zügiges Laufen zur Bushaltestelle für wenigstens 30 Minuten an jedem Tag der Woche (Bewegungsgruppe).

Das Ergebnis ist erstaunlich: Nach zwei Jahren hatten beide Gruppen im gleichen Maße ihren Blutdruck gesenkt, ihr Körperfett reduziert und den gleichen Fitnesszuwachs erzielt. Das ist ein sehr wichtiger Befund! Er zeigt nämlich: Egal ob Sie die Sport- oder die Bewegungsvariante wählen, in beiden Fällen dankt es Ihnen Ihre Gesundheit in gleicher Weise (Dunn et al., 1999).

Empfehlungen der Sportmediziner

- Moderate Aktivität (zum Beispiel Alltagsbewegungen wie Rad fahren, zügig zu Fuß gehen): mindestens 30 Minuten täglich
- Intensive Aktivität (z. B. Sportarten wie Jazz-Aerobic, Tennis, Schwimmen oder Jogging): mindestens dreimal wöchentlich jeweils 20 Minuten

Versuchen Sie, diese „Dosis“ Sport und Bewegung zu erreichen. Die Vorteile dieser Doppelstrategie: Mit der Alltagsbewegung sorgen Sie einerseits für eine ausreichende Grundaktivität in Ihrem Leben. Andererseits tanken Ihr Körper und Ihre Seele durch den Sport frische Energie und Sie können Stress abbauen. Später im Trainingsbuch erfahren Sie, wie Sie Ihr derzeitiges Aktivitätsniveau messen und einschätzen können.



Mehr Alltagsbewegung und Sport

Wenn wir uns im Alltag mehr bewegen, ist das der erste Schritt, von dem unsere Gesundheit profitiert. Um aber nach den Anfangserfolgen einen größeren gesundheitlichen Nutzen zu erzielen, sollten wir zusätzlich Sport treiben. Sport und Bewegung in der richtigen Dosis stärken unter anderem Ihre Muskulatur und Ihren Stoffwechsel. Außerdem reduziert sich Ihr Ruhepuls und Ihr Herz muss weniger Arbeit leisten. Ein Aspekt, der gerade auch im Alter wichtig ist, um das Herz gesund zu erhalten.

Die Doppelstrategie

In der Grafik finden Sie einige Beispiele, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen:



Beispiele für Alltagsbewegung

- Rad fahren zur Arbeit oder um etwas zu erledigen
- Zügig zu Fuß gehen
- Zu Fuß einkaufen gehen (mit schweren Taschen)
- Treppensteigen
- Anstrengende Hausarbeiten (Fensterputzen, Schneeräumen etc.)
- Anstrengende Gartenarbeit
- Mit Kindern aktiv spielen

Beispiele für Sport

- Walking, Nordic Walking, zügiges Spaziergehen
- Wandern, Laufen, Jogging
- Gymnastik aller Art (Fitness, Rücken usw.)
- Konditionstraining, Krafttraining im Studio
- Aerobic, Pilates, Turnen
- Fußball, Tennis, Tischtennis, alle Ballspielarten
- Leichtathletik
- Schwimmen, Rudern
- Tanzen
- Radsport, Mountainbike, Klettern

Etape 2 – Ressourcen





Worauf kann ich bauen?

Seien Sie überzeugt, dass Sie Herausforderungen bewältigen können. So fällt es leichter, sich immer wieder zu motivieren und den einmal gefassten Vorsatz auch umzusetzen. Hilfreich ist es zu wissen, wo Ihre inneren Stärken liegen. Werden Sie mit Schwierigkeiten leicht fertig? Sind Sie zielorientiert? Setzen Sie Ihre Pläne mit Durchhaltevermögen um? Zählen Sie sich eher zu denen, die Schwierigkeiten aus dem Weg gehen? Machen Sie sich klar, wo Ihre inneren **Kraftquellen** liegen. Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen helfen Ihnen, Ihre Vorsätze zu realisieren.



MoVo-Test 4

Bitte beantworten Sie folgende Fragen.

	Trifft nicht zu	Trifft etwas zu	Trifft ziemlich zu	Trifft genau zu
1. Bei den meisten Aufgaben lege ich mit Schwung los.	0	1	2	3
2. Ich verfolge meist sehr konkrete Ziele.	0	1	2	3
3. Wenn ich mir etwas vornehme, dann erreiche ich es meistens auch.	0	1	2	3
4. Viele Dinge gelingen gut, weil ich sie kraftvoll anpacke.	0	1	2	3
5. Wenn es nötig ist, kann ich Entscheidungen sehr schnell fällen.	0	1	2	3
6. Wenn es darauf ankommt, kann ich eine enorme Hartnäckigkeit entwickeln.	0	1	2	3
7. Wenn etwas zu erledigen ist, beginne ich am liebsten sofort damit.	0	1	2	3
8. Wenn ich etwas erreichen möchte, überlege ich, wie ich am besten vorgehe.	0	1	2	3
9. Von Hindernissen und Schwierigkeiten lass ich mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	0	1	2	3

Nach: Kuhl & Fuhrmann (2000)

Ihre Ergebnisse:

Initiative

Wie leicht fällt es Ihnen, energievoll mit neuen Sachen zu beginnen?

Addieren Sie hierzu die Werte von Frage 1 + Frage 4 + Frage 7 =

Punkte

Zielorientierung

Wie stark neigen Sie dazu, sich konkrete Ziele zu setzen, sich zügig zu entscheiden und zu planen (anstatt die Dinge einfach auf sich zukommen zu lassen)?

Addieren Sie hierzu die Werte von Frage 2 + Frage 5 + Frage 8 =

Punkte

Durchhaltevermögen

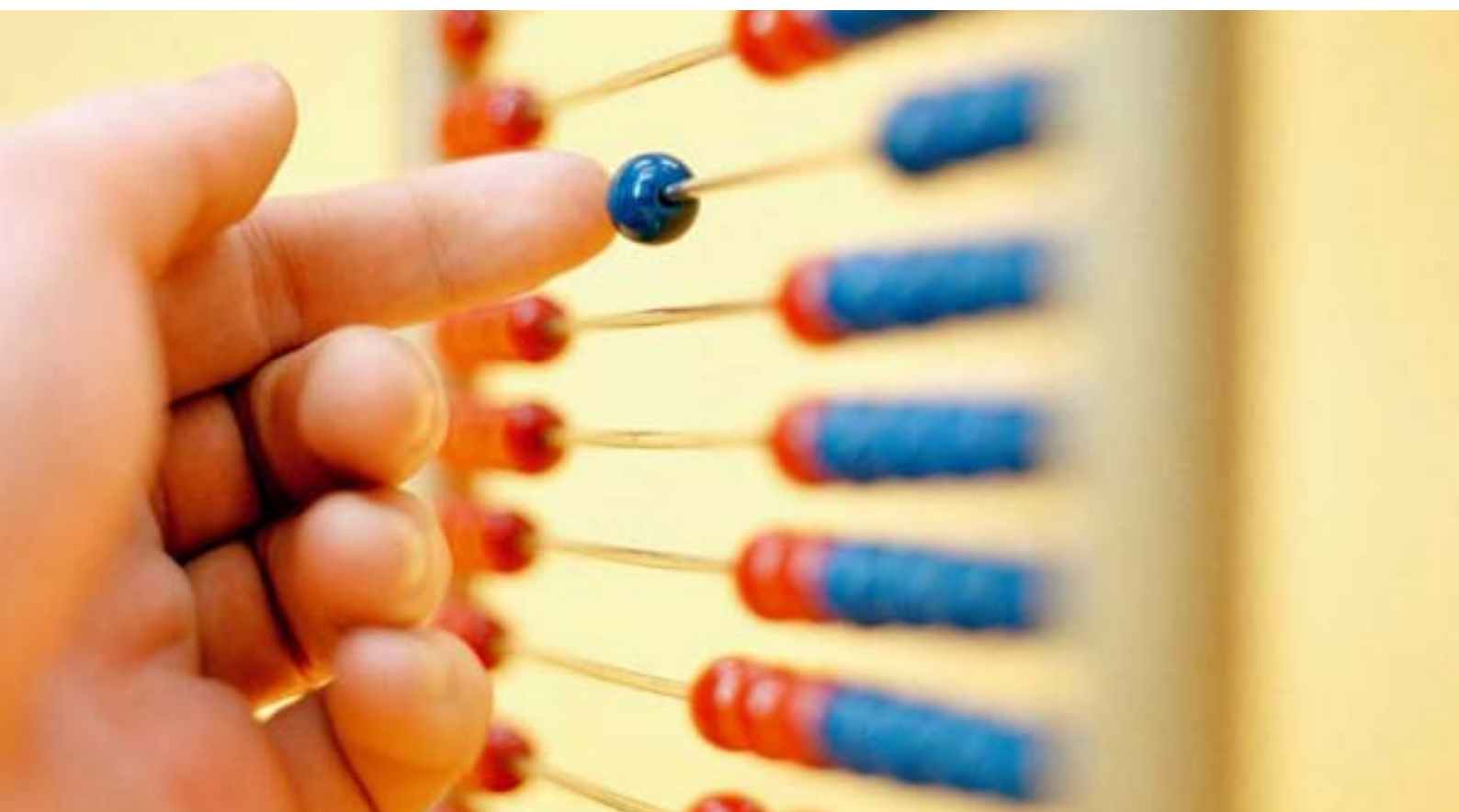
Wie standhaft verfolgen Sie Ihre Ziele auch dann weiter, wenn Schwierigkeiten auftreten?

Addieren Sie hierzu die Werte von Frage 3 + Frage 6 + Frage 9 =

Punkte

Bei allen drei Persönlichkeitseigenschaften (Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen) gilt die folgende Einstufung:
0–2 Punkte: **niedrig**; 3–6 Punkte: **mittel**; 7–9 Punkte: **hoch**

Markieren Sie auf der nächsten Seite im Kräfterdiagramm Ihre jeweilige Position auf den drei Eigenschaften, z. B. indem Sie die betreffende Einstufung mit Bleistift ausmalen.





MoVo-Auswertung 1

Berechnen Sie schließlich noch den **Gesamtwert** für Ihre persönlichen Stärken, indem Sie Ihre drei Punktwerte für Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen zusammenzählen. Tragen Sie diesen Wert hier ein:

Das Kräfte- und Widerstandsdiagramm

Gesamtwert:

Initiative Punkte + Zielorientierung Punkte + Durchsetzungsvermögen Punkte

Summieren Sie Ihre Punkte und tragen Sie Ihren Wert hier ein:

Gesamtwert für

meine persönlichen Stärken Punkte

Beurteilung Ihrer persönlichen Stärken:

0–8 Punkte: Ihr persönlicher Wert für die inneren Stärken Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen ist niedrig. Unterstützung durch äußere Kraftquellen wird Ihnen guttun und helfen, Ihre Pläne umzusetzen.

9–18 Punkte: Ihre inneren Stärken Initiative, Zielorientierung und Durchhaltevermögen sind mittelmäßig ausgeprägt. Sie sind stark genug, um Ihr Ziel zu erreichen. Gehen Sie sorgsam mit Ihren inneren Stärken um und schöpfen Sie äußere Kraftquellen aus, z. B. die Unterstützung von Freunden und Familie.

19–27 Punkte: Sie gehen mit viel PS (persönlichen Stärken) in Ihr persönliches Sportprojekt. Ihre Chancen, dass Sie Ihr Ziel in absehbarer Zeit erreichen, sind ausgezeichnet. Teilen Sie Ihre Kräfte dennoch gut ein, damit Sie auch wirklich bis zum Ende durchhalten können.

