

Andrea Freiermuth
Julia Schüler

Fitness beginnt im Kopf

Motivationstipps für Bewegungsmuffel
und Sporteinsteiger

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter

Inhalt

Vorwort	11
Bewegung ist Leben	12
1.1 Warum der Mensch Bewegung braucht	14
Die Folgen des Bewegungsmangels	14
Wie viel Bewegung brauchen wir?	16
1.2 Bewegung ist gesund - auf allen Ebenen	18
So schützt Bewegung den Körper	19
Gesunder Geist in einem fitten Körper	25
Spass haben und sich wie ein Kind fühlen	29
Warum wir uns trotzdem zu wenig bewegen	29
Wie gesund sind Sie?	30
«Nach dem Yoga bin ich wieder Frau der Lage.» - Iris Gujan, 33, macht Kundalini Yoga, um Lebensenergie zu tanken.	32
Wo stehen Sie heute?	34
2.1 Wie fit sind Sie?	36
Finden Sie Ihre Stärken - der grosse Fitnesstest	36
Bestandesaufnahme: Wie aktiv sind Sie schon?	40
Zuerst ein Gesundheitscheck?	42

2.2	Sind Sie bereit zur Verhaltensänderung?	44
	Die Stufen der Verhaltensänderung	44
	Strategien: Lernen von ehemaligen Rauchern	46
	Warum Gewohnheiten nicht nur schlecht sind	50
	Verhaltensänderungen sind möglich	50
2.3	Barrieren erkennen	52
	Was hat Sie bisher von Bewegung abgehalten?	52
	Aufschreiben hilft weiter	57
	«Von nichts kommt nichts.» - Walter Noser, 48, treibt Sport, weil es ihm dann einfach besser geht.	60

3 Sich selber motivieren - Schritt 1 62

3.1	Wissen, wie Motivation funktioniert	64
	Was ist ein Motiv?	64
	Wie wird aus einem Wunsch eine Handlung?	65
3.2	Entdecken Sie die Kraft der Bedürfnisse	68
	Wie Bedürfnisse unsere Handlungen steuern	68
	Das Geheimnis von Lust und Unlust	71
	Welches sind Ihre Motive?	75
3.3	Vom Motiv zur Tat schreiten	80
	Beziffern Sie den Nutzen	80
	Wägen Sie die Kosten ab	82
	Stärken Sie Ihre Erfolgserwartung	85
	Strategien für mehr Selbstwirksamkeit	86
	«Wenn ich Ultimate spiele, könnte die Welt untergehen.» - Romano Hofmann, 33, spielt Frisbee bei den Züri Ultimate Flyers.	92

4 Anfangen - Schritt 2 94

4.1	Die richtige Sportart für Sie	96
	Knüpfen Sie an positive Erfahrungen an	96
	Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein	98
	Motivieren Sie sich mit dem Kalorienverbrauch	101
	Hilfe aus dem Internet	103
4.2	Sportliche Vielfalt: Lassen Sie sich inspirieren	106
	Sport kann ganz schon günstig sein	106
	Wenn Sie mit Sport abnehmen möchten	107
	Messen Sie sich gern mit anderen?	109
	Am liebsten in der Natur	110
	Im Sport Entspannung und Erholung finden	111
	Beim Bewegen soziale Kontakte pflegen	112
	Wenns praktisch und einfach sein soll	114
	Suchen Sie den Nervenkitzel?	115
	Etwas Neues lernen	115
	Keine Ahnung, was Ihnen gefallen könnte?	116
	Die Bewegungsform, die Ihnen Spass macht	116
4.3	So schaffen Sie günstige Voraussetzungen	118
	Lösen Sie das Zeitproblem	118
	Organisieren Sie Partnerhilfe	119
	Schaffen Sie sich Starthilfen	121
	Treffen Sie Verabredungen	122
	Nutzen Sie Veränderungen	123
	Verlangen Sie nicht zu viel von sich	124
	«Das Durch-den-Schnee-Geschiebe finde ich schön.» - Sabine Olf, 39, fand über Umwege auf die Langlaufloipe.	126

5 Den Willen stärken - Schritt 3

128

5.1	Was ist Willenskraft?	130
	Die zwei Formen des Willens	130
	Sparsam mit dem Willen umgehen	131
	Die Krux mit den Vorsätzen	132
5.2	Diese Ziele führen zum Erfolg	134
	Realistische Ziele	134
	Spezifische Ziele	135
	Lang- und kurzfristige Ziele	137
	Öffentliche und sichtbare Ziele	138
	Lernziele statt Leistungsziele	138
	Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	140
	Möglichst konfliktfreie Ziele	142
	Sind Ihre Ziele SMART?	143
5.3	Den Willen in Handlung umsetzen	146
	Ihr Handlungsplan, ganz konkret	146
	Formulieren Sie Wenn-dann-Sätze	148
	Belohnen Sie sich	150
	Aktivieren Sie Ihren Autopiloten	153
	Zu guter Letzt: Schreiben Sie alles auf	154
	«Mit Tanzen kann man den Leuten immer Freude bereiten.» - Ruedi Beck, 65 und leidenschaftlicher Tänzer, fand nur dank der Liebe zu seiner Frau aufs Parkett.	156

6 Dranbleiben - die Krönung 158

6.1	So stärken Sie Ihre Selbstkontrolle	160
	Wenn wieder was dazwischenkommt	160
	Halten Sie sich das Ziel immer vor Augen	161
	Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle	164
	Kontrollieren Sie Ihre Umwelt	166
	Protokollieren Sie Ihr Verhalten	168
6.2	Strategien gegen Fallgruben	172
	Innere und äussere Barrieren	172
	Bewegungsbarrieren überwinden	173
	Erweitern Sie Ihre Wenn-dann-Sätze	176
	Entdecken Sie den Flow	179
6.3	Das Erreichte bewerten	184
	Gut umgehen mit Rückschlägen	184
	Die richtigen Erklärungen finden	186
	Überprüfen Sie Ihre Erwartungen	190
	Nochmals: zehn Punkte für Ihren Erfolg	192
	Das Allerwichtigste: Haben Sie Spass!	193

«Bewegung ist eine Lebenshaltung.» -

Nachwort der Autorinnen 196

Anhang 198

Kopiervorlagen	200
Links für mehr Bewegung	205
Literatur	208
Stichwortverzeichnis	210