



Motivation

... zu mehr Gesundheit

Prof. Dr. Reinhard Fuchs

Techniker Krankenkasse





Vorwort

Das Wissen über die Ursachen und die Behandlung chronischer Erkrankungen hat sich in den letzten Jahren dramatisch entwickelt. Das zählt sich für Patienten ebenso aus wie für Gesunde.

Wir wissen zum Beispiel, dass viele Krankheiten, insbesondere Herz- und Gefäßerkrankungen und Diabetes Typ 2, durch gesundes Verhalten vermeidbar sind. Wichtig sind v. a. ausreichende Bewegung, eine gesunde nährstoffreiche Ernährung, die an den persönlichen Kalorienbedarf angepasst ist, sowie der verantwortliche Umgang mit Alkohol und Nikotin.

Körperliche Bewegung hilft aber nicht nur die gefährliche Arteriosklerose und Übergewicht zu vermeiden, sondern unterstützt die moderne medikamentöse Therapie wirksam. Viele Symptome lassen sich durch ausreichende Bewegung und Einstellung des Nikotinkonsums reduzieren. Bewegung hilft darüber hinaus, die Prognose einer Erkrankung deutlich zu verbessern.

Die Forschung hat es nachgewiesen: Sie selbst können Ihre Gesundheit entscheidend beeinflussen. Zum Beispiel, indem Sie sich bewusst ernähren, regelmäßig Ihr Gewicht kontrollieren und gezielt körperlich aktiv werden.

Mit dieser Broschüre und dem dazugehörigen Trainingsbuch möchten wir diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen und für Sie nutzbar machen.

Sie erlernen in kleinen Schritten und mit erprobten Übungen, sich selbst für mehr Gesundheit zu motivieren.

Das Trainingsbuch enthält Anregungen, wie Sie sich selbst Ziele setzen können und auch dann Ihren inneren Schweinehund nicht „bellen“ lassen, wenn andere Angebote verlockend erscheinen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie davon so viel wie möglich profitieren!



Professor Dr. med. Martin Halle
Kardiologe und Sportmediziner
Technische Universität München
Präventive und Rehabilitative Sportmedizin

Motivation zu mehr Gesundheit – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg.
Internet: www.tk.de. Bereich Kunde und Vertrieb; Fachbereich Gesundheitsmanagement: Thomas Holm (verantwortlich),
Dr. Nicole Knaack (Konzeption). Text: Prof. Reinhard Fuchs, Anne Frobeen. Gestaltung: www.jetzt-hamburg.de, Stefan Mortz.
Produktion: Christian Nickel. Bilder: Corbis, Fotolia, Getty Images, jetzt! Bildarchiv, Masterfile, Plainpicture, TK Bildarchiv.
Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG. Druck: Industrie + werbedruck, Herford.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. Stand: Dezember 2009.

Inhalt

Motivation beginnt im Kopf	4
Motive und Bedürfnisse	7
Was ist Motivation?	8
Was ist Volition?	9
 Das Motivationskonzept MoVo	 10
Ziele als Quelle der Motivation	11
Ohne Vorsätze läuft nichts	15
Nutzenerwartung – lohnt sich das für mich?	17
Selbstwirksamkeit: Ja, ich kann es!	19
Kraftquellen für unser neues Vorhaben	21
Zum Ziel mit Vorsatz und Plan	23
 Das Barrierenmanagement	 24
Der innere Schweinehund	27
Willenskraft	28
 Strategien zum Anfangen und Durchhalten	 30
Zehn Strategien, die Ihnen helfen werden	31
 Literatur zum Thema	 35

A woman with short brown hair and black-rimmed glasses is looking upwards with a slight smile. Above her head is a glowing compact fluorescent lightbulb (CFL) hanging from a black cord. The background is a blurred, light-colored wall. The left side of the image is a solid blue vertical bar.

**Motivation
beginnt im Kopf**

„Ja, ich weiß, ich sollte aufhören zu rauchen. Ja, ich weiß, ich sollte mich mehr bewegen. Ja, ich weiß, ich sollte mehr Obst essen.“ Für die meisten von uns sind solche Botschaften ein alter Hut. Wir wissen: Es ist richtig. Wer sich viel körperlich bewegt, auf eine ausgewogene Ernährung achtet, sich beim Alkohol zurückhält und auf das Rauchen verzichtet, der tut seiner Gesundheit viel Gutes.

Aber wir haben diese guten Ratschläge schon so oft gehört und nicht umgesetzt, dass sie uns gar nicht mehr erreichen. Häufig wissen wir ganz genau, was richtig wäre, und tun doch das Gegenteil. Unserem Auto schenken wir vielleicht mehr Aufmerksamkeit als unserer Gesundheit. Wir bringen es regelmäßig zum TÜV, achten auf den Ölstand und pflegen es nach einer langen Reise.

Was fehlt uns eigentlich zur Zufriedenheit? Warum tun wir nicht endlich das, wovon wir wissen, dass es gut für uns wäre?

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

Hören Sie sich einmal selbst zu, mit welchen Argumenten Sie Gesundheitsratschlägen innerlich begegnen. Vielleicht sagen Sie: Ich habe einfach keine Lust, so viel Obst und Gemüse zu essen. Ich bin doch kein Kaninchen. Oder: Ich schaffe es einfach nicht, regelmäßig in das Fitnesscenter zu gehen. Ich bin nach der Arbeit so kaputt, da will ich nur noch die Beine hoch, legen. Oder: Rauchen ist gar nicht so schlimm. Mein Onkel hat zwei Schachteln am Tag geraucht und ist auch 86 Jahre alt geworden. Treppen steigen? Wenn ich oben ankomme, bin ich so aus der Puste – nein, das kann gar nicht gesund sein. Gesunde Lebensweise – Fehlanzeige. Das ist doch am ehesten etwas für Gesundheitsapostel.



„Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Faule Socke! Ich werde Sie in dieser Broschüre begleiten ... wenn ich mich dazu aufraffen kann.“

Mit solchen oder ähnlichen Argumenten sorgen wir dafür, dass alles so bleibt, wie es ist. Am inneren Dialog liegt es, ob wir uns verändern wollen oder nicht.

Viele finden Argumente für ein gesünderes Leben erst dann, wenn ein äußerer Anlass sie dazu bringt, zum Beispiel, weil das Lieblingskleid nicht mehr passt, ein Kollege mit ihnen Sport treiben will oder weil es in der Firma ein interessantes Sportangebot gibt.

Dann verändern Sie Ihren inneren Dialog. Statt der Nachteile stellen Sie den Nutzen der gesunden Lebensweise in den Vordergrund. Zum Beispiel: Wenn ich weniger Süßes esse, werde ich schlanker. Oder: Wenn meine Freunde jetzt alle zum Sport gehen, schaffe ich das auch. Und wenn Ihnen das, was Sie tun, auch noch Spaß macht, steht der Gesundheit nichts im Wege!

Motivation zu einer gesünderen Lebensweise beginnt damit, dass Sie ernsthaft abwägen, was sie Ihnen bringt. Können Sie sich davon überzeugen, dass der Nutzen für Sie größer ist als Ihr Aufwand, haben Sie eine gute Startposition gefunden.

Dabei gehören „Motivation“ und „Volition“ (Willenskraft) eng zusammen.

Die Stärkung der Motivation und der Volition ist die Grundlage des MoVo-Konzepts des Sport- und Motivationspsychologen Prof. Dr. Reinhard Fuchs von der Universität Freiburg und Prof. Dr. Wiebke Göhner, Physiotherapeutin und Psychologin an der Katholischen Fachhochschule Freiburg.

In dieser Broschüre und dem dazugehörigen Trainingsbuch ergänzen sich Theorie und Praxis. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Motivation. Sie finden Hintergrundinformationen, aber auch anschauliche Beispiele und können dabei Ihre Visionen für Ihr ganz persönliches Veränderungsprojekt entwickeln.





Motive und Bedürfnisse

Menschen unterscheiden sich in ihren Motiven und Bedürfnissen. Für den einen ist die Vorstellung, den Samstagabend allein vor dem Fernseher zu verbringen, nur wenig reizvoll; er ist deshalb sehr bestrebt, sich für diesen Abend mit Bekannten zu verabreden. Für einen anderen wäre dagegen ein solcher Fernsehabend eine gemütliche Angelegenheit, auf die er sich richtig freut; gerade auch, weil er dabei ganz für sich sein kann.

Wie wir einen solchen Fernsehabend bewerten, hängt von unseren Motiven und Bedürfnissen ab. Jeder sieht die Welt um sich herum durch seine subjektive Motiv-Brille. Hat jemand ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Geselligkeit, dann sind für ihn Situationen besonders erstrebenswert, in denen er mit anderen Menschen zusammen sein kann. Psychologen sagen dann, er hat ein starkes „Anschlussmotiv“. Er lässt sich von der Vorstellung, z. B. beim Sport mit anderen Menschen etwas zusammen unternehmen zu können, in besonderer Weise motivieren.

Besitzt eine Person dagegen eher ein starkes „Leistungsmotiv“, dann wird sie die verschiedenen Lebenssituationen vor allem danach beurteilen, ob sie die Möglichkeit bieten, sich selbst und anderen zu zeigen, wie „gut“ man ist. Da genügt oftmals schon ein Tacho am Rad und die Person lässt sich dadurch zu Höchstleistungen anspornen. Menschen mit einem schwachen Leistungsmotiv lässt der Tacho dagegen eher „kalt“.