Meine soziale Unterstützung

Menschen aus Ihrer Umgebung können Kraftquellen für Sie sein. Sie können Sie zum Beispiel ermutigen, Ihr Ziel zu verfolgen, oder mal ganz praktisch 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 Tanzkurs besuchen. Überlegen Sie, wen Sie dafür vielleicht gewinnen könnten. Partner, Familie, Freunde, Bekannte, Kollegen – alle kommen infrage.

MoVo-Test 5

Auf welche Unterstützung können Sie zählen, wenn es um Ihre Sportaktivitäten geht?

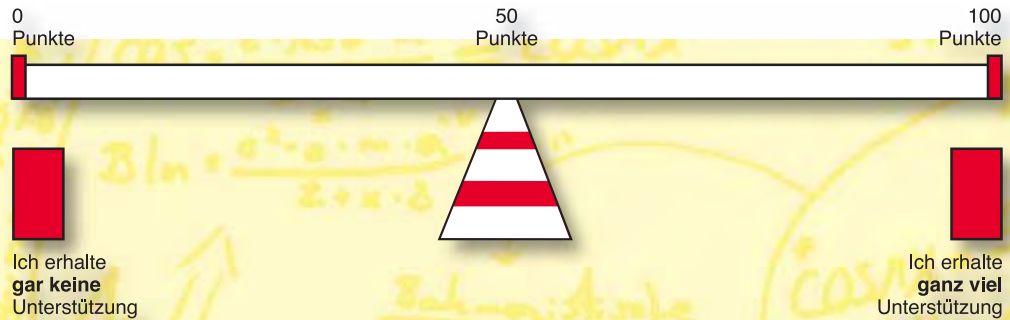
Personen aus meiner Umgebung ...	Ja	Nein
... treiben mit mir regelmäßig oder gelegentlich Sport	☐	☐
... fordern mich auf, zum Sport zu gehen	☐	☐
... erinnern mich daran, Sport zu treiben	☐	☐
... ermutigen mich zum Sporttreiben	☐	☐
... trösten mich, wenn beim Sport mal etwas nicht so gut läuft	☐	☐
... geben mir praktische Hilfe, damit ich zum Sport gehen kann (z.B. Kinderbetreuung)	☐	☐
... unterstützen mein Sporttreiben auf andere Weise, und zwar so:	☐	☐





Auswertung des MoVo-Tests 5

Die Unterstützungswaage



Bitte betrachten Sie noch einmal alle Ihre Antworten und schätzen Sie dann pauschal ein, wie viel Unterstützung Sie beim Sporttreiben aus Ihrer sozialen Umgebung insgesamt erhalten. Wie viele Punkte würden Sie hier vergeben?

Tragen Sie Ihren Punktwert hier ein:

Gesamtwert für

meine soziale Unterstützung

Punkte

Beurteilung des Gesamtwerts

0–30 Punkte (wenig): Zurzeit erhalten Sie noch wenig Unterstützung von außen für Ihre sportlichen Vorhaben. Welche Möglichkeiten gibt es, diesen Zustand zu ändern? Gibt es Personen, die Sie um konkrete praktische Hilfe bitten könnten? Vielleicht reden Sie einmal mit Ihrem Partner, wie er Ihre Sportpläne durch Erinnern und Ermutigen unterstützen kann.

31–70 Punkte (mittel): Sie kriegen bereits sportbezogene Unterstützung, aber es könnte mehr sein! Anhand der Liste aus MoVo-Test 5 erkennen Sie, in welchen Bereichen Sie Ihr Umfeld noch besser auf Ihre Sportaktivitäten „abstimmen“ sollten.

71–100 Punkte (viel): Sie leben in einem Umfeld, das Ihnen das regelmäßige Sporttreiben leichter macht. Eine wertvolle Ressource, auf die Sie beim Aufbau Ihres sportlich-aktiven Lebensstils bestimmt noch gerne zurückgreifen werden.



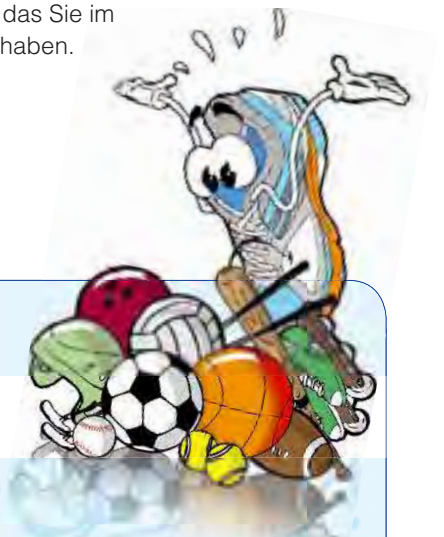
Anknüpfungspunkte – ein Blick zurück auf Ihre „Sportbiografie“

Auf welchen Erfahrungen kann ich aufbauen?

Ihre Motivation bleibt eher erhalten, wenn Sie bei Ihren Aktivitäten auf bereits vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten aufbauen können. Werfen Sie einen Blick zurück auf Ihr früheres Sportverhalten. Gibt es da etwas, an das Sie heute anknüpfen könnten? Machen Sie sich kurz Ihre eigene Sportbiografie bewusst. Die ersten Sport Erfahrungen stammen meistens aus der Schulzeit. Manchmal fällt es schwer, sich an diese teilweise lange zurückliegenden Erfahrungen zu erinnern. Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit für die folgende Aufgabe.

Auf welche Sport Erfahrungen blicken Sie zurück?

Zu Ihren Sport Erfahrungen zählt der Sport, den Sie tatsächlich selbst ausgeübt haben. Der Besuch in einem Fußballstadion zählt ebenso wenig dazu wie das spannende Tennisspiel, das Sie im Fernsehen verfolgt haben.



MoVo-Test 6

Welche Sportaktivitäten haben Sie in Ihrem Leben über einen längeren Zeitraum hinweg aktiv ausgeübt?

Welche Erinnerung haben Sie daran? Ist diese Erinnerung eher **positiv** oder eher **negativ**? Ihre Sport Erfahrungen geben Ihnen Hinweise, welche Sportart für Sie aktuell infrage kommen könnte.

Meine Sportbiografie

Ich habe in meinem Leben die folgenden Sportaktivitäten längere Zeit betrieben:

1	
2	
3	
4	
5	

Meine Erinnerung daran ist
eher positiv eher negativ

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ich habe bisher keinen Sport über längere Zeit betrieben:

☐

Anmerkung: Bei mehr als 5 Sportaktivitäten nennen Sie bitte die 5 wichtigsten.



Beherrschen Sie eine Sportart besonders gut?

Für einen guten Start in Ihre sportliche Aktivität spielt es eine wichtige Rolle, wie leicht Ihnen der Sport fällt. Welche Sportarten würden Sie eventuell nach einer kurzen Wiederauffrischung ganz gut hinkriegen? Wenn Sie z. B. früher viel Volleyball gespielt haben, dann würden Sie wahrscheinlich auch heute noch ganz passabel im Team zurechtkommen.



MoVo-Test 7

Meine besonderen Sportfähigkeiten

Diese Sportart beherrsche ich (wahrscheinlich auch heute noch) ganz gut:

1	
2	
3	

Könnte von mir reaktiviert werden
Eher ja **Eher nein**

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Anmerkung: Bei mehr als 3 Sportarten nennen Sie bitte die 3 wichtigsten.



Aktivitätsniveau

Wie aktiv bin ich zurzeit?

„Sind Sie aktiv?“ Auf diese Frage würden die meisten wohl mit gutem Grund „Ja!“ antworten. Aktiv sein kann vieles bedeuten: Man ist aktiv, weil man gerne mit den Nachbarn kegeln geht, weil man sich um die Großmutter kümmert oder weil man Elternvertreter in der Schule seiner Kinder ist. Beruflich, kulturell, sozial, geistig, körperlich – Aktivität gibt es in allen Bereichen.

Mit dem MoVo-Test 8 und 9 ermitteln Sie, wie viel Zeit Sie momentan für Sport und Bewegung aufwenden. Dadurch bekommen Sie einen Eindruck davon, ob Sie sich gesundheitlich gesehen im „grünen Bereich“ befinden und wo Sie noch ein bisschen nachbessern könnten. Denn wer viel auf den Beinen und auch sonst körperlich aktiv ist, verbrennt mehr Energie. Da aber die meisten Menschen nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und in der Freizeit mehr Zeit im Sitzen verbringen, wird Sporttreiben immer wichtiger. Sportlich aktiv zu sein ist ein wahrer Jungbrunnen, mit

dem Sie Ihre Leistungsfähigkeit selbst in der Hand haben. Sogar nach einem Herzinfarkt kann man die Krankheitsprognose mit sportlichen Aktivitäten noch deutlich verbessern.

Sportaktivität

Diesem Trainingsbuch liegt ein besonderes Verständnis von „Sport“ zugrunde. Zum Sport zählen alle körperlichen Aktivitäten mit erhöhtem Energieverbrauch, die wir um ihrer selbst willen (Spaß und Genuss), aus gesundheitlichen oder sozialen Gründen ausüben. Dazu gehören zum Beispiel Nordic Walking, Jogging, Fitnessgymnastik und Krafttraining im Studio, aber auch klassische Mannschafts- und Wettkampfsportarten wie Fußball oder Leichtathletik. Grundsätzlich wird empfohlen, wenigstens dreimal pro Woche für jeweils mindestens 20 Minuten mit ca. 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz Sport zu treiben. Ihr Sportwert sollte also mindestens die Marke von 60 Minuten pro Woche erreichen.

MoVo-Test 8

Meine Sportaktivität

Tragen Sie zunächst ein, welche Sportaktivitäten Sie seit **wenigstens vier Wochen regelmäßig** betreiben. Sie haben hier die Möglichkeit, maximal drei Angaben zu machen. Wenn Sie mehr Sportaktivitäten ausüben, dann wählen Sie bitte die drei wichtigsten. Geben Sie zu jeder Aktivität an, wie lange Sie diese **normalerweise** pro Woche ausüben. Zählen Sie nur die Minuten



Sportaktivität A:

Betreibe ich

ca.

Minuten pro Woche

Sportaktivität B:

Betreibe ich

ca.

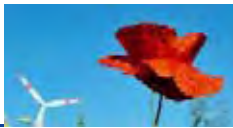
Minuten pro Woche

Sportaktivität C:

Betreibe ich

ca.

Minuten pro Woche



Addieren Sie die **Minuten pro Woche** aus den Sportaktivitäten A, B und C. Daraus ergibt sich Ihr Sportwert:

Mein Sportwert

Ich treibe pro Woche Minuten Sport.

Handwritten note:
Kontaktfolge:
8755k124B64279
5124

Bewegungsaktivität

Ihre körperliche Aktivität außerhalb des Sports wird im Bewegungswert zusammengefasst. Dieser sollte mindestens 210 Minuten pro Woche (3,5 Stunden) betragen. Sportmediziner empfehlen zur Gesunderhaltung, an jedem Tag der Woche wenigstens 30 Minuten lang

moderate Bewegungsaktivität auszuüben. Viele Bewegungsaktivitäten, die Sie in Ihrem Alltag ausüben, laufen so routiniert ab, dass es häufig schwerfällt, sich daran zu erinnern. Ihren Bewegungswert können Sie deshalb nur grob abschätzen. Für den Zweck Ihrer persönlichen Bestandsaufnahme reicht das aber völlig aus.

Ermitteln Sie Ihren Bewegungswert:

MoVo-Test 9

Meine Bewegungsaktivität

Tragen Sie ein, wie oft und wie lange Sie die folgenden Aktivitäten in den **letzten vier Wochen gewöhnlich** ausgeführt haben. Minuten, die Sie **wirklich aktiv** sind.

