

Gesund mit Sport: Wie motiviere ich mich?

Strategien für mehr Lust auf Bewegung

Jeder kennt ihn: den inneren Schweinehund - für manchen und manche von uns eine unüberwindbare Barriere auf dem Weg zu mehr Bewegung. Doch es gibt ein paar Tricks, wie man ihn überlistet. Die Stiftung Gesundheitswissen zeigt zum Auftakt ihrer Themenwoche Strategien auf, die helfen können, Motivation zu finden und motiviert zu bleiben.

Nahezu jeder möchte sich mehr bewegen, doch die meisten tun es nicht. In einer amerikanischen Studie zeigte sich, dass von 100 Befragten, die angaben, dass sie demnächst körperlich aktiv werden wollten, 84 ihren guten Vorsatz nicht umsetzten. Daher ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Bewegung, zu erkennen, was einen daran hindert, Sport zu treiben: Warum kann man sich nicht aufraffen? Was steckt eigentlich dahinter?

Einstiegsbarrieren überwinden

Um typische Barrieren zu überwinden, kann die sogenannte SMART-Formel eine gute Hilfe sein. Dieses Akronym steht für fünf verschiedene Aspekte: spezifisch, messbar, anspruchsvoll, realistisch und terminiert:

- **Spezifisch:** Man legt genau fest, welche Sportart man machen möchte und wo bzw. wie man sie ausführt.
- **Messbar:** Man setzt sich Ziele, die man hinterher überprüfen kann.
- **Akzeptiert:** Die gewählte Sportart sollte so zu einem passen, dass man sie vollständig akzeptiert - also voll dahintersteht.
- **Realistisch:** Die sportlichen Ziele sollten realistisch sein, sonst hält man sie nicht durch.
- **Terminiert:** Man legt vorab Zeiten fest, die für den Sport reserviert sind.

Weitere Informationen

Mehr zur SMART-Formel und eine Zusammenfassung zum Download und Ausdrucken gibt es unter

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/bewegung-plaenen>.

Erfahrungen und mentale Strategien nutzen

Beim Einstieg in den Sport kann es auch helfen, auf bisherige Erfahrungen zurückzugreifen: Welche Erfahrungen mit körperlicher Aktivität hat man bisher gemacht? Welche Form der Bewegung hat einem früher Spaß gemacht? Positive Erfahrungen können genutzt werden, um sich zu motivieren. Negative Erfahrungen geben Hinweise darauf, was man diesmal vermeiden sollten.

Innere Haltung, Leistung und Motivation lassen sich zudem durch verschiedene mentale Strategien

beeinflussen. Eine dieser Strategien ist, sich vorzustellen, das Ziel schon erreicht zu haben – beispielsweise indem man sich vor Augen führt, wie gut einem die sportliche Aktivität tut und wie stolz man auf sich ist. Von solchen mentalen Bildern geht eine große Kraft aus. Weitere Strategien und viele weitere Informationen rund um das Thema Motivation findet sich unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/motiviert-bleiben#mentale-strategien-nutzen>.

Über die Themenwoche „Mehr Bewegung - aber wie?“

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die fürs neue Jahr den Vorsatz gefasst haben, wieder in Bewegung zu kommen, im Rahmen ihrer Themenwoche zahlreiche Anregungen. Jeden Tag widmet sich die Stiftung einem wichtigen Aspekt rund um das Thema Sport und Bewegung.

Die Themenwoche im Überblick

- 10.01.: Mehr Bewegung – aber wie? Strategien für mehr sportliche Motivation
- 11.01.: Leben mit Sport und Bewegung: Persönliche Erfahrungen
- 12.01.: Gut für Geist und Körper: Darum ist Bewegung wichtig
- 13.01.: Bewegung im Alltag: So halten Sie sich fit
- 14.01.: Was ist Muskelkater und wie werde ich ihn wieder los?

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“