Neben Geselligkeit und Leistung gibt es natürlich noch weitere Motive und Bedürfnisse, insbesondere auch das Bedürfnis nach Gesundheit. Motive definieren unser persönliches Koordinatensystem; sie bestimmen zum Beispiel auch, wie wichtig uns bestimmte Gesundheitsziele sind und wie viel Motivation wir aufbringen werden, um sie zu erreichen.



Was ist Motivation?

Im Alltag wird das Wort Motivation oft im Sinne von „Begeisterung für eine Sache“ verwendet. Motivation gibt unserem Handeln Energie und eine Richtung.

Wenn wir hoch motiviert sind, mobilisieren wir alle unsere Kräfte, um unsere Ziele zu erreichen. Wir lassen nicht eher locker, bis wir ein einmal gestecktes Ziel erreicht haben. Wir fühlen uns gefesselt von dem, was wir erreichen wollen. Vielleicht drängt uns irgend etwas dazu, Sport zu treiben, oder wir spüren das Verlangen, endlich wieder in Bewegung zu kommen.

Psychologen beschreiben Motivation als Druck- oder Zugphänomen: Druck-Motivation liegt immer dann vor, wenn unser Handeln von innen heraus angetrieben wird, z. B. durch Triebe und Instinkte. Im Inneren unseres Organismus staut sich etwas an, das nach Entladung und Befriedigung verlangt. Diese Art von Druck empfinden wir vor allem bei den körperlichen Bedürfnissen, wie z. B. Hunger und Durst. In der Regel handelt es sich hier um Mangelzustände des Organismus, die sich mit den zurückliegenden Ereignissen erklären lassen. Zum Beispiel: Ich habe starken Durst, weil ich schon seit vielen Stunden nichts mehr getrunken habe.

Bei komplexeren Verhaltensweisen – wie der regelmäßige Besuch des Fitnesscenters oder fettarme Ernährung – haben wir es mit der Zug-Motivation zu tun. Dann wird unser Handeln weniger von zurückliegenden Mangelzuständen angetrieben als vielmehr von in der Zukunft liegenden persönlichen Zielen.

Die Frage nach der Motivation ist die Frage nach dem Wozu. Wozu sollte ich meine Gesundheit erhalten? Wozu sollte ich mich gesund ernähren? Wozu sollte ich mit dem Rauchen aufhören? Wer darauf eine klare Antwort findet, wer die eigenen Ziele kennt, baut die eigene Motivation auf solidem Grund.

Empfinden wir unsere Ziele als attraktiv, fällt es uns leichter, Anstrengungen und Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Motivation hängt also ganz wesentlich von den persönlichen Zielen ab. Im Freiburger MoVo-Konzept spielt das Thema der Gesundheitsziele deshalb eine zentrale Rolle.

Was ist Volition?

Kennen Sie das? Sie wissen, dass Sie sich nach einer Stunde Sport gelöst und zufrieden fühlen. Wenn Sie regelmäßig trainieren würden, ließen auch Ihre Rückenschmerzen nach. Wie die meisten Menschen brauchen Sie nicht mehr überzeugt zu werden, wie wohl-tuend eine gesunde Lebensweise für Sie wäre. Oft sind Sie schon hoch motiviert – und dennoch gelingt es Ihnen nicht, das, was Sie sich vorgenommen haben, in die Tat umzusetzen.

Der Grund ist dann nicht die fehlende Motivation, sondern die fehlende Willenskraft, auch als Volition bezeichnet. Willenskraft wird vor allem dann gebraucht, wenn Barrieren auftauchen, die unsere Absichten und Pläne vereiteln könnten. Bei diesen Barrieren kann es sich um äußere Hindernisse handeln. Sie kennen das vielleicht, Ihnen sind plötzlich alle möglichen Aktionen wichtiger als Ihre geplanten Trainings im Fitnesscenter.

Beruflicher Stress wird häufig angeführt, wenn es darum geht, eine Ausrede für das Unterlassen der geplanten Aktivitäten zu finden.

Oder handelt es sich um „innere Hindernisse“? Der legendäre „innere Schweinehund“ durchkreuzt unsere Pläne allzu gern. Menschen, die einen starken Willen haben, können mit äußeren und inneren Barrieren so umgehen, dass sie nicht von ihrem Kurs abgebracht werden.

Im MoVo-Konzept werden Motivation und Willenskraft (Volition) berücksichtigt. Es wurde als Grundlage für Programme genutzt, mit denen Menschen einen gesunden Lebensstil aufbauen. Auch in dem Trainingsbuch zu dieser Broschüre wurde das Konzept zugrunde gelegt und eine praktische Anleitung zur Umsetzung gegeben. Im Kern besagt das MoVo-Konzept, dass eine erfolgreiche Verhaltensänderung im Wesentlichen von sieben Faktoren abhängt.



„Man sollte alles etwas entspannter sehen!“

Sieben Faktoren für eine erfolgreiche Verhaltensänderung

Gesundheitsziele: Was will ich in gesundheitlicher Hinsicht erreichen? Zum Beispiel Rückenschmerzen vorbeugen, Gewicht reduzieren, Blutdruck senken, den Alltagsstress ausgleichen oder ein anderes Körpergefühl bekommen.

Kraftquellen: Auf welche inneren Ressourcen, z. B. Eigeninitiative und Durchhaltevermögen, können Sie bauen? Welche äußeren Ressourcen stehen Ihnen bei der Umsetzung zur Verfügung? Hierzu zählen z. B. Ihre Familie, Kollegen oder Mitglieder Ihrer Sportgruppe.

Nutzenerwartung und Selbstwirksamkeit: Beides stärkt Ihre Motivation zu einer gesunden Lebensweise. Bei der Nutzenerwartung geht es um die Vor- und Nachteile des gesunden Lebensstils. Die Selbstwirksamkeit betrifft die Frage, ob Sie sich das Verhalten überhaupt zutrauen.

Vorsatz: Wie stark ist meine Absicht, das neue Verhalten (regelmäßiges Sporttreiben, fettarme Ernährung oder Nichtraucher) ausführen zu wollen? Am Vorsatz erkennt man, wie stark Ihre Motivation ist, das Gesundheitsziel tatsächlich zu erreichen.

Selbstkonkordanz: Ist mein Vorsatz, z. B. regelmäßig ins Fitnesscenter zu gehen, wirklich mein eigener? Oder habe ich den Vorsatz nur deshalb gefasst, weil andere (Partner, Arzt) mich dazu gedrängt haben? Eigene (selbstkonkordante) Vorsätze lassen sich leichter umsetzen.

Plan: Mit Hilfe von kleinen Was-wann-wo-Plänen werden die Absichten in konkrete Handlungen umgesetzt.

Willenskraft und Barrierenmanagement: Unser Gesundheitsverhalten wird durch interne Hindernisse („innerer Schweinehund“) und externe Hindernisse (Stress bei der Arbeit, Zeitknappheit) herausgefordert. Willenskraft ist ein wirksamer „Flankenschutz“ gegen alle inneren und äußeren Barrieren.

A portrait of a man with curly brown hair, blue eyes, and a light beard, wearing black-rimmed glasses, a dark brown V-neck sweater, and a light-colored striped shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a bright, out-of-focus indoor setting. A solid blue vertical bar is on the left side of the image.

Das Motivations- konzept MoVo

Ziele als Quelle der Motivation

Unsere Ziele sind die eigentliche Triebkraft oder Quelle unserer Motivation. Sind die Ziele sorgfältig ausgewählt, üben sie eine starke Anziehung aus. Sich Ziele zu setzen und diese systematisch umzusetzen, gilt als eines der wirkungsvollsten Instrumente zur Selbstmotivierung. Das ist nichts Außergewöhnliches und wir lernen das bereits im Kindesalter. Kennen Sie die Geschichte von Alice im Wunderland?

Alice fragt die Katze nach dem Weg

Alice:

„Willst du mir wohl sagen, wenn ich bitten darf, welchen Weg ich hier nehmen muss?“

Katze:

„Das hängt zum guten Teil davon ab, wohin du gehen willst!“

Alice:

„Es kommt mir nicht darauf an wohin!“

Katze:

„Dann kommt es auch nicht darauf an, welchen Weg du nimmst.“

Doch wie fängt man es an, sich Ziele zu setzen?

Welche Ziele eignen sich dazu, die Gesundheit zu verbessern? Wie packe ich ihre Umsetzung an? Und wie kann ich sicherstellen, dass ich meine Ziele auch wirklich erreiche? Unsere Vorstellungskraft kann helfen, persönliche Ziele zu formulieren.



„Aaahhhh, wie schön ... Im nächsten Leben werde ich Alice im Wunderland!“



Visualisierung

Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, keine Schmerzen mehr zu haben, wie Sie wieder in Ihre geliebte Jeans passen werden oder wie Sie gelassen auf neue Anforderungen reagieren. Durch solche inneren Bilder (Visualisierungen) können Sie sich die motivierende Kraft von Zielen zunutze machen.

Auch Ausdauerläufer praktizieren erfolgreich das Visualisieren. Sie beziehen ihre Motivation zum Durchhalten oft daraus, dass sie sich in Gedanken vorstellen, wie großartig es sein wird, wenn sie in der angestrebten Zeit über die Ziellinie laufen. Sie stellen sich vor dem Start vor, wie stolz und überglücklich sie sein werden, es geschafft zu haben. Sie spüren innerlich die Freude, die ein persönlicher Sieg ihnen bringt. Sie stellen sich vor, wie andere Personen ihnen Anerkennung und Respekt zollen. Von derartigen Visualisierungen geht eine starke Motivationskraft aus.