	Wie oft pro Woche? (A)	Wie lange pro Mal? (B)	Produkt aus A x B
Beispiel: zu Fuß zur Arbeit gehen (hin + zurück)	Mal pro Woche 5	Minuten pro Mal 20	Gesamtminuten 100
 Zu Fuß zur Arbeit gehen (hin + zurück)			
Zu Fuß einkaufen gehen			
Zu Fuß sonstige Strecken gehen			
 Fahrrad fahren zur Arbeit (hin + zurück)			
Fahrrad fahren zum Einkaufen			
Fahrrad fahren zu sonstigen Zwecken			
 Anstrengende Arbeit (z.B. Baubranche)			
Anstrengende Hausarbeit (z.B. Pflege)			
Sonstige körperlich anstrengende Aktivität, und zwar: 			



Addieren Sie die einzelnen Werte der rechten Spalte (Produkt aus A x B).
Diese Zahl ergibt Ihren „Bewegungswert“:



Mein Bewegungswert

Ich bewege mich (bei erhöhter Energieverausgabung) Minuten lang pro W



Nutzen Sie Ihren TK-Personal-Trainer im Internet

Mit dem TK-Gesundheitscoach können Sie Ihre körperliche und sportliche Aktivität online erfassen. Ihre Eingaben sind dort der Ausgangspunkt für die Trainingsplanung und das nachfolgende Coaching. Sie finden den TK-Gesundheitscoach im Internet auf der Seite www.tk-online.de.



Etape 3 – Motivation



Bin ich für mein Änderungsprojekt bereit?

Motivation beginnt damit, dass Sie darüber nachdenken, was Ihnen die gesündere Lebensweise bringt und was sie Sie kostet. Können Sie sich davon überzeugen, dass der Nutzen für Sie höher ist als die Kosten, haben Sie bereits eine gute Startposition gefunden.

Pro und kontra Bewegung

Bevor Sie Ihre individuelle Kosten-Nutzen-Bilanz aufstellen, finden Sie hier einige gesundheitliche Vorteile, die Sie durch Sport und Bewegung haben.

Welchen Nutzen hat Bewegung für Ihre Gesundheit?

- Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall).
- Regelmäßig Aktive berichten über eine höhere Lebensqualität.
- Der Blutdruck kann durch regelmäßige Aktivität gesenkt werden.
- Körperlich aktive Personen erkranken seltener an bestimmten Krebsarten (Dickdarmkrebs).
- Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann Osteoporose (Abnahme der Knochendichte) vorgebeugt werden.
- Personen, die sich regelmäßig bewegen, fällt die Gewichtsregulation leichter.
- Sport und Bewegung erleichtern den Umgang mit Stress.
- Körperliche Aktivität hilft, das Abgleiten in depressive Stimmungslagen zu verhindern.
- Personen, die sich regelmäßig körperlich bewegen, berichten über tieferen Schlaf.

Wie sieht Ihre persönliche Kosten-Nutzen-Bilanz aus? In welchem Verhältnis stehen bei Ihnen die Vorteile zu den Nachteilen? Beschäftigen Sie sich jetzt bitte mit dem MoVo-Test 10.





MoVo-Test 10

Die Nutzen-Aufwand-Analyse bezieht sich schwerpunktmäßig auf Ihre Sportaktivität, da die Ergebnisse für die Bewegungsaktivität sehr ähnlich sein dürften.

Welche Vorteile und welche Nachteile sehen Sie für sich selbst, wenn Sie regelmäßig Sport treiben würden? Für wie gewichtig halten Sie die folgenden **Vorteile** des regelmäßigen Sporttreibens?

Wenn ich regelmäßig Sport treibe, dann ...

Dieser Vorteil wiegt bei mir:

	gar nicht				ganz stark
... fühle ich mich körperlich fitter	0	1	2	3	4
... kann ich mein Gewicht halten bzw. reduzieren	0	1	2	3	4
... kann ich nette Leute treffen	0	1	2	3	4
... fühle ich mich psychisch ausgeglichener	0	1	2	3	4
... kann ich mein Aussehen (Figur, Gesicht) halten bzw. verbessern	0	1	2	3	4
... kann ich meine gesundheitlichen Risiken verringern (z.B. Bluthochdruck)	0	1	2	3	4
Weiterer Vorteil, und zwar:					
	0	1	2	3	4

Addieren Sie die Werte der einzelnen Antworten und tragen Sie die Summe hier ein:

Mein Vorteilswert

Erklärung:

Punkte

Kontrollsumme:

87555124364279



MoVo-Test 11

Für wie gewichtig halten Sie die folgenden **Nachteile** des regelmäßigen Sporttreibens?



Wenn ich regelmäßig Sport treibe, dann ...

Dieser Nachteil wiegt bei mir:

	gar nicht				ganz stark
... kann ich mich leicht verletzen	0	1	2	3	4
... gerate ich in Situationen, in denen ich mich blamieren könnte	0	1	2	3	4
... werden dadurch meine Beschwerden nur noch schlimmer	0	1	2	3	4
... ist mir das manchmal zu anstrengend	0	1	2	3	4
... gerate ich in Situationen, in denen ich Angst habe zu versagen	0	1	2	3	4
... habe ich für andere Sachen keine Zeit mehr	0	1	2	3	4
Weiterer Nachteil, und zwar:	0	1	2	3	4

Zählen Sie wieder die Werte der einzelnen Antworten zusammen und tragen Sie die Summe hier ein:

Mein Nachteilswert

Erklärung:

Punkte

Kontrollsumme:

87555124364279

Ermitteln Sie Ihre persönliche Nutzenerwartung

Ziehen Sie nun Bilanz und ermitteln Sie Ihre Nutzenerwartung für das regelmäßige Sporttreiben. Dafür müssen Sie den Nachteilswert vom Vorteilswert abziehen:



Meine Nutzenerwartung

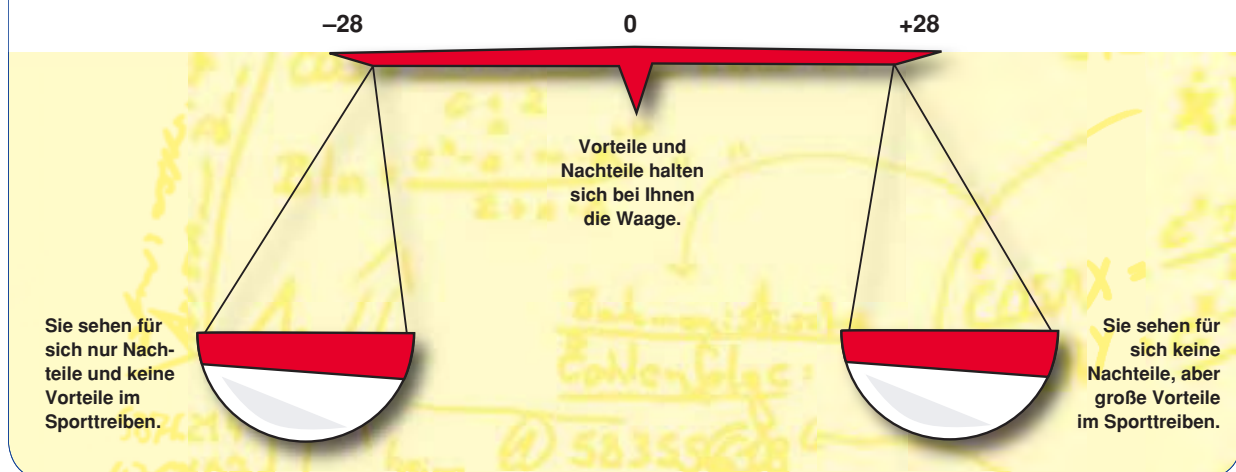
$$\boxed{} \text{ Vorteilswert} \quad \text{minus} \quad \boxed{} \text{ Nachteilswert} \quad = \quad \boxed{} \text{ Nutzenerwartung}$$

Je höher Ihre persönliche Nutzenerwartung, umso größer ist Ihre Motivation, mit dem Sporttreiben zu beginnen oder damit fortzufahren. Die nachfolgende Skala zeigt Ihnen, wo Sie mit Ihrer persönlichen Nutzenerwartung zwischen den beiden Polen (–28 und +28) liegen. Tragen Sie den Wert für Ihre Nutzenerwartung auf dieser Skala ein.



Auswertung der MoVo-Tests 10 + 11

Die Nutzenerwartung



Nutzenerwartung unter null: Sie nehmen vor allem den Aufwand (die Kosten) des Sporttreibens und weniger seinen Nutzen wahr. Ihre Motivation steht deshalb noch auf wackeligen Füßen. Geben Sie Ihrem Änderungsprojekt trotzdem eine Chance: Vielen Menschen wird der körperliche und seelische Nutzen des regelmäßigen Aktivseins erst auf den zweiten Blick klar. Erst allmählich wird bewusst, welche Bereicherung für das gesamte Leben damit verbunden ist. Der vermeintlich hohe Aufwand erscheint plötzlich völlig unbedeutend.

Nutzenerwartung über null: Sie sehen mehr Vorteile als Nachteile darin, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Sie sind auf der „richtigen“ Seite der Nutzenskala. Je weiter rechts Ihr persönlicher Wert liegt, umso größer die Chance, dass die Motivation für Ihr Änderungsvorhaben ausreicht.



Wie überzeugt bin ich davon, dass ich es schaffen werde?

Motivation ist nicht nur eine Frage der Nutzenerwartung, die Sie im Schritt 7 angeschaut haben. Motivation hängt auch davon ab, wie viel Vertrauen man in seine eigenen Fähigkeiten hat (Selbstwirksamkeit). Um sich selbst zu motivieren, sagen Sie sich: „JA, ich kann das. JA, ich schaffe es, diese Herausforderung zu bewältigen.“

Je mehr Sie davon überzeugt sind, dass Sie Ihr Vorhaben schaffen können, umso stärker ist Ihre Motivation und umso eher wird es Ihnen am Schluss gelingen, dieses Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Selbstwirksamkeit zum Anfangen

Mit einer neuen Sportaktivität anzufangen, ist oft gar nicht so einfach. Vieles muss bedacht und geplant werden:

- Welche Sportaktivität kommt für mich überhaupt infrage?
- Finde ich einen guten Verein, das richtige Studio oder eine passende Gruppe für mich?
- Wie kann ich meinen Sport mit meinen sonstigen privaten und beruflichen Verpflichtungen vereinbaren?

Wenn Sie das alles bedenken ...

MoVo-Test 12

Wie zuversichtlich sind Sie, dass es Ihnen trotzdem gelingen wird, mit dem regelmäßigen Sporttreiben zu beginnen?

Gar nicht zuversichtlich [0] [1] [2] [3] [4] [5] Ganz zuversichtlich

Selbstwirksamkeit zum Dabeibleiben

Viele Menschen schaffen es ganz gut, mit einem Sportprogramm zu beginnen. Doch dann locken andere Aktivitäten, die weniger Mühe machen als das regelmäßige Sporttreiben. Vielleicht kennen Sie das auch? Es wird von Woche zu Woche immer beschwerlicher, den Termin für das Fitnesscenter oder die Verabredung zum Waldlauf einzuhalten? Wie ist das bei Ihnen?

Denken Sie mal an all die Dinge, die Sie von Ihren Sportplänen abhalten könnten:

- Bequemlichkeit oder Lust, auf dem Sofa auszuruhen
- Stress bei der Arbeit
- Familiäre Verpflichtungen
- Ein attraktives Fernsehprogramm
- Sonstiges, und zwar:

MoVo-Test 13

Wie zuversichtlich sind Sie, dass es Ihnen trotz dieser Hindernisse gelingen wird, eine bereits begonnene Sportaktivität über mehrere Monate hinweg regelmäßig weiterzuführen?

Gar nicht zuversichtlich [0] [1] [2] [3] [4] [5] Ganz zuversichtlich

Ermitteln Sie Ihren Selbstwirksamkeitswert

Wie sehr glauben Sie, dass Sie es schaffen werden, Ihre Pläne umzusetzen?

Die Gesamtselbstwirksamkeit ermitteln Sie, indem Sie beide Punktwerte für die **Selbstwirksamkeit zum Anfangen** und zum **Dabeibleiben** addieren.



Meine Selbstwirksamkeit

plus =

Selbstwirksamkeit zum Anfangen Selbstwirksamkeit zum Dabeibleiben Selbstwirksamkeit Gesamtwert

Bewertung und Empfehlungen

Ist Ihr Punktwert für die „Selbstwirksamkeit zum Anfangen“ deutlich höher als Ihr Punktwert für die „Selbstwirksamkeit zum Dabeibleiben“? Oder umgekehrt? Solche Unterschiede zeigen, wo noch das nötige Selbstvertrauen fehlt und deshalb mit Motivationsproblemen zu rechnen ist: eher beim Beginnen oder eher beim Dranbleiben?

0–3 Punkte: Sie haben wenig Vertrauen, dass Sie es schaffen werden, mit dem Sporttreiben tatsächlich zu beginnen oder es dann kontinuierlich weiterzuführen. Das schrittweise Vorgehen in dieser Broschüre wird Ihnen dabei helfen, neue Erfahrungen nicht nur mit Sport und Bewegung, sondern auch mit sich selbst zu machen. Schon kleine Erfolgsergebnisse werden dazu führen, dass Sie am Ende über eine viel stabilere Selbstwirksamkeit verfügen.

4–7 Punkte: Ihre Selbstwirksamkeit steht noch auf unsicherem Grund. Sie haben noch Zweifel, ob Sie es auch wirklich schaffen werden, mit dem regelmäßigen Sporttreiben anzufangen und dranzubleiben. Aber Sie wissen jetzt um diese Schwachstelle in Ihrem persönlichen Motivationsprozess und können sich bei Ihren weiteren Vorsätzen und Plänen darauf einstellen. Wagen Sie trotzdem den Start! Dieser Guide wird Ihnen dabei helfen, das Anfangen und Dranbleiben zu erleichtern.

8–10 Punkte: Sie sind überzeugt davon, eine neue Sportaktivität nicht nur anfangen, sondern auch längere Zeit ausüben zu können. Dieser Glauben an sich selbst verhilft Ihnen zu einer soliden Motivation. Aber nehmen Sie Ihr Sportvorhaben nicht auf die leichte Schulter. Der Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils ist mit einer starken Selbstwirksamkeit allein auch noch nicht garantiert. Bleiben Sie zuversichtlich, aber aufmerksam!

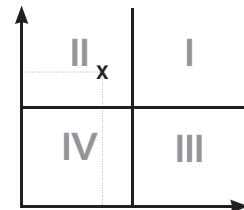




Motivationsprofil

Selbstwirksamkeit und Nutzenerwartungen beeinflussen Ihr persönliches Motivationsprofil. Mit diesem Portfolio erkennen Sie auf einen Blick, wie motiviert Sie tatsächlich für Ihr Sportvorhaben sind.

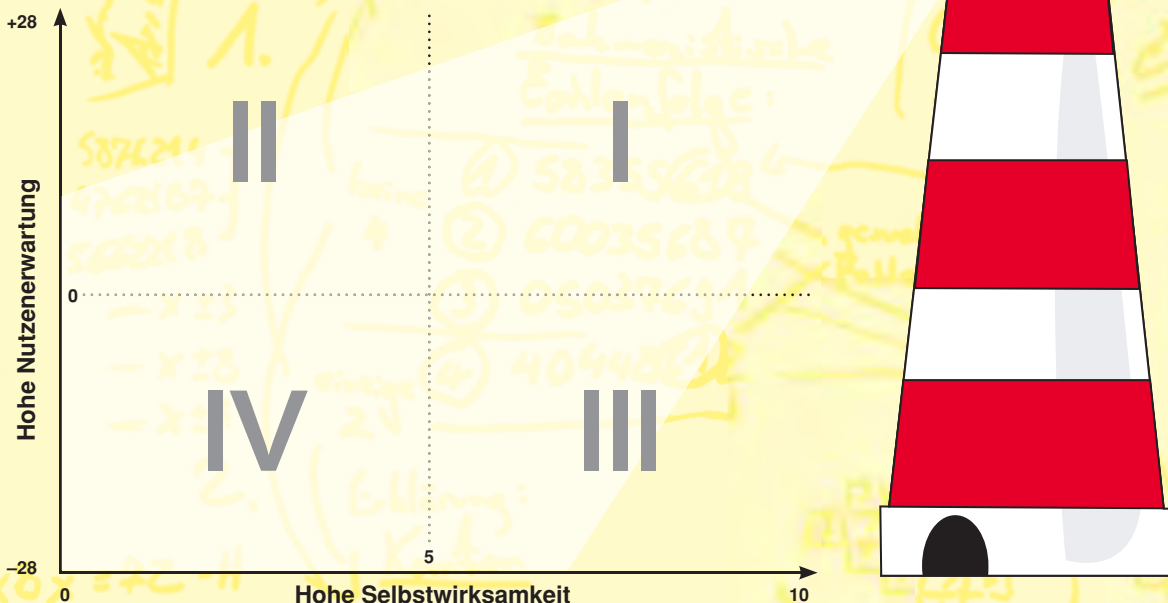
Beispiel-Motivationsprofil:



MoVo-Auswertung 2

Sie benötigen für diese Auswertung die bereits ermittelten Werte für Ihre Nutzenerwartung von [Seite 28](#) und Selbstwirksamkeit (Gesamt) von [Seite 30](#). Tragen Sie in das Koordinatensystem auf der waagerechten Achse den Wert Ihrer Selbstwirksamkeit ein, auf der senkrechten Achse den Wert Ihrer Nutzenerwartung. Legen Sie dann durch beide Punkte jeweils eine Linie und markieren Sie die Stelle, an der sich beide Linien schneiden, mit einem Kreuzchen wie im Beispiel.

Mein persönliches Motivationsprofil:



Bewertung und Empfehlungen:

Ihr Kreuz liegt im Quadranten mit der Nr. I: Ihre zukünftigen Sport- und Bewegungspläne stehen auf einer stabilen Motivationsgrundlage! Sie sehen nicht nur einen großen Nutzen darin, sportlich aktiv zu sein, sondern haben auch viel Vertrauen in Ihre Fähigkeit, mit dem Sporttreiben anzufangen und längerfristig dabeizubleiben. Dieses wertvolle Motivationsprofil gibt Ihrem Änderungsprojekt („Mehr Sport und Bewegung in meinem Leben!“) eine gute Prognose.

Ihr Kreuz liegt im Quadranten Nr. II: Vom Nutzen des Sporttreibens sind Sie schon weitgehend überzeugt. Weniger sicher sind Sie sich, ob Sie es schaffen werden, mit dem Sporttreiben überhaupt anzufangen und dann über einen längeren Zeitraum dabeizubleiben. Ihre Motivationsgrundlage ist also noch nicht optimal. Aber Sie wissen jetzt um Ihre Unsicherheit und können sich darauf einstellen. Selbstwirksamkeit entsteht aus der praktischen Erfahrung, dass man es schaffen kann. Also bleiben Sie dran!

Ihr Kreuz liegt im Quadranten Nr. III: Es gibt eine gute und eine weniger gute Nachricht für Sie. Die gute: Ihre Selbstwirksamkeit ist

solide ausgeprägt! Sie sind sich sicher, dass Sie es schaffen könnten, mit dem regelmäßigen Sporttreiben anzufangen bzw. längerfristig dabeizubleiben. Die weniger gute: Sie sind noch nicht wirklich davon überzeugt, dass das Sporttreiben auch für Sie mehr Vorteile als Nachteile hätte. Beobachten Sie sich deshalb genau. Registrieren Sie ganz bewusst, wie gut Ihnen die Aktivität tut. Vielleicht sind auch die von Ihnen erwarteten Nachteile gar nicht so gravierend, wie Sie zunächst angenommen hatten.

Ihr Kreuz liegt im Quadranten Nr. IV: Sowohl Ihre Nutzenerwartung als auch Ihre Selbstwirksamkeit sind eher schwach ausgeprägt. Damit steht Ihre Motivation auf wackligen Füßen. Sie sehen beim Sporttreiben noch mehr Nachteile als Vorteile. Außerdem sind Sie sich nicht sicher, ob Sie es überhaupt schaffen würden, mit dem regelmäßigen Sporttreiben zu beginnen bzw. damit längere Zeit fortzufahren. Der „innere Schweinehund“ hätte ein leichtes Spiel mit Ihnen. Sammeln Sie neue Erfahrungen mit sich selbst und mit der sportlichen Aktivität. Sie werden körperliche und mentale Veränderungen erleben, die Sie gar nicht erwartet hätten.



Etappe 4 – Ideen, Vorsätze und Pläne



Welcher Sport und welche Bewegung kommen für mich infrage?

Ideen:

Um die richtige sportliche Aktivität für Sie zu finden, brauchen Sie zunächst eine passende Idee. Je besser Ihre Idee zu Ihnen „passt“, umso stärker wird Ihre Motivation sein. Passen muss Ihre Idee auch zu Ihrem Geldbeutel. Schreiben Sie einmal alle Ideen auf und überlegen Sie, welche die beste ist. Und dann entscheiden Sie sich. Der Entschluss wird Ihnen leichtfallen. Denn Sie haben alle relevanten Informationen abgewogen. Sie wissen, was Sie wollen, und auch, warum:

- Was kann ich gut? Welche Aktivitäten haben mir früher Spaß gemacht?
- Welche Anknüpfungspunkte (Etappe 2, Schritt 5) habe ich?
- An welchen Aktivitäten habe ich wirklich Spaß?
- Welche Aktivitäten kann ich mit meinen Freunden, meinem Partner, meiner Partnerin usw. ausüben?
- Welche Sportangebote gibt es an meinem Wohnort?
- Wie lange hat das Fitnesscenter geöffnet?
- Wie teuer ist die Teilnahme an einem Fitnesskurs?
- Gibt es eine qualifizierte Anleitung?
- Wann möchte ich trainieren?
- Habe ich die notwendige Ausrüstung?



Ideen für Bewegungsaktivitäten

- Mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Fahrrad fahren zum Einkaufen
- Mit zügigem Schritt zur Arbeit laufen (statt mit dem Auto oder Bus zu fahren)
- Aus dem Bus eine Station eher aussteigen und den Rest zügig laufen
- Zum Mittagessen in die Kantine zügig laufen
- Statt Aufzug die Treppe benutzen (zu Hause, an der Arbeitsstätte, in Kaufhäusern usw.)

Ideen für Sportaktivitäten

- Aerobic
- Aqua-Jogging
- Badminton
- Ballett
- Basketball
- Bauch/Beine/Po
- Body-Styling
- Cardio-Sport
- Dance-Aerobic
- Dauerlauf
- Eishockey
- Eislaufen
- Fahrradfahren
- Fechten
- Feldenkrais
- Fitness-Boxing
- Fitnesstraining
- Funktionsgymnastik
- Fußball
- Gerätetraining
- Gymnastik
- Handball
- Hanteltraining
- Heimtrainer
- Hockey
- Inlineskaten
- Jazzgymnastik
- Joggen
- Judo
- Kanufahren
- Karate
- Klettern
- Krafttraining
- Leichtathletik
- Mountainbike
- Nordic Walking
- Pilates
- Radsport
- Reiten
- Rückenschule
- Salsatanzen
- Schwimmen
- Skaten
- Skifahren (alpin)
- Skigymnastik
- Skilanglauf
- Spinning
- Squash
- Step-Aerobic
- Tanzen (Standard, Latein)
- Tennis
- Theraband
- Tischtennis
- Turnen
- Volleyball
- Waldlauf
- Walking
- Wandern
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

MoVo-Test 14

Notieren Sie Ihre ersten Ideen für Sport und Bewegung. Dabei geht es noch nicht darum, dass Sie sich endgültig festlegen, sondern nur um das Sammeln von Ideen!