Bewusst, konkret und erreichbar

Wichtig ist, dass wir unsere Ziele überhaupt kennen, dass wir sie uns bewusst machen. Was genau wollen wir eigentlich? Wo wollen wir hin? Wie wichtig ist uns das? Wie viel Zeit und Energie sind wir dafür zu investieren bereit? Unrealistische Ziele bremsen unsere Motivation aus. Gut gewählte Ziele hingegen vermitteln uns Erfolgserlebnisse und motivieren zum Weitermachen. Auch gerade die kleinen Ziele: konkret und erreichbar.





Andreas Niedrig gehörte zu den besten Triathleten der Welt und hat eine bewegte sportliche und persönliche Vergangenheit. Er hat es geschafft, als ehemaliger Drogenabhängiger zu einem Top-Athleten zu werden. Die TK hat sich mit Herrn Niedrig darüber unterhalten, was ihn motiviert, immer wieder neu an den Start zu gehen. Niedrig weiß aus eigener Erfahrung, dass die mentale Vorbereitung auf den Sport ebenso wichtig ist wie das körperliche Training. „Wenn ich meine Psyche nicht genauso trainiere wie meinen Körper, kann ich nur bedingt erfolgreich sein“, so Andreas Niedrig.

Das Setzen von bewussten Zielen spielt im Leben von Andreas Niedrig eine wichtige Rolle: „Meine bis heute erreichten Ziele im sportlichen und auch im beruflichen Bereich konnte ich nur dadurch erlangen, dass ich angefangen habe, auch die kleinen Dinge im Leben als Ziel zu erkennen. Alltägliche Dinge, die ich ‚automatisiert‘ mache, hätte ich nie verändern oder verbessern können, wenn ich mir nicht klar vor Augen geführt hätte, was ich eigentlich verändern möchte. Mir hilft es, Klarheit über mein Tun zu haben und meine Ziele deutlich zu definieren.“



Eigene Ziele

Ziele entfalten ihre motivierende Wirkung, wenn es Ihre eigenen sind. Sobald man etwas nur tut, um die Erwartungen anderer zu erfüllen, tritt man auf eine unsichtbare Bremse. Wenn Sie z. B. nur ins Fitnessstudio gehen, um Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin besser zu gefallen, steht Ihre Motivation auf wackeligen Füßen. Fremde Ziele sind als dauerhafte Motivationsquellen wenig geeignet. Wenn sich Ihnen Hindernisse und Schwierigkeiten in den Weg stellen, werden solche Ziele als erste aufgegeben. Schnell kehrt man zurück in den alten Trott.



Auch Andreas Niedrig hat seine Ziele sorgfältig ausgewählt: „Ich hatte durch meine Lebensgeschichte vorrangig das Ziel, ein anderes Leben zu führen. Dadurch ergaben und ergeben sich tagtäglich immer wieder neue Möglichkeiten, mir in meinem Leben neue Ziele zu setzen. Ich bin neugierig und dabei durchaus bereit, völlig neue und schwierige Wege zu gehen.“ Dabei können sich Ziele verändern, alte werden durch neue Ziele abgelöst.

„Auch die Gründung eines Ausdauer- und Motivationszentrums ist in meiner Planung. Bei dieser Arbeit werde ich auch immer wieder sportliche Ziele verfolgen, die nicht nur im triathletischen Bereich liegen.“

Gesundheits- und Verhaltensziele

Der Weg zu mehr Gesundheit führt über Ihre ganz persönlichen Gesundheitsziele. Die Motivationskraft geht zumindest am Anfang hauptsächlich von den Gesundheitszielen aus. Gesundheitsziele bezeichnen körperliche oder mentale Zustände, z. B. den Zustand der Beweglichkeit oder Schmerzfreiheit.

„Ich möchte wieder mit dem Tennisspielen anfangen“ ist hingegen ein Verhaltensziel. Die Verhaltensziele beschreiben Handlungen, mit denen Sie Ihr persönliches Gesundheitsziel erreichen können.

Gesundheitsziele (Zustände):

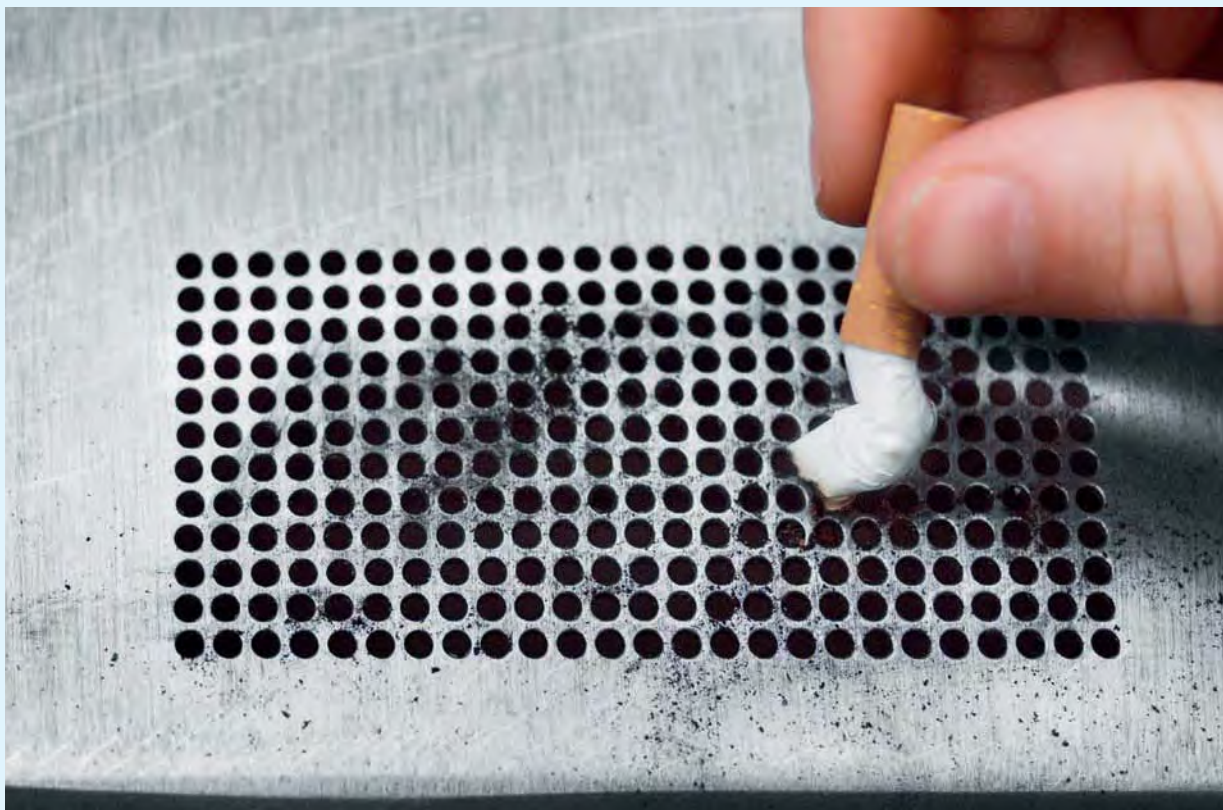
Ich will erreichen, dass ich ...

- wieder beweglicher bin
- weniger unter Kopfschmerzen leide
- mein Körpergewicht um 5 kg reduziert habe
- meinen Blutdruck gesenkt habe
- mich besser entspannen kann
- mich insgesamt seelisch ausgeglichener fühle

Verhaltensziele (Handlungen):

Ich nehme mir vor, meine Gesundheitsziele zu erreichen, indem ich ...

- Tennis spiele
- ab Herbst regelmäßig (3-mal wöchentlich) ins Fitnesscenter gehe
- weniger Fett beim Kochen verwende
- meinen Zuckerkonsum reduziere, indem ich ab sofort keine Süßwaren mehr esse
- ab morgen mit dem Rauchen aufhöre





Ohne Vorsätze läuft nichts ...

Um Ihr Ziel zu erreichen, brauchen Sie einen festen Vorsatz – und einen Plan. Möchten Sie vorrangig etwas gegen Ihre Rückenschmerzen unternehmen? Mögen Sie lieber im Freien sein als im Fitnesscenter? Lieben Sie Musik? Je nach Ihren Vorlieben kann die Walking-Gruppe, die Rückengymnastik oder der Jazztanzkurs für Sie das Richtige sein. Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie sich dafür nehmen können und wann es ganz bestimmt klappt.

Vorsätze sind der Dreh- und Angelpunkt unseres Handelns. Sie steuern unser Verhalten im Alltag. Ohne Vorsatz würden Sie nicht einmal ein Mittagessen zubereiten, nicht Ihre Stromrechnung überwei-

sen und nicht mit Ihren Freunden ins Kino gehen. Vorsätze können unterschiedlich stark sein. Für manche Handlungen setzen wir Himmel und Hölle in Bewegung, um sie auch wirklich ausführen zu können.

Andere Vorsätze sind bei uns dagegen nur schwach ausgeprägt, z. B. die Zahnarztpraxis anzurufen, um den nächsten Vorsorgetermin abzustimmen. Solche Dinge schiebt man nur allzu gern auf die lange Bank. Je stärker ein Vorsatz ist, umso größer ist auch die Chance, dass er tatsächlich verwirklicht wird. Wo aber kommen starke Vorsätze her? Sie sind das Ergebnis einer hohen Nutzenerwartung und einer hohen Selbstwirksamkeit.