Welche Bewegungsaktivitäten kommen für mich eventuell infrage?

	Passend	2pw*-Check Praktikabel	Wirksam
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐

Welche Sportaktivitäten kommen für mich eventuell infrage?

Sportideen:	Passend	2pw*-Check Praktikabel	Wirksam
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐

* 2pw steht für: **p**assend, **p**raktikabel und **w**irksam.

Mit dem 2pw-Check überprüfen Sie Ihre Ideen durch drei Fragen:

1. Passt die Idee zu mir?

Diese Aktivität passt zu mir. Ich kann mir vorstellen, dass ich diese Aktivität eine längere Zeit ausübe. Ich werde viel Spaß dabei haben.

2. Ist die Idee praktikabel?

Meine Idee ist realistisch. Beispiel: Das Schwimmbad ist ganz in der Nähe. Die Öffnungszeiten passen zu meiner Zeitplanung.

3. Ist die Idee wirksam?

Mit dieser Aktivität kann ich mein Gesundheitsziel wirklich erreichen. Beispiel: Durch Ausdauersport kann ich meine Kondition verbessern und meinen Blutdruck senken.

Ihr TK-Präventionsberater unterstützt Sie dabei, das passende Sportangebot zu finden.

Mein persönlicher 2pw-Check

Schauen Sie sich jetzt Ihre Bewegungs- und Sportideen aus dem [MoVo-Test 14](#) noch einmal an und führen Sie den 2pw-Check durch (im grünen Bereich): Beurteilen Sie für jede Idee, ob sie „passend“, „praktikabel“ und „wirksam“ ist. Wenn dies der Fall ist, bitte das entsprechende Kästchen ankreuzen. Diejenigen Ideen, die beim 2pw-Check gut abschneiden, kommen später in die engere Auswahl für Ihre tatsächliche Aktivität.

Sie haben noch keine passende Idee?

Hat keine Idee Ihren 2pw-Check erfolgreich bestanden, kehren Sie bitte zum [MoVo-Test 14 \(Seite 34\)](#) zurück.

Sicherlich gibt es Aktivitäten, die besser zu Ihnen passen, die auch tatsächlich praktikabel und wirksam sind, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.



Vorsätze

Wandeln Sie Ihre Ideen in einen Bewegungsvorsatz und einen Sportvorsatz um. Starke Vorsätze sind das Ergebnis einer hohen Nutzenerwartung und einer hohen Selbstwirksamkeit. Je stärker ein Vorsatz ist, umso größer ist auch die Chance, dass er tatsächlich verwirklicht wird.

Sie haben bereits Bewegungs- und Sportideen gesammelt und einer ersten Tauglichkeitsprüfung unterzogen (2pw-Check). Finden Sie nun heraus, welche Ihrer Ideen für den Vorsatz geeignet ist.

Tipp: Weniger ist bekanntlich mehr. Mit einer Baustelle wird Ihnen Ihr persönliches Veränderungsprojekt leichter fallen, als wenn Sie an mehreren Baustellen gleichzeitig arbeiten.

MoVo-Initiative 1

Beantworten Sie folgende Fragen für Ihre Bewegungsideen:

1. Welche der Bewegungsideen auf Seite 34 ist mir am sympathischsten?
2. Welche Bewegungsidee schneidet beim 2pw-Check am besten ab?
3. Bei welcher Bewegungsidee kann ich mir vorstellen, dass sie zu einer festen Gewohnheit in meinem Alltag wird?

Entscheiden Sie sich jetzt für eine Ihrer Bewegungsideen.

Mein Bewegungsvorsatz

Drücken Sie jetzt Ihre beste Bewegungsidee als Vorsatz aus. Zum Beispiel: „Ich habe den Vorsatz, regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.“

Ich habe den Vorsatz ...

...

Dieser Vorsatz ist bei mir ...

☐☐☐☐☐

... noch ganz schwach

... schon ganz stark



Wenn Sie mögen, können Sie hier auf der freien Fläche noch einen zweiten Bewegungsvorsatz formulieren:

.....

.....



MoVo-Initiative 2

Beantworten Sie folgende Fragen für Ihre Sportideen:

4. Welche der Sportideen auf Seite 34 ist mir am sympathischsten?
5. Welche Sportidee schneidet beim 2pw-Check am besten ab?
6. Bei welcher Sportidee kann ich mir vorstellen, dass sie zu einer festen Gewohnheit in meinem Alltag wird?

Tipp: Sie können Ihre Entscheidung jederzeit korrigieren, sofern Sie das wünschen.

Entscheiden Sie sich jetzt für eine Ihrer Sportideen.

Mein Sportvorsatz

Drücken Sie jetzt Ihre beste Sportidee als Vorsatz aus. Zum Beispiel: „Ich habe den Vorsatz, regelmäßig zur Fitnessgymnastik im Sportverein zu gehen.“

Ich habe den Vorsatz ...

...

Dieser Vorsatz ist bei mir ...

☐☐☐☐☐

... noch ganz schwach

... schon ganz stark

Was tun, wenn mein Vorsatz schwach bleibt?

Sollten Sie Ihr Kreuzchen auf der linken Seite gesetzt haben, ist noch kein starker Vorsatz entstanden. Vielleicht stehen bei Ihnen wichtige Änderungen im privaten oder beruflichen Bereich derzeit im Vordergrund und erfordern Ihre ganze Kraft.

Auch wenn zunächst andere Vorhaben Ihren ganzen Energieeinsatz brauchen, können Sie Ihre Vorsätze schon formulieren. Wann Sie Ihre Vorsätze dann verwirklichen, steht auf einem anderen Blatt. Das muss nicht sofort sein.

Im nächsten Schritt geht es um den richtigen Zeitpunkt für den Start.



Sie brauchen einen Plan

Sie haben im Schritt 11 Ihren Vorsatz bereits gefasst. Fügen Sie ihm nun konkrete Daten hinzu: **Wann, wo** und **mit wem** wollen Sie Ihren Vorsatz umsetzen?

Zum Beispiel: Ab nächster Woche werde ich jeden Montag mit Karl und Anne zur Aqua-Gymnastik ins Hallenbad gehen. Je konkreter Ihr Plan ist, desto besser hilft er Ihnen, aktiv zu werden.

So können Sie Ihren Vorsatz zum Beispiel in Ihren Kalender eintragen:

- Wann: Montag, 12.06., 17:30 Uhr
- Wo: Hallenbad
- Mit wem: Karl und Anne

Der Teufel steckt bei Planungen manchmal im Detail. Die beiden nachfolgenden Beispiele zeigen, wie Sie einen Plan für einen Vorsatz konkret formulieren können.



Beispiel 1: Umsetzung Ihres Bewegungsvorsatzes in einen Bewegungsplan

Mein Bewegungsvorsatz:

„Ich habe den Vorsatz, während des Sommers mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.“

Mein Bewegungsplan:

„Ich fahre ab jetzt werktags (wann) mit dem Rad auf dem Waldweg (wo) in die Firma. Ich mache das allein (mit wem).“

Beispiel 2: Umsetzung Ihres Sportvorsatzes in einen Sportplan

Mein Sportvorsatz:

„Ich habe den Vorsatz, wieder Rückengymnastik zu machen.“

Mein Sportplan:

„Ich gehe jeden Dienstag um 18 Uhr (wann) zu meiner Rückengymnastik ins Sportstudio ‚Sonnenpark‘ (wo). Ich mache das mit Maria zusammen (mit wem).“



MoVo-Initiative 3

Machen Sie sich jetzt Ihren persönlichen Bewegungsplan und Ihren persönlichen Sportplan.

1. Übertragen Sie zunächst Ihren Bewegungsvorsatz (von Seite 36) und Ihren Sportvorsatz (von Seite 37) in die dafür vorgesehenen Kästen.

2. Legen Sie dann fest, wann, wo und mit wem Sie Ihre Aktivität ausüben wollen.

Mein Bewegungsplan I

Mein Bewegungsvorsatz (Übertrag von Etappe 4, Schritt 11):

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am

(Datum)

beginnen.

Mein Bewegungsplan II

Mein Bewegungsvorsatz (Übertrag von Etappe 4, Schritt 11):

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am

(Datum)

beginnen.

Mein Sportplan

Mein Sportvorsatz (Übertrag von Etappe 4, Schritt 11):

Wann werde ich diese Aktivität ausüben?

Wo werde ich diese Aktivität ausüben?

Mit wem werde ich diese Aktivität ausüben?

Ich werde diese Aktivität am

(Datum)

beginnen.



MoVo-Aufgabe 1

Haben Sie alle nötigen Informationen? Sie wissen, was Sie wann, wo und mit wem tun wollen?

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 – für erfolgreiche Wege zu Ihrem Wunschgewicht. Angebote wie die Rückenschule oder Nordic Walking helfen Ihnen zu mehr Bewegung. Auch wer sich entspannen und seinen Stress bewältigen will, kann das bei der TK lernen (Servicenummer: **0800 - 285 85 85**).

Online-Coaching

Die TK-Gesundheitscoaches unterstützen Sie dabei, Ihr Verhalten dauerhaft zu verändern. Sie motivieren Sie und geben Ihnen ein professionelles Feedback zu Ihren Fortschritten. Ein Expertenteam berät Sie individuell und persönlich. Es gibt jeweils ein Coaching zu den Themen Diabetes, Entspannung, Ernährung, Fitness und Nichtrauchen. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der TK unter [ZZZ WGH](#).

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, Fettstoffwechselstörungen oder Osteoporose informieren wir Sie ausführlich. Einfach Broschüren unter [ZZZ WGH-MMOQ](#) herunterladen oder bei der TK bestellen.

0800-285 85 8





Legen Sie sich auf ein Datum fest, wann Sie die Broschüre weiterbearbeiten möchten. Tragen Sie dieses Datum auch in Ihren Terminkalender ein.

(Datum)

Etappe 5 – Umsetzung





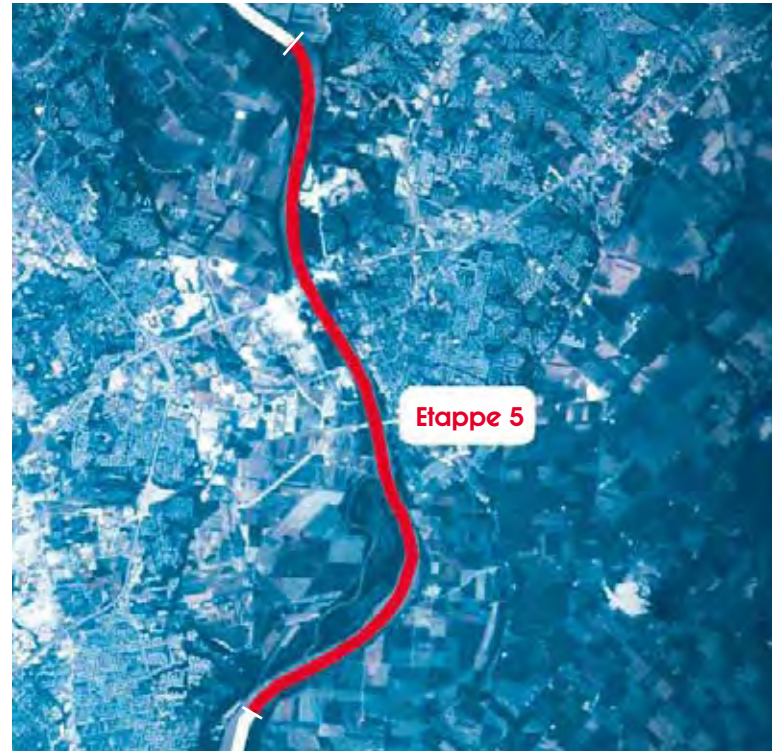
Aktiv mit Vorsatz und Plan

Persönliches MoVo-Profil

Ihr persönliches MoVo-Profil gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Motivation und Ihren Willen (Volition) zu mehr Sport und Bewegung im Alltag. Ê

In das persönliche MoVo-Profil fließen alle bisherigen Ergebnisse aus dem Trainingsbuch ein. Haken Sie ☒ Punkt für Punkt ab! Ê

- ☐ Meine gesundheitliche Ausgangslage S. 8
- ☐ Meine Gesundheitsziele S. 9
- ☐ Auswertung der inneren und äußeren Kraftquellen S. 14
- ☐ Meine sportlichen Anknüpfungspunkte S. 19
- ☐ Aktuelles Niveau der Sport- und Bewegungsaktivität S. 20 + 22
- ☐ Pro und Kontra (Nutzenerwartung) des Sports S. 28
- ☐ Meine Selbstwirksamkeit S. 30
- ☐ Bewegungsvorsätze S. 36
- ☐ Sportvorsätze S. 37
- ☐ Bewegungsplan S. 39
- ☐ Sportplan S. 39
- ☐ Erfahrung aus der MoVo-Aufgabe 3 S. 50

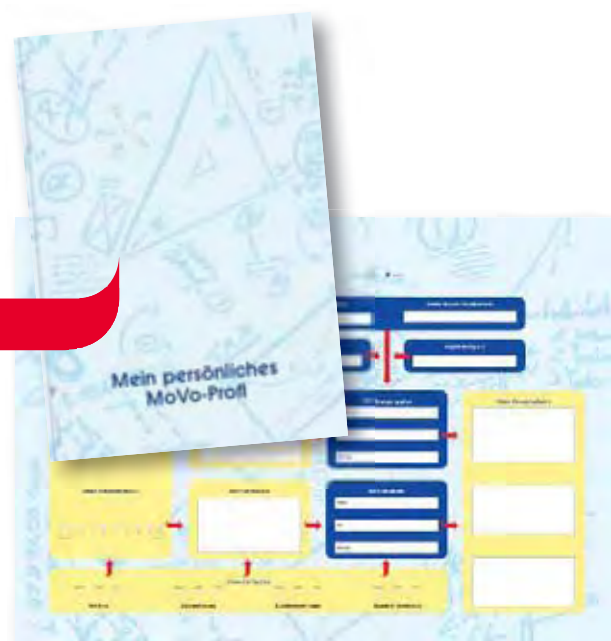


MoVo-Test 15

Trennen Sie die Seiten 45–49 aus der Broschüre heraus.

Übertragen Sie Ihre Werte und Eintragungen aus den Schritten 1–12 in Ihr „Persönliches MoVo-Profil“.

Ihr „MoVo-Profil“ ist eine Art **Mindmap** für Ihr Projekt „Mehr Sport und Bewegung in meinem Alltag“. Heften Sie dieses Mindmap gut sichtbar zum Beispiel an eine Pinnwand, den Kühlschrank oder Ähnliches. Lassen Sie sich täglich an Ihre Ressourcen, Vorsätze und Pläne erinnern.



Heften Sie Ihr ausgefülltes MoVo-Profil gut sichtbar beispielsweise an Ihren Kühlschrank. So erinnern Sie sich perfekt an Ihre Ressourcen, Vorsätze und Pläne!



Mein persönliches MoVo-Profil

Vorname Name Datum

■ Motivation ■ Volition



Meine innere Hauptbarriere (S.54)

Meine äußere Hauptbarriere (S.54)

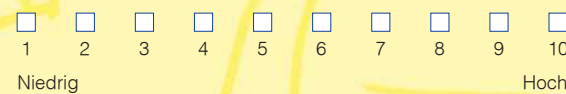
Gegenstrategie 1 (S.58)

Gegenstrategie 2 (S.58)

Meine Nutzenerwartung (S.28)



Meine Selbstwirksamkeit (S.30)



Mein Bewegungsvorsatz (S.36)

Mein Sportvorsatz (S.37)

Mein Bewegungsplan (S.39)

Wann:

Wo:

Mit wem:

Mein Sportplan (S.39)

Wann:

Wo:

Mit wem:

Meine Gesundheitsziele (S.9)

Meine Kraftquellen (S.14)

Niedrig Mittel Hoch
☐ ☐ ☐

Initiative

Niedrig Mittel Hoch
☐ ☐ ☐

Zielorientierung

Niedrig Mittel Hoch
☐ ☐ ☐

Durchhaltevermögen

Niedrig Mittel Hoch
☐ ☐ ☐

Soziale Unterstützung



mit dem
beiden.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Der Inhalt ist

0913
0389
SF 30

!

Wiederholung
und
Trennung

1. Jeder
2. Jeder
3. Jeder



12

Wiederholung
und
Trennung

Wiederholung
und
Trennung

Selbstbeobachtung Bewegung

Mein Bewegungsplan: **Welche** Aktivitäten plane ich **wann, wo** und **mit wem?** (Übertrag von Seite 39)

Ich beginne mit der Selbstbeobachtung am

Datum

Woche 1, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 1, z. B. März

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 2, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 2,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 3, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 3,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 4, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 4,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Selbstbeobachtung Sport

Mein Sportplan: **Welche** Aktivitäten plane ich **wann, wo** und **mit wem?** (Übertrag von Seite 39)

Ich beginne mit der Selbstbeobachtung am

Datum

Woche 1, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 1, z. B. März

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 2, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 2,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 3, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 3,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4

Woche 4, vom bis

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Monat 4,

☐ Woche 1 ☐ Woche 2 ☐ Woche 3 ☐ Woche 4



Ausfüllhilfe für „Mein persönliches MoVo-Profil“

Wochenprotokoll

Die Tage, an denen Sie Ihre Sport- bzw. Bewegungsaktivitäten planen, markieren Sie farbig. Ein Kreuzchen in diesen Kästchen bedeutet, dass Sie Ihren Plan, wie Sie ihn im Fragebogen notiert haben, an diesem Tag verwirklichen konnten.

Monatsprotokoll

Hier kreuzen Sie vier Wochen lang an, ob Sie Ihren Sport- bzw. Bewegungsplan in der betreffenden Woche tatsächlich verwirklichen konnten.

Beispiel Selbstbeobachtung, Wochenprotokoll

Woche 1, vom **14. September** bis **20. September**

☐	☐	☒	☐	☒	☒	☐
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Ich setze meine Pläne um

MoVo-Aufgabe 2

Stehen Ihre Termine fest? Sie sind fest verabredet? Wenn ja, kann es endlich richtig losgehen. Setzen Sie Ihre Pläne um!

Überprüfen Sie zwei Wochen lang, ob Ihre Pläne wirklich praktikabel sind. Beobachten Sie Ihre ersten Erfolge.

Legen Sie sich auf ein Datum fest, wann Sie wieder zu dieser Broschüre zurückkehren werden. Tragen Sie das Datum auch in Ihren Kalender ein.

Datum



Der Anfang ist geschafft!

Erinnern Sie sich an die Erfahrungen, die Sie in den letzten beiden Wochen mit Ihrer neuen Bewegungs- und Sportaktivität gemacht haben?

- Lief alles wie geplant?
- Was war positiv, was war negativ?
- Was müssen Sie noch optimieren?
- Haben die neuen Aktivitäten Spaß gemacht?
- Wo lagen Ihre größten Erfolge?

In den meisten Fällen funktionieren die Pläne – vielleicht mit kleinen Änderungen. Aber manchmal sind größere Anpassungen nötig.

Wie ist es bei Ihnen?

„Meine Pläne funktionieren“

Sie scheinen mit Ihren Plänen den Nagel auf den Kopf getroffen zu haben. Den MoVo-Test 16 und die MoVo-Aufgabe 3 können Sie überspringen. Fahren Sie fort beim Punkt „Selbstbeobachtung“.

„Meine Pläne funktionieren nicht“

Pläne funktionieren oft nicht auf Anhieb! Wenn Sie Ihren Sport bzw. Ihre Bewegung nicht so durchführen konnten, wie Sie es sich vorgenommen hatten, dann prüfen Sie nochmals in Ruhe Ihre Pläne mit dem MoVo-Test 16.

MoVo-Test 16

Beurteilen Sie zunächst für Ihren Bewegungsplan, ob er „passend“, „praktikabel“ und „wirksam“ ist. Notieren Sie hierzu ein Kürzel für Ihren Plan (z. B.: „Treppe statt Aufzug“) und kreuzen Sie im 2pw-Check an, ob das jeweilige Kriterium erfüllt ist.

Mein Bewegungsplan (Kürzel):

Passend

☐

2pw-Check

Praktikabel

☐

Wirksam

☐

Führen Sie jetzt den 2pw-Check auch für Ihren Sportplan durch. Tragen Sie ein Kürzel ein, das stellvertretend für den gesamten Plan steht (z. B. „Fitnesskurs dienstags“).

Mein Sportplan (Kürzel):

Passend

☐

2pw-Check

Praktikabel

☐

Wirksam

☐

Bessern Sie Ihren Plan ggf. nach! Gehen Sie zurück zu Schritt 12. Danach folgt erneut eine Erprobung Ihres Planes im Alltag mit MoVo-Aufgabe 3.

MoVo-Aufgabe 3

Setzen Sie Ihren veränderten Plan in zwei weiteren „Schnupperwochen“ um. Achten Sie besonders darauf, dass die Änderungen, die Sie eingetragen haben, funktionieren! Danach nehmen Sie Ihr Trainingsbuch wieder in die Hand. Legen Sie sich auf ein Datum fest, wann das sein wird:



Selbstbeobachtung

Was hat sich bei mir verändert?

Sie sind auf Ihrem Weg zu mehr Sport und Bewegung schon ein gutes Stück vorangekommen!

Sie haben Ihre besten Ideen gesammelt, daraus Vorsätze entwickelt und schließlich Pläne gemacht. Nun sind Sie dabei, diese Pläne in die Tat umzusetzen. Dadurch können Sie Ihren Lebensstil dauerhaft verändern. Sie fühlen sich Stück für Stück wohler, bauen neues Selbstvertrauen auf und leben gesünder. Umso wichtiger ist es jetzt, dass Sie Ihre ersten Erfahrungen genau beobachten. Denn noch sind die Sport- und Bewegungsaktivitäten nicht selbstverständlich für Sie geworden. Ihre Motivation ist da, aber sie ist vielleicht noch ein zartes Pflänzchen, das gehegt und gepflegt werden muss, damit es stark und dauerhaft wird.

Der innere Schweinehund wartet nur darauf, dass Sie einen Moment lang nicht wachsam sind. Dann nutzt er diese Schwäche aus und versucht, Sie von Ihren Vorsätzen und Plänen abzubringen. Deswegen sollten Sie über Ihre neuen Sport- und Bewegungsaktivitäten in den nächsten Wochen Protokoll führen. Eine solche Selbstbeobachtung hat zwei Effekte:

Effekte der Selbstbeobachtung

- Sie werden durch das Protokollführen immer wieder an Ihre Pläne erinnert, so dass diese nicht in Vergessenheit geraten.
- Sie motivieren sich selbst zum Weitermachen. Denn indem Sie bewusst registrieren, was Sie Tag für Tag schaffen, spüren Sie Ihren eigenen persönlichen Erfolg.



Auf der Rückseite Ihres „persönlichen MoVo-Profiles“ (Sonderblatt: Seiten 45–49) ist für Sie ein Protokollbogen zur Selbstbeobachtung vorbereitet. Falls nicht schon geschehen, können Sie dieses Blatt heraustrennen und an einer Stelle anbringen, an der Sie häufig daran erinnert werden (zum Beispiel am Kühlschrank oder an einer Pinnwand).