Selbstkonkordanz

Vorsätze können nicht nur unterschiedlich stark sein, sie können auch unterschiedlich gut zu uns „passen“. Sie sollen mit unseren sonstigen Vorlieben und Interessen im Einklang stehen. Oder anders ausgedrückt: Es sollen unsere eigenen Vorsätze sein, die wir da formulieren, und nicht die der anderen (Partner oder Arzt). Motivationsforscher sprechen hier von Selbstkonkordanz. Von selbstkonkordanten Vorsätzen geht eine nachhaltigere Motivationskraft aus als von solchen, die uns nur von anderen „aufgedrängt“ wurden. Mit dem „2pw-Check“ überprüfen Sie, ob Ihre Vorsätze zur Lebensstiländerung wirklich **passend**, **praktikabel** und **wirksam** sind.

Passend: Der Vorsatz soll zu Ihnen passen. Es ist Ihr eigener Vorsatz und nicht der Ihres Partners oder Arztes (Selbstkonkordanz).

Praktikabel: Der Vorsatz soll eine realistische Chance haben, unter den gegebenen Umständen auch verwirklicht zu werden.

Wirksam: Mit dem Vorsatz sollten Sie Ihre Gesundheitsziele auch erreichen können. Wenn Sie beispielsweise den Vorsatz gefasst haben, wieder regelmäßig zum Segeln zu gehen, dann werden Sie damit Ihr Gesundheitsziel „weniger Rückenschmerzen“ kaum erreichen können.

- Wählen Sie also Walking, um Ihre Ausdauerfähigkeit zu verbessern und Ihren Blutdruck zu senken.
- Wählen Sie eine fettarme Ernährung und Erhöhung Ihrer körperlichen Aktivität, um Ihr Gewicht zu reduzieren.



„Mir fällt die Entscheidung für einen Sportverein einfach nicht leicht.“

Ja, das will ich tun!

Geben Sie Ihrem Vorsatz die nötige Portion Entschlossenheit mit auf den Weg. Sagen Sie:

- Ja, ich will ab morgen mehr Obst und Gemüse essen
- Ja, ich will jetzt wieder regelmäßig zur Fitnessgymnastik gehen!

Am besten erzählen Sie auch anderen von Ihrem Vorsatz und wie Sie ihn verwirklichen wollen. Andreas Niedrig weiß, dass die Entschlossenheit eine wichtige und entscheidende Kraft ist, einmal gefasste Ziele wirklich zu erreichen.



„Wir Triathleten gehen in ein Rennen mit einer ganz klaren Zielvorgabe: ‚zu finishen‘ – darum geht es. Wenn wir an der Startlinie stehen, haben wir nur den einen Gedanken, dieses verdammte Rennen, egal wie hart es wird, zu Ende zu bringen. Jeder Gedanke, was alles passieren könnte, dass man das Ziel nicht erreicht, ist dabei ein verschwender Gedanke. Nicht viel anders gehe ich heute mit allen Entscheidungen meines Lebens um.“

Volle Zuversicht, absolut positives Denken und dann los. Die Erde wird sich weiter drehen – egal, ob wir etwas schaffen oder nicht. Bleiben wir aber einmal stehen, wird es schwer, den Lauf der Dinge wieder einzuholen. Kurz, dranbleiben – bei allem, was man tut.“



Nutzenerwartung – lohnt sich das für mich?

Unsere Motivation hängt entscheidend davon ab, welche Vor- und Nachteile wir davon erwarten. Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor der Frage, ob Sie sich ein neues Auto kaufen sollen. Was spricht für den Kauf (Pro), was dagegen (Kontra)? Sie werden besonnen die Vor- und Nachteile gegeneinander abwägen. Überwiegen die Vorteile, steigt Ihre Motivation, das Auto zu kaufen. Als Ergebnis einer solchen Bilanz aus Vor- und Nachteilen entsteht Ihre subjektive Nutzenerwartung an eine bestimmte Handlung.

Die von Ihnen wahrgenommenen Vorteile regelmäßigen Sporttreibens, werden Ihren Vorsatz, regelmäßig das Fitnesscenter aufzusuchen, erheblich beeinflussen.

Pro: Durch Sport kann ich ...

- mein Gewicht regulieren
- meinen Blutdruck/meine Blutfettwerte verbessern
- mir einen Ausgleich zum stressigen Alltag schaffen
- mir selbst zeigen, zu welchen Leistungen ich fähig bin
- die Natur auf eine ganz andere Weise kennenlernen

Die Liste der möglichen Vorteile ließe sich beliebig erweitern. Nicht viel anders ist es bei den Kontra:

Kontra: Wenn ich Sport treibe ...

- kann ich mich leicht verletzen
- blamiere ich mich vor den anderen
- werden meine Beschwerden nur noch schlimmer
- muss ich mich manchmal einfach zu sehr anstrengen
- bleibt mir für andere Sachen keine Zeit mehr

Nicht jedes dieser Argumente besitzt das gleiche Gewicht. Für den einen ist das Verletzungsrisiko der alles entscheidende Punkt, keinen Sport zu treiben; da mag es dann noch so viele Vorteile geben. Und für einen anderen sind es gerade die vielen verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Aspekte, die ihn am Sport reizen. Dafür nimmt man auch gerne in Kauf, dass für andere Dinge nicht mehr so viel Zeit bleibt. Die Nutzenerwartung an das Sporttreiben ist eben eine sehr subjektive Größe.



Pro und Kontra abwägen

Für eine dauerhafte Motivation ist es wichtig, sich über die Vor- und Nachteile Klarheit zu verschaffen. Sammeln Sie alle Argumente, die für Ihr Vorhaben sprechen. Nehmen Sie auch Ihre Gegenargumente ernst. Sie sind die schärfsten Widersacher Ihrer Motivation. Nur wenn Sie sie kennen, können Sie auch dagegenhalten. Der Effekt des Abwägens von Pro und Kontra: Sie entwickeln ein realistisches Bild Ihres Vorhabens und wissen am Ende genau, warum Sie es tun wollen.

Sie möchten sich zum Beispiel mehr bewegen. Sie haben sogar schon darüber nachgedacht, in einen Sportverein einzutreten. Sie wissen, dass Sie durch mehr Bewegung langfristig gesünder und schlanker bleiben. Sie haben gehört, dass Sie durch mehr körperliche Aktivität Ihren Blutdruck senken und dem Krebsrisiko vorbeugen können.

Ihre Abwägung von Pro und Kontra kann Sie auch zu ganz neuen Vorsätzen führen. Vielleicht bringt Sie Ihre Abneigung gegen die Umkleieräume auf die Idee, sich lieber ein Rad zuzulegen und damit zur Arbeit zu fahren, statt in den Sportverein einzutreten. Wenn das ein guter Weg ist, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen, warum nicht? Alles, was Sie mit einem guten Gefühl tun, wird Ihnen später leichter fallen.

Rechtzeitig nachmotivieren

Motivation ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat. Sie verändert sich ständig. Genauso wie sie schwinden kann, lässt sie sich auch wiederherstellen. Wenn Sie merken, dass die Motivation bedenklich nachlässt, wenn die Lust schwindet und Ihr Vorsatz gefährdet ist, dann ist es höchste Zeit für das Nachmotivieren.

Eine wirkungsvolle Form des Nachmotivierens besteht darin, sich noch einmal die entscheidenden Vorteile des neuen Verhaltens (Sport, gesunde Ernährung, weniger Alkohol, kein Nikotin) vor Augen zu führen. Konzentrieren Sie sich ganz bewusst auf den Nutzen, den Sie persönlich davon haben. Je mehr Vorteile Sie finden, desto besser ist das für Ihre Motivation.



„Ohne Sport
schmeckt's mir
auch.“



Selbstwirksamkeit: Ja, ich kann es!

Unsere Gefühle, unsere Spannungslage sowie die Anstrengung, die wir für eine Sache aufbringen müssen, beeinflussen unsere Motivation. Gehen Sie davon aus, Ihre gesteckten Ziele zu erreichen, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie schaffen, was Sie sich vorgenommen haben.

Unsere Motivation hängt nicht nur davon ab, welchen Nutzen wir vom regelmäßigen Sporttreiben oder von der Ernährungsumstellung erwarten. Manchmal sehen wir bei einer Sache nur Vorteile – und trotzdem fällt es uns schwer, sie in Angriff zu nehmen. Wir würden zum Beispiel gerne ein Musikinstrument lernen. Obwohl es vielleicht schön wäre, beim Musizieren im Familienkreis aktiv mitmachen zu können, wagen wir uns da nicht wirklich ran. Wir haben Zweifel, ob wir es schaffen können, das Instrument jemals richtig zu beherrschen: Bin ich überhaupt musikalisch genug? Reicht mein Talent, um bei den Stücken mithalten zu können? Werde ich genügend Zeit zum Üben haben? Ich bin mir einfach nicht sicher, ob ich mir das zutrauen kann!

Sind wir dagegen fest davon überzeugt, dass wir unser Vorhaben erfolgreich verwirklichen können, hat die Motivation eine sichere Basis: „Ja, ich weiß, dass ich das schaffen kann und dass ich auch dabeibleiben werde, wenn es schwierig wird!“ Der „Glaube an sich selbst“ kann die sprichwörtlichen Berge versetzen. Psychologen nennen das Vertrauen in die eigene Fähigkeit Selbstwirksamkeit.

Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit sind eher davon überzeugt, dass sie in der Lage sind – trotz mancher Hindernisse oder Versuchungen –, ihre Vorsätze und Pläne erfolgreich zu verwirklichen. Herrscht dagegen Skepsis vor, ist man sich unsicher, ob man es schaffen könnte, dann ist auch die Selbstwirksamkeit eher niedrig und die Motivation eher gering. Bei niedriger Selbstwirksamkeit hat der „innere Schweinehund“ leichtes Spiel und bringt die Vorsätze und Pläne schnell zu Fall.

Selbstwirksamkeit entsteht vor allem durch die praktische Erfahrung, dass man es schaffen kann. Fassen Sie deshalb realistische Vorsätze, die Sie kurzfristig gut erreichen können. Nehmen Sie auch Ihre kleinen Erfolge bewusst wahr und steigern Sie Ihre Ansprüche immer nur gerade in dem Maße, wie diese Erfolgsspirale nicht gefährdet wird.

Fragen Sie sich, ob Sie eigentlich an Ihre Fähigkeiten und Ihren Erfolg glauben. Wenn das nicht der Fall ist und Sie beispielsweise sofort den inneren Schweinehund zitieren, fragen Sie sich als Nächstes, an welche positiven Erfahrungen Sie anknüpfen können.

Genießen Sie Ihre Erfolge

Nichts motiviert so sehr wie das Erfolgserlebnis. Es kommt nicht nur darauf an, objektiv Erfolg zu haben, sondern ihn auch bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Dafür reicht es nicht aus, den Erfolg nur mit dem Verstand kurz und sachlich festzustellen. Notwendig ist vielmehr, dass wir ihn fühlen, besser noch: ihn genießen!

Nur dann, wenn wir unsere kleinen Erfolge regelrecht auskosten, kommen wir in den Genuss ihrer motivierenden Wirkungen. Registrieren Sie deshalb gerade auch die kleinen Erfolge genau, freuen Sie sich darüber und seien Sie stolz darauf. Erzählen Sie auch anderen davon. Denn Eigenlob stinkt nicht.



Psychologen unterscheiden zwei Arten von Selbstwirksamkeit:

Selbstwirksamkeit zum Anfangen

Was wir neu beginnen, macht oft erst einmal Mühe. Wir müssen alte Gewohnheiten und manches Hindernis überwinden – auch die eigene Bequemlichkeit. Wer zum Beispiel eine neue Sportart anfangen will, muss sich umschauchen, wo und mit wem er sie ausüben kann. Eventuell muss er eine Ausrüstung besorgen. Auch die Zeit für den Sport muss erst einmal organisiert werden. Jemand muss sich um die Kinder kümmern. Und manchen überfällt schon früh der Zweifel: Schaffe ich es bei meiner Kondition, mit den anderen (in der Sportgruppe) mitzuhalten? Werde ich mich vielleicht blamieren? Je stärker die Überzeugung ist, dass man solche Herausforderungen bewältigen kann, umso leichter fällt der Anfang.

Selbstwirksamkeit zum Dranbleiben

Vielleicht gelingt es Ihnen, mit einer Sportart zu beginnen, die gesunde Ernährung zu planen oder das Rauchen aufzugeben. Der Start verlief erfolgreich, doch schon nach kurzer Zeit schleichen sich Ihre alten Gewohnheiten wieder ein. „Gewohnheiten kann man nicht einfach aus dem Fenster werfen – man muss sie Stufe für Stufe treppab tragen“, sagte einmal der Schriftsteller Mark Twain. Oft ist es leichter, mit einer Sache neu zu beginnen, als sie dauerhaft fortzusetzen. Wichtig ist auch hier die Überzeugung: Ja, ich schaffe das! Ich bleibe dran und mache weiter, auch wenn es mir schwerfällt!



Andreas Niedrig nennt die Selbstwirksamkeit „die sich selbst erfüllende Prophezeiung“. Bei jedem Projekt ist der unbedingte Glaube wichtig, das Ziel auch wirklich erreichen zu können. „Positives Denken und natürlich positives Handeln beeinflussen jede Möglichkeit, ein Ziel zu erreichen“, so Niedrig.

Andreas Niedrig gelang es immer wieder, das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu stärken. Aber dieser Prozess bedeutet Mut und harte Arbeit an sich selbst. „Das war sicherlich ein langer Lern- und Erkennungsprozess. Ich stehe immer wieder vor Situationen, bei denen ich nicht direkt weiß, wie ich es schaffen kann. Die Frage ist: Muss oder kann man überhaupt alles schaffen? Ich glaube, ich habe eine sehr gute Selbsteinschätzung entwickelt. Auch wenn es für Außenstehende manchmal schwer nachvollziehbar ist, welche Zielsetzungen ich habe. Es ist mir meistens gelungen, meine Skeptiker von mir zu überzeugen. Es geht im Leben sehr oft darum, sich selbst zu vertrauen.“



Kraftquellen für unser neues Vorhaben

Woher soll man die Kraft nehmen, um auch bei „Gegenwind“ auf Kurs bleiben zu können? Die Kraftquellen liegen sowohl in uns selbst (persönliche Ressourcen) als auch außerhalb von uns (Unterstützung von anderen).

Persönliche Ressourcen erkennen

Neue Gesundheitsverhaltensweisen wie z. B. regelmäßig Sport und Bewegung oder weniger Fett in der Ernährung einzuüben ist die eine Herausforderung. Hinzu kommt die Herausforderung, trotz der Anforderungen des Alltags „auf Kurs“ zu bleiben. Das geht dann am einfachsten, wenn Sie sich sowieso als jemand kennen, der mit Schwierigkeiten ganz gut fertig wird. Eigeninitiative, Durchhaltevermögen und Zielorientierung – das sind drei Persönlichkeitseigenschaften, die dabei helfen.

Machen Sie sich (z. B. mithilfe des zugehörigen Trainingsbuchs) klar, wo Ihre inneren Stärken liegen. Nicht allen Menschen sind geübt darin, Zielen konsequent zu verfolgen. Wenn Sie zu denjenigen gehören, die sich lieber einmal treiben lassen, können Sie immer noch auf die Unterstützung von außen zählen.

Für Unterstützung sorgen

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



Für Andreas Niedrig ist es die Familie, die als „zentraler Punkt“ Rückhalt gibt. „Die Unterstützung durch andere Menschen ist für mich sehr wichtig.“ Trotzdem macht er sich bei der Verfolgung seiner Ziele nicht von anderen völlig abhängig: „Es ist schön zu wissen, dass man nicht allein ist. Für meine Motivation, wenn ich wirklich etwas will, ist es aber nicht entscheidend, dass meine Familie oder auch Freunde mit mir gänzlich einer Meinung sind.“



selbst heraus entwickeln. Sie sind so eine Art Robinson ohne Freitag. Wer seine Ziele zusammen mit anderen verfolgt, dem fällt das Dranbleiben oft leichter. Das geht beim Sport am besten, ist aber auch möglich, wenn es um Ernährung oder Entspannung geht.

Verabreden Sie mit anderen Menschen, wann und wo Sie mit ihnen zusammen Sport treiben, kochen oder entspannen. Solche Vereinbarungen erhöhen Ihre Motivation. Am wirksamsten verpflichten Sie sich selbst, wenn der gemeinsame Termin ohne Sie gar nicht stattfinden könnte – zum Beispiel das wöchentliche Tennisspiel mit Ihrem Freund.

Organisieren Sie Unterstützung!

Ihr Partner, Ihre Freunde oder Ihre Familie können Ihnen helfen, Ihre gesundheitlichen Vorsätze und Pläne zu verwirklichen. Zum Beispiel durch

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

Reden Sie über Ihre Unterstützungswünsche. Aber lassen Sie sich nicht ausbremsen, wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihr Vorhaben nicht unterstützt.

Zum Ziel mit Vorsatz und Plan

Vorsätze werden zu Recht als Dreh- und Angelpunkt unserer Motivation bezeichnet. Für sich allein genommen reichen sie aber nicht aus, um das neue Gesundheitsverhalten zu erreichen. Der Grund: Vorsätze sind meist noch relativ allgemein, zum Beispiel: „Ich habe vor, wieder mit dem Tennisspielen anzufangen.“ Damit ein solcher noch vager Vorsatz verwirklicht werden kann, bedarf es eines Umsetzungsplans. Gemeint sind damit einfache Was-wann-wo-Pläne.

Machen Sie sich einen Plan

Pläne schmieden gehört zum Alltag eines jeden Menschen. Pläne werden zum Beispiel gebraucht, um das Familien- und Berufsleben unter einen Hut zu bringen. Wenn Sie genau festlegen, wann Sie etwas wo und mit wem tun wollen, hat Ihr Vorhaben eine gute Verwirklichungschance. Vorsätze ohne Umsetzungsplan gehen leicht in den Wogen des Alltags unter.

Ein konkreter Plan hilft Ihnen, aktiv zu werden. Klären Sie dazu, wann, wo und mit wem Sie Ihren Vorsatz umsetzen wollen. Legen Sie sich fest. Zum Beispiel: Ich werde ab morgen immer drei Portionen Obst und Gemüse mit zur Arbeit nehmen und diese statt der Schokoriegel essen. Oder: Jeden Dienstagabend werde ich mit Marina ins Sportstudio gehen. Oder: Nach dem Urlaub werde ich statt Bier Tee zum Abendessen trinken.