Führen Sie das Protokoll in den nächsten vier Wochen täglich. Danach sind Ihre Pläne schon ein gutes Stück zur Gewohnheit geworden. Später reicht es vielleicht aus, wenn Sie einmal pro Woche in Ihrem Protokoll festhalten, ob Sie Ihre Pläne in den vergangenen sieben Tagen umsetzen konnten oder nicht.

Tipp: Sie können Ihr persönliches Sporttagebuch online führen. Auf diese Weise werden Sie immer wieder aufs Neue an Ihre Pläne erinnert. Der TK-Fitnesscoach (www.tk-online.de) unterstützt Sie dabei.

Bleiben Sie flexibel

Wenn Ihr Plan funktioniert hat, kann er Sie über die nächste Zeit begleiten. Stellen Sie sich dennoch innerlich darauf ein, dass Ihre Pläne nicht endgültig sind!

Beim flexiblen Planen passen Sie Ihre Vorsätze und Pläne ständig den sich verändernden Umständen an. Auch wenn Ihr Plan funktioniert hat, kann es sein, dass Sie gelegentlich nachbessern müssen. Wichtig ist, dass Sie nie ohne Vorsatz und Plan sind. Ein noch so kleines Vorsatz-Plan-Duo ist besser als keines. Aus dem Kleinen lässt sich leichter wieder etwas Größeres machen als aus dem Nichts. Also: Verändern Sie Ihre Vorsätze und Pläne, aber streichen Sie sie nicht ersatzlos!

A photograph of a triathlon race. In the foreground, three hands are visible, each holding a white plastic cup, likely for water. The hands are positioned as if they are about to hand the cups to the runners. In the background, several runners are visible, including a man in a black triathlon suit and sunglasses, and a woman in a black triathlon suit. They are running on a paved path that curves to the right. The background is slightly blurred, showing green foliage and trees. The overall scene is outdoors and appears to be a triathlon event.

Etappe 6 – Flankenschutz



Konsequent dabeibleiben!

Barrieren erkennen

Die meisten äußeren Barrieren sind im Grunde innere Barrieren. Denn zumeist ist es ja nicht der äußere Sachverhalt selbst (z.B. die berufliche Inanspruchnahme), sondern unsere subjektive Wahrnehmung und Bewertung, die einen Sachverhalt zum Hindernis macht. Die Unterscheidung zwischen inneren und äußeren Barrieren dient vor allem als Hinweis darauf, bei der Suche nach den eigenen Hindernissen in beide Richtungen (nach innen und nach außen) zu schauen. Äußere Barrieren betreffen alle Dinge, die außerhalb unserer Person liegen. Innere Sportbarrieren sind Stimmungen, Gefühle und Gedanken, die uns daran hindern, das umzusetzen, was wir uns vorgenommen haben. Bei den inneren Barrieren geht es also um Hindernisse, die in unserem Kopf sind und von dort aus dafür sorgen, dass unsere Sport- und Bewegungspläne durchkreuzt werden. Wir stehen uns dann selbst im Weg!



MoVo-Test 17

Bitte beurteilen Sie, ob die jeweilige Barriere bei Ihnen eine Rolle spielt:

Äußere Sportbarrieren:

	Spielt bei mir keine Rolle				Spielt bei mir eine starke Rolle			
Berufliche Inanspruchnahme (keine Zeit für Sport)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Familiäre Verpflichtungen (z.B. Kinderbetreuung)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(Lebens-)Partner hält mich vom Sporttreiben ab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere Freizeitaktivitäten (Hobbys)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Großer Organisationsaufwand für meine Sportaktivität nötig (z.B. beim Klettern)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hohe finanzielle Kosten für den Sport, der mich interessiert (z.B. hohe Monatsbeiträge)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fehlende Sportstätten (z.B. kein Schwimmbad)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kein passender Sportpartner (z.B. beim Tennis)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Es gibt selbstverständlich noch viel mehr äußere Sportbarrieren.

MoVo-Test 18

Bitte beurteilen Sie kurz, ob die jeweilige Barriere bei Ihnen eine Rolle spielt:

Innere Sportbarrieren:	Spielt bei mir keine Rolle				Spielt bei mir eine starke Rolle	
Bequemlichkeit und Trägheit („innerer Schweinehund“) ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Müdigkeit (nach anstrengendem Tag)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Depressive Grundstimmung (Lebenskrise)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verletzungsangst (etwa beim Skilanglauf)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Angst vor Blamage (z. B. Nicht-mithalten-Können beim Fitnesskurs)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fehlendes Selbstvertrauen (denken: „Ich schaffe das nicht“)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Meine zwei Hauptbarrieren

Bestimmen Sie jetzt Ihre zwei persönlichen Hauptbarrieren. Welches ist Ihre größte innere Barriere und welches ist Ihre größte äußere Barriere, die die Verwirklichung Ihres Sportplans gefährden könnte?

Denken Sie an Situationen in der Vergangenheit:

Warum haben Sie damals schon nach kurzer Zeit das Handtuch geworfen und Ihre Sportaktivität wieder aufgegeben?

Und Ihre gegenwärtige Situation:

Was hält Sie innerlich oder äußerlich davon ab, mit einer sportlichen Aktivität zu beginnen und dann auch längerfristig dabeizubleiben?

Notieren Sie nun Ihre innere und äußere Hauptbarriere mit dem MoVo-Test 19.

MoVo-Test 19

Meine innere Hauptbarriere:

Meine äußere Hauptbarriere:





Der „innere Schweinehund“ – ein alter Bekannter?

Gerade haben wir mit viel Ehrgeiz und Elan begonnen unsere Bewegungs- und Sportvorsätze umzusetzen und nach ein paar Trainingseinheiten meldet sich ein alter Bekannter. Der innere Schweinehund hält uns zurück und das Training wird abgebrochen.

Wie können Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine legen?

Unser innerer Schweinehund – das sind wir selbst. Es ist unsere innere Stimme, die uns kurzfristig Bequemlichkeit oder Genuss verspricht, aber langfristig schadet. Nehmen wir uns vor zu laufen, hält uns der innere Schweinehund davon ab und sagt: „Bleib lieber hier auf dem Sofa, hier ist es so gemütlich“, und wir können nicht widerstehen. Dann ist uns der kurzfristige Genuss wichtiger als **der langfristige Erfolg**. Wenn wir unseren Blick aber auf die Zukunft richten, wird unser innerer Schweinehund ruhiger. Bei jeder sportlichen Aktivität sollten wir also auch an unsere Ziele denken: Es tut uns gut, es bringt uns weiter und unserem Gesundheitsziel näher.

Unser innerer Schweinehund wird umso lauter, je mehr wir von uns fordern. Je realistischer aber unsere Ziele und Pläne sind, desto weniger Chancen hat der innere Schweinehund, unsere Pläne zu durchkreuzen. Erwarten wir zu viel von uns, macht er sich bemerkbar.

Tipp: Wenn Sie gerade wieder mit dem Sport angefangen haben, sollten Sie nicht gleich täglich ins Fitnesscenter gehen. Ein solch ehrgeiziger Plan setzt Sie nur unnötig unter Druck. Nach dem Sport brauchen Sie Zeit zum Regenerieren und deshalb reicht es am Anfang, z. B. dreimal in der Woche 20 Minuten aktiv zu sein, zu joggen, zu walken oder an einem Fitnesskurs teilzunehmen. Trainieren Sie langsam und locker und lassen Sie Ihre Sportstunde nicht zur Schinderei ausarten. Suchen Sie sich die Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht und nicht umständlich und zeitraubend ist.

Suchen Sie sich Mitstreiter, denn zum Einzelkämpfer taugt nicht jeder.



Willenskraft

Die Kunst der Selbststeuerung

Mit unserer Willenskraft können wir dem inneren Schweinehund wirkungsvoll begegnen. Wille ist fast schon ein altmodischer Begriff. Meist ist nur davon die Rede, dass man Motivation braucht, in Wirklichkeit ist es aber unser Wille, der uns bei der Stange hält.



Willenskraft ist dann nötig, wenn Sie sich etwas vornehmen wollen, wozu Sie spontan eigentlich überhaupt keine Lust haben. Am liebsten würden Sie es sich gemütlich machen, aber Ihr Vorsatz verlangt von Ihnen, jetzt zur Fitnessgymnastik zu gehen. Sie nehmen alle Ihre Kräfte zusammen und konzentrieren sich auf Ihr Ziel.

Unsere Willenskraft beruht auf unserer Fähigkeit zur Selbststeuerung. Mit dieser Selbststeuerung gelingt es uns, das, was wir uns vorgenommen haben, gegenüber Widerständen, Schwierigkeiten, Unterbrechungen, Fehlschlägen und Verlockungen durchzusetzen.

Kurzfristige Selbstüberwindung

Wenn Sie vom Sofa aufstehen, Ihre Sportsachen packen und losgehen, obwohl im TV gerade eine interessante Reportage läuft, dann haben Sie sich kurzfristig selbst überwunden. Sie haben sich einen Ruck gegeben und tun das, was sinnvoll und nötig ist, obwohl Sie zu ganz anderen Dingen mehr Lust hätten.

Längerfristige Handlungskontrolle

Ein einmaliger Ruck reicht nicht aus. Sie werden die Sporthandlung (z. B. regelmäßiger Besuch der Rückengymnastik) immer wieder über Wochen und Monate gegenüber anderen Handlungsmöglichkeiten abschirmen müssen.

Längerfristige Handlungskontrolle

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.

Folgende MoVo-Strategien helfen Ihnen, bei der Stange zu bleiben und Ihre Ziele längerfristig zu verfolgen:

- Verabredungen mit anderen treffen
- Sich Starthilfen schaffen
- Die Macht der Gewohnheit nutzen
- Erfolge genießen
- Vorbilder suchen
- Weniger ist mehr
- Geben Sie Ihrem Vorhaben Zeit



Barrierenmanagement

Mit welcher Strategie könnten Sie Ihre innere und äußere Hauptbarriere bewältigen?

Wie sehen Ihre Gegenstrategien aus? Vielleicht nehmen Sie eine der von uns vorgestellten zehn Strategien und passen diese an Ihre persönliche Situation an. Hier rechts haben wir die zehn noch einmal im Überblick aufgeführt.

Oder Sie haben eine ganz andere Idee! Entscheidend ist, dass Sie überhaupt eine Strategie verfolgen, um Ihren beiden Hauptbarrieren etwas Wirkungsvolles entgegenzusetzen zu können – durchbrechen Sie die Mauer!

Beispiel:

Meine innere Hauptbarriere:

„innerer Schweinehund“



Meine Gegenstrategien:

1. Ich schließe mich einer Laufgruppe an (soziale Einbindung).
2. Ich habe meine Sportsachen immer an einer Stelle im Schrank liegen, sodass das Packen der Sportsachen ganz schnell geht (organisatorische Starthilfe).
3. Wenn ich keine Lust zum Joggen habe, sage ich mir: „Du brauchst heute nicht die lange Strecke zu laufen, es genügt, wenn du nur 10 Minuten losziehst, einfach um im Rhythmus zu bleiben“ (mentale Starthilfe). Wenn ich dann erst einmal auf der Strecke bin, laufe ich sowieso meistens länger.



Ausführliche Beschreibungen der zehn MoVo-Strategien können Sie in der Broschüre „[Motivation zu mehr Gesundheit](#)“ noch einmal nachlesen.

MoVo-Test 20

Übertragen Sie zunächst Ihre beiden Hauptbarrieren von Seite 54 in die dafür vorgesehenen Kästchen.

Schreiben Sie anschließend Ihre Gegenstrategien auf.

Meine innere Hauptbarriere:

(Übertrag von Seite 54)

Meine äußere Hauptbarriere:

(Übertrag von Seite 54)



MoVo-Test 21

Mit welchen Gegenstrategien werden Sie Ihre innere und äußere Hauptbarriere überwinden?

Meine Gegenstrategien:

1

2

3

Meine Gegenstrategien:

1

2

3

Übertragen Sie diese Notizen in Ihr „persönliches MoVo-Profil“ ([herausnehmbarer Bogen auf Seiten 45–49](#)).





Der Weg wird zum Ziel

Ich habe es geschafft!

Die Broschüre ist an dieser Stelle zu Ende. Doch Sie befinden sich vielleicht gerade am Anfang eines neuen Lebensabschnitts mit mehr Sport und Bewegung! Vielleicht spüren Sie schon die ersten positiven Auswirkungen, fühlen sich wohler, gesünder und selbstbewusster. Klopfen Sie sich auf die Schulter für alles, was Sie geschafft haben. Notieren Sie in der letzten Aufgabe, was Sie schon erreicht haben. Dabei sind sowohl die großen als auch die kleinen Etappenziele wichtig. Vielleicht sind Sie körperlich fitter geworden, gehen jetzt immer zu Fuß zum Einkaufen oder treffen sich regelmäßig mit Ihrer Laufgruppe zum Joggen.

Nehmen Sie Ihr persönliches Erfolgsbild, den „Erfahrungskreis“, immer dann zur Hand, wenn Sie einen Durchhänger haben. Sie wissen ja: Nicht der innere Schweinehund ist es, der Sie von Ihren Aktivitäten abhält – Sie selbst sind es. Ausreden und Ablenkungen begegnen Sie ab jetzt mit Ihrem Selbstvertrauen. Sie schaffen es! Und sollte es mal nicht so gelaufen sein, wie Sie es sich vorgestellt haben, dann können Sie diese Broschüre jederzeit wieder zur Hand nehmen und erneut an Ihren Gesundheitszielen arbeiten. Gönnen Sie sich Pausen, aber bleiben Sie dran.

Viel Erfolg auf Ihrem weiteren Weg zu mehr Sport und Bewegung, zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit!

Mein Erfahrungskreis

Die Zielscheibe mit Treffern

Malen Sie die weißen Segmente – am besten mit Buntstift – aus, in denen Sie positive Erfahrungen gemacht haben. Je mehr Sie das betreffende Segment von innen nach außen füllen, umso mehr positive Erlebnisse halten Sie fest!

Bin fitter geworden

Habe mehr Kraft

Habe Spaß an der Aktivität

Sonstiges, und zwar ...

Habe den Schweinehund besiegt

Fühle mich wohl nach dem Sport

Konnte Stress abbauen

Habe nette Leute getroffen

A woman with long brown hair, wearing a green t-shirt and black pants, stands in a library aisle. She is holding a large stack of books in front of her face, with only her eyes visible. The shelves on either side of the aisle are filled with books, mostly with red and blue spines. The floor is light-colored. A large white arrow points upwards from the bottom right corner of the image.

Weiterführende Literatur und Autoreninfos



Dunn, A., Marcus, B., Kampert, J., Garcia, M., Kohl, H., & Blair, S. (1999)

Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 281, 327–334.

Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (Hrsg.) (2007)

Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Göttingen: Hogrefe.

Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (2009)

Long-term effects of a standardized group intervention on physical activity and health: The MoVo-Concept (Vorabdruck).

Göhner, W., Seelig, H., & Fuchs, R. (2009)

Intervention effects on cognitive antecedents of physical exercise: A 1-year follow-up study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 233–256.

Göhner, W., & Fuchs, R. (2007)

Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.

Jakicic, J. M., Wing, R. R., Butler, B. A., Robertson, F. H. (1995)

Prescribing exercise in multiple short bouts versus one continuous bout. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 19, 893–901.

Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (2000)

Selbststeuerungs-Inventar. Osnabrück: Universität Osnabrück.



Die Autoren dieser Broschüre

Prof. Dr. Reinhard Fuchs (geb. 1955) hat Psychologie in Zürich und Berlin studiert. Seit 2002 ist er Professor für Sportpsychologie an der Universität Freiburg. In seiner Forschung beschäftigt er sich u.a. mit den psychologischen Bedingungen des regelmäßigen Sporttreibens, mit dem Zusammenhang zwischen Sport und Depression, mit der Rolle des Sports als Stressregulator und mit Strategien einer effektiven Sport- und Bewegungsförderung.

Prof. Dr. Wiebke Göhner (geb. 1970) ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und Diplompsychologin. Von 2002 bis 2007 war sie wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Freiburg, seit 2008 ist sie Dozentin an der Katholischen Fachhochschule Freiburg. Sie beschäftigt sich in Forschung und Praxis mit der Konzeption, Durchführung und Evaluierung von Interventionsprogrammen zur Verhaltensänderung in verschiedenen Anwendungsfeldern (Sport, chronische Erkrankungen, Übergewicht).

Dr. Nicole Knaack (geb. 1958) ist seit 1988 Fachreferentin für Gesundheitsförderung bei der Techniker Krankenkasse in Hamburg. Seit 2004 ist sie Dozentin an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg für Gesundheitsmarketing und Gesundheits-erziehung. Ihre fachlichen Schwerpunkte sind Motivation zum Gesundheitsverhalten und Health-Coaching.

Das MoVo-Konzept

Das MoVo-Konzept wurde am Lehrstuhl für Sportpsychologie der Universität Freiburg entwickelt. In einer Reihe von Programmen zur Lebensstiländerung, z.B. von übergewichtigen und adipösen Kinder wurde das Konzept erfolgreich erprobt. Die Abkürzung MoVo steht für „Motivation“ und „Volition“, da sich der Ansatz sowohl auf eine Stärkung der Motivation als auch der Volition (Willenskraft) bezieht.

Das MoVo-Konzept geht von der Erkenntnis aus, dass es vielen Menschen schwerfällt, das, was sie sich vorgenommen haben, auch in die Tat umzusetzen. Auch dann, wenn Menschen hoch motiviert sind, gelingt es ihnen oft nicht. In diesen Situationen brauchen Menschen Unterstützung bei der volitionalen Umsetzung ihrer Absichten. Mit dem Begriff der Volition wird die Kompetenz zur Selbststeuerung bezeichnet. Im vorliegenden Fall sind damit insbesondere die Fähigkeiten des Planens (Entwicklung konkreter Was-Wann-Wo-Pläne) und des Barrierenmanagements (Umgang mit dem inneren Schweinehund und den äußeren Hindernissen bei der Verwirklichung der Pläne) gemeint.

In einer Reihe wissenschaftlicher Studien ist das MoVo-Konzept erfolgreich erprobt und in verschiedenen Lebenssituationen angewendet worden. Die Inhalte und Vorgehensweisen des vorliegenden Trainingsbuchs, der zugehörigen Broschüre und DVD basieren in wesentlichen Teilen auf den Erkenntnissen aus diesen Studien.

Prof. Dr. Reinhard Fuchs und Prof. Dr. Wiebke Göhner



Schweinehund gegen die guten Vorsätze. Freunde treffen oder joggen?

Der neue TK-Motivationscoach (www.tk-online.de/TK-Gesundheitscoach) und die neue TK-DVD „Motivation“ zeigen, wie Sie den inneren Schweinehund dauerhaft an die Leine legen und mit Rückschlägen fertigwerden. Anfangen und Dranbleiben ist das Motto.

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



Hoch motiviert! – TK-Trainingsbuch zur Broschüre „Motivation zu mehr Gesundheit“. Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, www.tk-online.de; Referat Gesundheitsmanagement: Dr. Sabine Voermans (verantwortlich); Konzeption: Dr. Nicole Knaack; Text: Prof. Dr. Reinhard Fuchs, Prof. Dr. Wiebke Göhner, Dr. Nicole Knaack, Dipl. Psych. Anne Froben, TK; Gestaltung: www.jetzt-hamburg.de, Stefan Mortz; Produktion: Yvette Lankau; Bilder: Getty Images, jetzt!-Bildarchiv, Masterfile, Plainpicture, TK. Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg; Druck: Industrie + werbedruck, Herford.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert.

Wir sind gern für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung?
Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für
Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85**
(gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

TK-Ärztezentrum und TK-Familientelefon

Im TK-Ärztezentrum sind über 90 Fachärzte für Ihre allgemeinen Fragen
zur Gesundheit am Telefon:

Tel. 018 02 - 64 85 64

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

Beim TK-Familientelefon bekommen Sie Antworten auf Fragen zur
Gesundheit von Babys, Kindern und Jugendlichen:

Tel. 018 02 - 85 00 00

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich (ab 6 Cent pro Gespräch, abhängig vom Anbieter)

Internet

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

www.tk-online.de

E-Mail

Selbstverständlich können Sie Ihre Anfragen auch per E-Mail an uns
richten. Schreiben Sie bitte an:

service@tk-online.de

Info zu PDF-Funktionen

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster und den Links im Inhaltsverzeichnis navigieren Sie zu den Artikeln.

 Mit Klick auf + plus oder Pfeiltaste rechts öffnen sich im Lesezeichenbaum weitere Lesezeichen - Ebenen.

Klicken sie auf + plus des ersten Lesezeichens  Anzeige & Bedienungs-funktionen um zu Anzeige-Optionen zu kommen.

Internetlinks sind im Text **blau** markiert, zielgenau und oft auch als  Lesezeichen angelegt.

Um den vollen PDF-Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader ab Version 7 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers. Die Version finden Sie im "Hilfe"-Menü.

Ihre Vergrößerungsoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung (Strg+0). Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite (Strg+2).

 Durch Klicken in den Text mit dem Hand - Werkzeug wird die Textspalte auf maximal 200 % vergrößert. Weitere Klicks führen bis zum Textende des Beitrags und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen. ([Hier klicken: Hand-!\[\]\(b2c27b370bc712628b800db22d9dbc72_img.jpg\) und !\[\]\(3fa8a4e7e4b6756930ac664bb8c5da99_img.jpg\) Auswahl- Werkzeug ein-/ ausblenden](#)).

Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lesezeichen: >Flexiblen Zeilenumbruch, Größe; Alternativ: Strg+4, dann mit Strg+plus oder Strg-minus den Zoomfaktor einstellen. Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

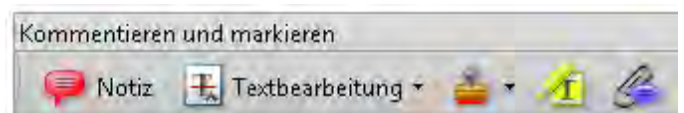
Vorleseoption mit Adobe Reader

Die vermutlich voreingestellte Englische Stimme "Microsoft Sam" oder "-Anna" muss durch deutsche Sprecher ersetzt werden: Nutzen Sie die  >[Infos zum Vorlesen und Download deutscher Sprecher, um deutsche Sprecher zu installieren](#).

Ab Reader 8 wird das Vorlesen mit Strg+Shift +Y aktiviert. Das Lesen startet dann mit Strg+Shift+V und endet mit Strg+Shift+E, unterbrochen wird es mit Strg+Shift+C. Diese Befehle finden Sie auch im Menü "Anzeige" unter "Sprachausgabe".

Bei aktivierter Sprachausgabe wird durch Klicken in den Text mit dem  Auswahl-Werkzeug das Lesen des angeklickten Absatzes gestartet (ab Reader 8).

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen  [Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online.de](#).



Kommentieren und markieren Sie mit den  Hervorheben- und Notiz-Werkzeugen (Strg+6 öffnet ein neues Notizfeld  Notiz).

[Klicken Sie HIER](#) oder unter [Info zu PDF-Funktionen](#), um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge ein- und auszublenden.

Sie schaffen mit Kommentaren im  Kommentare-Fenster Ihre eigene [Navigationsebene](#) und können dort Kommentare exportieren, importieren und beantworten.