Gut geplant ist halb gewonnen

Forschungsarbeiten an der Universität Freiburg belegen die Wirksamkeit von „kleinen Plänen“. Besonders deutlich wurde dies in einer Studie mit 240 Patienten einer orthopädischen Reha-Klinik. Alle Patienten wurden von den Ärzten aufgefordert, nach ihrem dreiwöchigen Klinikaufenthalt weiterhin körperlich aktiv zu bleiben. Die eine Hälfte der Patienten wurde zusätzlich dazu angeleitet, sich einen kleinen schriftlichen Plan zu machen. Auf diesem Plan stand, welche körperlichen Aktivitäten sie nach ihrer Rückkehr wann und wo und ggf. mit wem ausführen wollen. Die andere Hälfte der Patienten machte solche Pläne nicht.

Zwölf Monate nach der Klinikentlassung wurden alle Patienten noch einmal befragt: Die „Plänemacher“ waren pro Woche ca. 28 Minuten länger sportlich aktiv als die „Nicht-Plänemacher“.

Fazit: Kleine Pläne haben oft eine große Wirkung!



A man in a white shirt and blue trousers stands on a silver step ladder, positioned within a complex maze of tall, green hedges. He is facing away from the camera, looking out over a vast, flat green field under a clear blue sky. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day. The hedges are meticulously trimmed and form a series of interconnected paths and dead ends. The overall image conveys a sense of navigating through a complex system or barrier.

Das Barrieren- management

Kennen Sie den „Silvestereffekt“? Erst erlebt man das Hochgefühl, etwas Neues zu machen. Dann wird es plötzlich langweilig. Andere Wünsche treten in den Vordergrund. Man möchte sich lieber ausruhen, statt zum Sport zu gehen. Der Beruf fordert mehr Zeit. Man ist schlecht drauf und hat wenig Energie. Vielleicht steht auch der Partner den neuen Aktivitäten kritisch gegenüber, statt sie zu unterstützen. Das macht es schwierig, die kritischen ersten Wochen zu überstehen, in denen die neuen Gewohnheiten aufgebaut werden.

Äußere und innere Hindernisse

Was könnte Sie daran hindern, Ihr Vorhaben umzusetzen? Schauen Sie sich die äußeren Bedingungen an, zum Beispiel Ihre familiären oder beruflichen Verpflichtungen. Horchen Sie aber auch nach innen, welche Gefühle und Gedanken bei Ihnen selbst dazu führen könnten, dass Sie Ihr Vorhaben wieder aufgeben könnten. Was ist das gefährlichste Hemmnis für Sie? Ist es die Müdigkeit, von der Sie schon wissen, dass sie Sie überfallen wird? Oder der innere Schweinehund, der Ihnen sagt: „Heute bleibst du mal zu Hause!“? Finden Sie heraus, welches Ihre Hauptbarriere ist, und überlegen Sie, was Sie dagegen tun können.

„Wie soll das denn gehen?
Bin ich vielleicht zum
Klettern geboren? Hallo ...!“



Auch Leistungssportler wie Andreas Niedrig müssen sich mit Barrieren und Versuchsungen auseinandersetzen. Dabei kommt es darauf an, den einmal gefassten Vorsatz mit Geduld und Ausdauer umzusetzen. Und manchmal gelangt man eben erst nach Umwegen ans Ziel. Flexibilität und eine positive Einstellung helfen dabei.

„Wenn etwas nicht direkt klappt oder bei der Umsetzung eines Zieles Hindernisse oder Probleme auftreten, braucht man eines: Geduld. Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, oder vielleicht doch? Ich hatte so häufig mit Problemen zu kämpfen und über Umwege meine Ziele schließlich doch erreicht. Ich bin sehr schnell bereit, mich umzuorientieren. Auch hier habe ich sehr viel durch den Sport gelernt. In der Vorbereitung auf ein großes Rennen kann es immer wieder passieren, dass eine Krankheit oder eine Verletzung einen dazu zwingt, umzuplanen. Selbst während eines Ironman-Rennens, das über acht Stunden dauert, kommt es häufig dazu, dass man seine Wettkampftaktik ändern muss. Beim Schwimmen verliert man die Schwimmbrille, beim Radfahren hat man einen ‚Platten‘, beim Laufen erwischt man eine Verpflegungsstelle nicht – dies sind nur drei von tausend Schwierigkeiten, die einem in einem solchen Rennen begegnen können. Wenn dies passiert, was soll man tun? Aufgeben? Nein, um- bzw. neu planen und flexibel sein.“



Nehmen Sie sich Zeit

Die in vielen Studien am häufigsten genannte Gesundheitsbarriere ist immer wieder das Argument „Keine Zeit! – Ich finde einfach keine Zeit für mich“. Was ist davon zu halten? Fest steht: Wir alle haben die gleiche Anzahl von Stunden pro Woche zur Verfügung. Um genau zu sein: 168 Stunden. Davon entfallen bei jedem von uns eine bestimmte Anzahl von Stunden auf die Freizeit, in der wir dann kochen, Bücher lesen, mit dem Partner reden, TV schauen, unserem Hobby nachgehen, mit den Kindern spielen, telefonieren, im Internet surfen usw. Wenn ich sage, ich hätte keine Zeit für dieses oder jenes, dann heißt das eigentlich nur, dass ich angesichts meiner sonstigen Freizeitaktivitäten dafür eben nicht so viel Zeit übrig habe. Anderes ist mir wichtiger. „Keine Zeit für Sport oder Entspannung“ ist also streng genommen keine wirkliche Barriere, sondern nur Ausdruck dafür, dass mir der Sport oder die Entspannung nicht so wichtig sind, dass ich dafür auf etwas anderes verzichten wollte. Oder andersherum: Wenn mir der Sport oder z. B. die Entspannung wichtig wäre, würde ich auch die Zeit dafür finden und die Zeit wäre keine Barriere mehr.

Verschaffen Sie sich Starthilfen

Sind Sie erst einmal aktiv, zum Beispiel beim Sport, kann der innere Schweinehund Ihnen meist nicht mehr viel anhaben. Organisieren Sie deshalb Ihre Startbedingungen so, dass Sie gar nicht erst durch Gedanken wie „Soll ich oder soll ich nicht?“ ins Zweifeln kommen.

Die Sportklamotten liegen bereit; die Sporttasche ist fertig gepackt; Sie brauchen die Sachen nur noch zu nehmen und können losziehen. Vor einer gesunden Mahlzeit stehen die frischen Zutaten schon auf dem Tisch, das Kochbuch liegt daneben, und schon kann's losgehen. Kaufen Sie Lebensmittel ein, wenn Sie gerade gegessen haben.

Geben Sie Ihrem Vorhaben Gewicht

Sind Sie berufstätig? Gehören Sie auch zu den Menschen, die sagen, sie hätten keine Zeit zum Sport oder um einen Apfel für zwischendurch in die Handtasche zu legen? Greifen Sie lieber zum süßen Snack als zu einem Sandwich, wenn Sie unterwegs sind? Verschieben Sie das Training immer wieder, weil Sie noch arbeiten müssen? Wenn man Menschen fragt, warum sie keinen Sport treiben oder regelmäßig Entspannungsübungen machen, kommt oft als Antwort: „Mein Beruf lässt mir dafür keine Zeit.“ Auch bei einer Ernährungsumstellung muss man sich manchmal seine Zeit neu einteilen – zum Beispiel, um Mahlzeiten selbst zuzubereiten oder genussvoll essen zu können.

Ob das Zeitproblem gelöst werden kann, ist eine Frage des intelligenten Zeitmanagements und der richtigen mentalen Strategien. Hier die Empfehlungen.

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

„Rumhängen ist mein Liebstes. Wenn man sich viel bewegt, kann auch viel passieren ...!“



Der innere Schweinehund

Jeder kennt ihn, aber keiner weiß so genau, wer das eigentlich ist. Man spricht von ihm in den vertrautesten Worten. Zum Beispiel so: „... und dann habe ich meinen inneren Schweinehund überwunden und es doch gemacht!“ Offenkundig ist dieser Schweinehund ein alter Bekannter. Umso erstaunlicher, dass wir so wenig über ihn wissen!

Verhinderer unserer Vorsätze

Warum schaffe ich es nicht, regelmäßig Sport zu treiben, obwohl ich es mir doch so fest vorgenommen habe? Warum fahre ich mit dem Auto zur Arbeit, obwohl es mit dem Rad doch genauso schnell ginge und viel gesünder wäre? Warum sitze ich vor dem Fernseher, wo ich eigentlich ein Buch lesen wollte?

Der innere Schweinehund tritt immer dann als Verhinderer unserer Vorsätze und Pläne in Erscheinung, wenn es darum geht, Dinge zu machen, die uns unangenehm sind,

- weil sie anstrengend sind (wie nach der Arbeit noch zum Joggen gehen) oder
- weil sie Angst machen (vom 5-Meter-Brett ins Wasser springen).

Wenn unsere „großen Ziele“ es erfordern, müssen wir manchmal auch unangenehme Dinge ausführen. Das schaffen wir dadurch, dass wir uns selbst überwinden. Wenn es uns gelungen ist, sagen wir voller Stolz, wir hätten unseren inneren Schweinehund überwunden!

Oftmals schaffen wir das auch nicht: Der Schweinehund hat uns dann fest im Griff.

Beenden Sie negative Gedanken

Ihr Sporttermin rückt näher, Sie sollten sich jetzt langsam für den Aufbruch fertig machen, da tritt der innere Schweinehund in Erscheinung. Er bringt Sie auf „gefährliche Gedanken“: Einmal fehlen ist keinmal fehlen! Die anderen sind doch auch nicht immer da! So viel versäume ich da auch nicht, das kann ich gut wieder aufholen!

Vorsicht: Der Abbruch Ihres Vorhabens fängt mit solchen Gedanken an. Denn der Abbruch beginnt immer im Kopf! Das ist bei Ihren Vorsätzen zum gesunden Ernähren, Nikotinverzicht oder mäßigen Alkoholkonsum nicht viel anders als beim Sport.

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

Vermeidung von Anstrengung und Risiko

Versuchen wir diesem Zwitterwesen aus Hund und Schwein auf die Schliche zu kommen: Um wen handelt es sich da eigentlich?

Der „innere Schweinehund“ ist selbstverständlich nur ein Bild. Mit diesem Bild bezeichnen wir die natürliche Neigung in uns, Anstrengung und Angst zu vermeiden. Diese Neigung hat zunächst durchaus ihre Berechtigung: Wer darauf bedacht ist, den Anstrengungsaufwand möglichst gering zu halten, verausgabt sich nicht unnötig; er spart seine Kräfte für Situationen auf, wo er sie wirklich braucht (Sparsamkeitsprinzip). Und wer darauf bedacht ist, Angstsituationen aus dem Weg zu gehen, bewahrt sich vor unnötigen Risiken und Gefahren (Schutzprinzip).

Beide Prinzipien haben in der menschlichen Evolution wesentlich dazu beigetragen, das Überleben zu sichern, und spielen deshalb auch in unserem heutigen Leben eine wichtige Rolle. So gesehen erfüllt der innere Schweinehund eigentlich eine ganz nützliche Aufgabe: Er sorgt dafür, dass wir bei allem, was wir tun, sparsam (ökonomisch) und vorsichtig zu Werke gehen.

Ziemlich unreflektiert

Das Ärgerliche an dem Schweinehund ist: Er ist völlig unreflektiert. Er ist nämlich nicht in der Lage, zu erkennen, wann wir auf seine Dienste gerne verzichten würden. Zum Beispiel wenn eine wichtige Zielsetzung (Gesundheit) es verlangt, jetzt viel Anstrengung zu investieren. Oder wenn es aus bestimmten Gründen geboten ist, ein gewisses Risiko (sich ruhig auch mal vor den anderen blamieren) einzugehen. In solchen Situationen entwickelt sich der Schweinehund zu einem regelrechten Spielverderber. Er lässt uns träge und bequem sein, wenn wir eigentlich energisch zur Sache gehen sollten. Er macht uns zögerlich und ängstlich, wenn wir eigentlich – trotz des Risikos – voller Zutrauen die Herausforderung annehmen sollten.

Legen Sie den inneren Schweinehund an die Leine

Wenn die Situation es erfordert, braucht man jemanden, der den inneren Schweinehund an die Leine legt. Und dieser Jemand ist niemand anderes als unsere Willenskraft. Was diese Willenskraft ist und wie man sie stärken kann, besprechen wir im nächsten Kapitel.



Willenskraft

Um den inneren Schweinehund im Zaum zu halten, brauchen wir Willenskraft. Ein fast schon altmodischer Begriff. Meist ist nur davon die Rede, dass man Motivation braucht. Jetzt auch noch Willenskraft!

Fähigkeit zur Selbststeuerung

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

Selbststeuerung kann sich beziehen auf

- kurzfristige Selbstüberwindung: Sie geben sich einen Ruck, reißen sich zusammen und machen es jetzt einfach (Sie stehen vom Sofa auf, packen Ihre Sportsachen und gehen los, obwohl im TV gerade eine interessante Reportage läuft)
- längerfristige Handlungskontrolle: Sie müssen die Sporthandlung (z. B. regelmäßiger Besuch der Rückengymnastik) wochen- oder monatelang gegenüber anderen Handlungsmöglichkeiten abschirmen

Kurzfristige Selbstüberwindung

Willenskraft ist immer dann nötig, wenn das, was Sie sich vorgenommen haben, dem widerspricht, wozu Sie jetzt gerade spontan am meisten Lust hätten. Am liebsten würden Sie es sich gemütlich machen, aber Ihr Vorsatz verlangt von Ihnen, jetzt zur Fitnessgymnastik zu gehen. In dieser Situation müssen Sie sich dazu überwinden, dem sich aufdrängenden spontanen Impuls zur Anstrengungsvermeidung (innerer Schweinehund) nicht nachzugeben.

Willenskraft bedeutet hier kurzfristige (punktuelle) Selbstüberwindung! Wir müssen uns im Moment zusammenreißen. Wir dürfen uns nicht gehen lassen. Wir nehmen alle unsere Kräfte zusammen und konzentrieren uns auf das Ziel.

Längerfristige Handlungskontrolle

Willenskraft dient aber nicht nur dazu, sich in einem bestimmten Moment zusammenzureißen und einem entgegenlaufenden Impuls zu widerstehen. Willenskraft ist auch nötig, um längerfristig eine Handlung (z. B. jeden Dienstag und Freitag zum Joggen gehen) auf Kurs zu halten. Motivationsforscher sprechen hier von Handlungskontrolle.

Beeinflussen Sie Ihre Stimmung positiv

Es gibt Stimmungslagen, aus denen heraus es uns leichtfällt, unsere persönlichen Pläne umzusetzen. Dann fühlen wir uns frisch, tatkräftig und siegessicher. Wenn wir erschöpft und abgespannt sind, haben wir nicht die geringste Lust, unser Vorhaben umzusetzen. In solchen Momenten hat der innere Schweinehund ein leichtes Spiel mit uns.

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

Vor einem Sporttermin sollten Sie alles vermeiden, was träge macht, wie etwa viel essen, sich auf das Sofa legen oder Alkohol trinken. Aktivieren Sie sich stattdessen durch Musik oder putschen Sie sich mit Gedanken wie „Ich werde immer besser!“ auf. Manchmal macht auch eine kalte Dusche wieder munter und aktiv.

Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit

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

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

Willenskraft kostet Energie. Sie wird deshalb nicht unnötigerweise eingesetzt. Willenskraft wird nur dort benötigt, wo wir mit inneren oder äußeren Barrieren konfrontiert sind. Wenn unsere Sportaktivität ganz selbstverständlich in den Alltag integriert ist, wenn uns die neue Ernährungsweise zur Gewohnheit geworden ist und flüssig gelingt, dann ist dafür nur noch geringe oder gar keine Willenskraft mehr erforderlich.

Vorbilder suchen

Nutzen Sie die motivierende Kraft von Vorbildern. Suchen Sie sich jemanden, der für Sie ein Vorbild in Sachen Sport, gesunde Ernährung oder Nikotinverzicht darstellt. Vielleicht sogar jemanden, der Ihnen vom Typ her ähnlich ist und mit dem Sie sich an bestimmten Stellen identifizieren können. Das können Personen aus Ihrem sozialen Umfeld sein, aber auch Menschen, die Sie aus den Medien kennen.

Lassen Sie sich von diesen Vorbildern inspirieren und ermutigen. Zum Beispiel: Wie hat er sein Training aufgebaut? Wie ist sie mit ihren Rückschlägen umgegangen? Wie hat er sich motiviert? Dann können Sie sich auch sagen: Was der kann, schaffe ich auch!





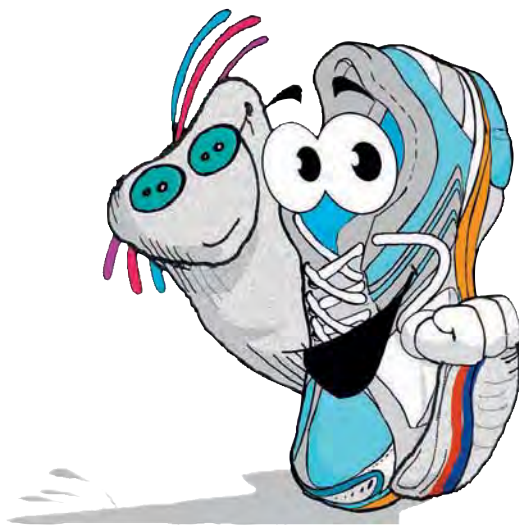
Strategien zum Anfangen und Durchhalten

Zehn Strategien, die Ihnen helfen werden

In dieser Broschüre haben wir eine ganze Reihe von Strategien zum Anfangen und Dranbleiben vorgestellt. Welche davon bei Ihnen persönlich am besten funktionieren, werden Sie schnell selbst herausfinden. Vielleicht haben Sie auch Ihre ganz eigenen Möglichkeiten gefunden, um mit dem inneren Schweinehund oder anderen Barrieren umzugehen. Entscheidend ist nur, dass Sie Ihren gesundheitlichen Vorsätzen und Plänen genügend Flankenschutz mitgeben! Stellen Sie sich auf die Hindernisse und Versuchungen von vornherein ein. Sie wissen ja: Anfangen ist relativ einfach; die große Kunst besteht im Dabeibleiben!

Wir haben für Sie die wichtigsten Strategien auf einen Blick noch einmal zusammengefasst.

Wenn Sie nun aktiv werden wollen, nutzen Sie unser Trainingsbuch „Motivation“, schauen Sie sich auch unsere DVD „Motivation“ an oder nutzen Sie unseren MotivationsCoach unter **www.tk.de, Webcode 163820**.



„Los, Faule Socke“, sagt Edgar der Schuh, „lass uns jetzt endlich anfangen. Im Trainingsbuch geht's weiter ...!“

1. Sich mit Bildern motivieren



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

2. Gefühle beeinflussen



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

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

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

3. Gefährliche Gedanken beenden



Ihr Sporttermin rückt näher, Sie sollten sich jetzt langsam für den Aufbruch fertig machen. „Was esse ich heute? Salzig oder süß?“ – Mitten in diese Gedanken schleicht er sich plötzlich ein, der innere Schweinehund. Zum Beispiel: Einmal fehlen ist keinmal fehlen! – Die anderen sind doch auch nicht immer da! – So viel versäume ich da auch nicht, das kann ich gut wieder aufholen! Vorsicht: Der Abbruch Ihres Vorhabens fängt mit solchen Gedanken an. Denn der Abbruch beginnt immer im Kopf!

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

4. Verabredungen mit anderen treffen



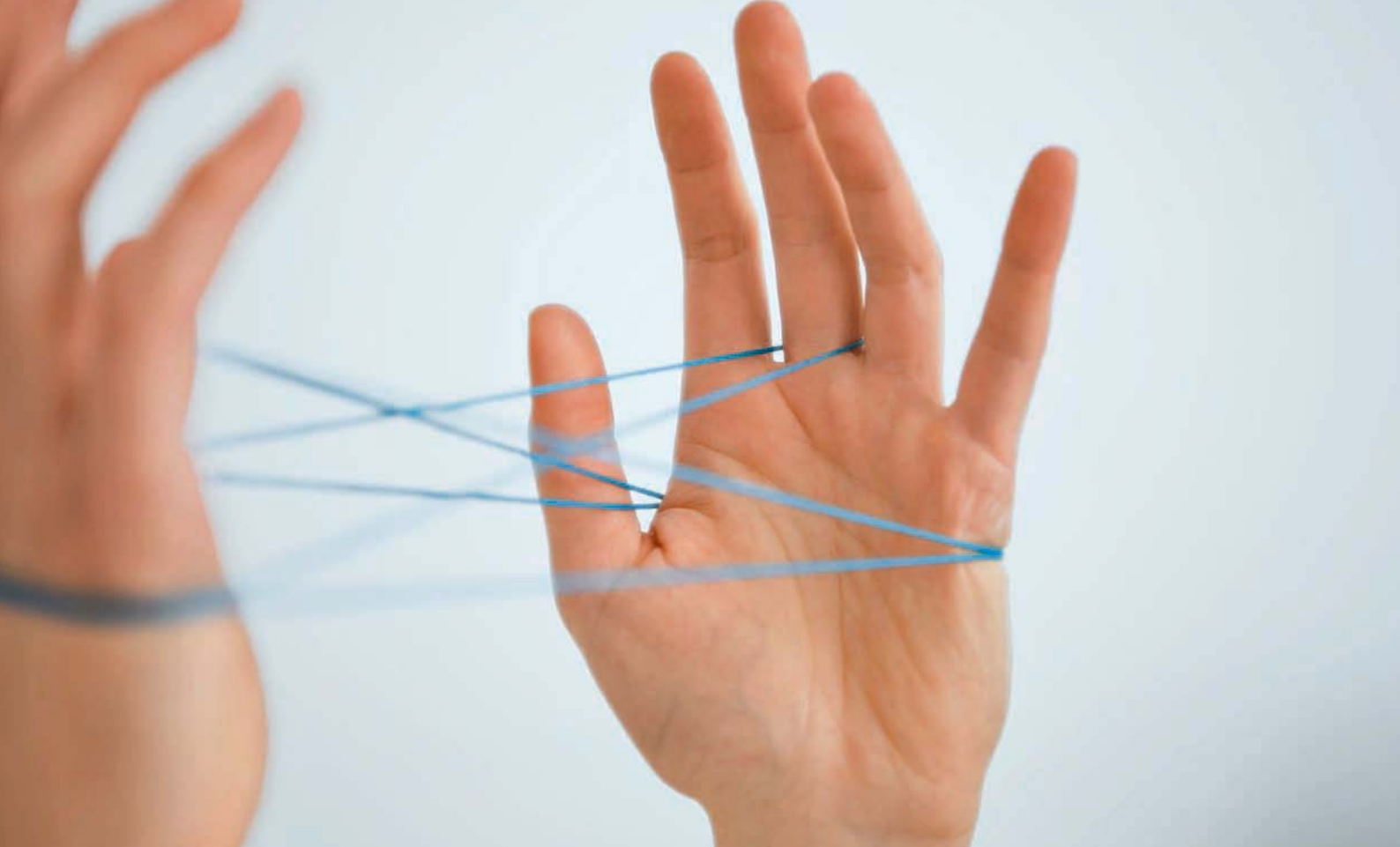
Einzelgänger müssen ihre Motivation völlig aus sich selbst heraus entwickeln. Sie sind so eine Art Robinson ohne Freitag. Wer seine Ziele zusammen mit anderen verfolgt, dem fällt das Dranbleiben oft leichter. Das geht beim Sport am besten, ist aber auch möglich, wenn es um Ernährung oder Entspannung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

5. Sich Starthilfen schaffen



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





6. Die Macht der Gewohnheit nutzen



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

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

7. Erfolge genießen



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

Halten Sie Rückschau!

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



8. Vorbilder suchen



Nutzen Sie die motivierende Kraft von Vorbildern. Suchen Sie sich jemanden, der für Sie ein Vorbild in Sachen Sport, Ernährung oder Entspannung darstellt. Vielleicht sogar jemanden, der Ihnen vom Typ her ähnlich ist und mit dem Sie sich an bestimmten Stellen identifizieren können. Das können Personen aus Ihrem sozialen Umfeld sein, aber auch Menschen, die Sie aus den Medien kennen.

Lassen Sie sich von diesen Vorbildern inspirieren und ermutigen. Zum Beispiel: Wie hat er sein Training aufgebaut? Wie ist sie mit ihren Rückschlägen umgegangen? Wie hat er sich motiviert? Dann können Sie sich auch sagen: Was der kann, schaffe ich auch!



Für Kinder und Jugendliche sind Vorbilder ganz besonders wichtig. Schon früh entwickelt sich die Selbstwirksamkeit, die später in der Motivation für mehr Gesundheit eine so große Rolle spielt. Andreas Niedrig will seinen Kindern ein solches Vorbild sein.

„Junge Menschen brauchen Vorbilder und die ersten Vorbilder unserer Kinder sind wir, die Eltern. Wenn unsere Kinder erst einmal älter sind, werden gute Ratschläge nur bedingt angenommen. Die Basis ist und bleibt die Familie. Kinder müssen wissen und spüren,

dass sie von ihren Eltern so geliebt werden, wie sie sind. Dadurch können sie gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Strukturen geben, Werte vermitteln und das Vorleben eines gesunden Lebens sind die Aufgaben, die wir grundsätzlich als Eltern zu erfüllen haben, neben vielen anderen Aspekten. Ich bin der Auffassung, dass wir unseren Kindern viele Chancen bieten sollten, sich zu entwickeln. Nur dadurch können sie erkennen, wie vielseitig das Leben ist bzw. sein kann.

Es gibt, wie ich finde, ein treffendes Bild: Menschen, die auf der Klaviatur der Möglichkeiten eine schöne Melodie spielen können, sind weniger suchtgefährdet. Menschen, die nur zwei Tasten haben – zum Beispiel arbeiten und 'abhängen' –, sind dagegen stark gefährdet.“

9. Unterstützung organisieren

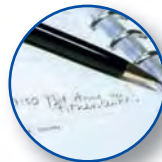


Auch Ihr Partner, Freunde oder Ihre Familie können Ihnen helfen, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden. Zum Beispiel durch

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

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

10. Geben Sie Ihrem Vorhaben Zeit



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

Beispiel, um seine Mahlzeiten selbst zubereiten oder genussvoll essen zu können.

Ob das Zeitproblem gelöst werden kann, ist eine Frage des intelligenten Zeitmanagements und der richtigen mentalen Strategien. Hier die Empfehlungen:

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



Literatur zum Thema

Fuchs, R. (2003). Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen: Hogrefe.

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.

Göhner, W., & Fuchs, R. (2007). Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.

Göhner, W., Seelig, H., & Fuchs, R. (2009). Intervention effects on cognitive antecedents of physical exercise: A one-year follow-up study. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 1 (2), 233-256.

Loehr, J. (2003). Die neue mentale Stärke. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Marten, J., & Kuhl, J. (2005). Die Kunst der Selbstmotivierung (2. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Rheinberg, F. (2006). Motivation (6., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Vollmeyer, R., & Brunstein, J. (Hrsg.) (2005). Motivationspsychologie und ihre Anwendung. Stuttgart: Kohlhammer.

Wir sind 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)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden:
service@tk.de

TK-ÄrzteZentrum und TK-FamilienTelefon

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Fragen zur Gesundheit
am Telefon:

Tel. 040 - 85 50 60 60 60
(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

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

Tel. 040 - 85 50 60 60 50
(365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

Internet

Ausführliche Informationen rund um Krankenversicherung und Gesundheit
finden Sie auf: **www.tk.de**

TK-GesundheitsCoaching

Möchten Sie gesünder essen, weniger rauchen oder ein paar überflüs-
sige Pfunde loswerden? Das persönliche TK-GesundheitsCoaching unter
www.tk.de, **Webcode 038516** unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen.