

So kommen Sie auf die richtige Fährte

Gesundheitliche Rückschläge können uns das Leben zur Qual machen. Alles wird plötzlich mühsam, nichts macht mehr Spaß. Sie können aber auch ungeahnte Kräfte wecken. Die Motivationsforschung belegt, dass wir regelrecht über uns hinauswachsen können – wenn wir es schaffen, Ziele mit System anzugehen.



Wie ein Gesundheitsfreak sieht er beim besten Willen nicht aus – und das ist der Mann auch nicht. Doch seit Sven E., 35 Jahre, vor einem Jahr mehrere Wochen an einem Bandscheibenvorfall laborieren musste, treibt der ehemalige Bewegungsmuffel regelmäßig Sport. „Als es mir nach der Behandlung durch den Orthopäden endlich besser ging, habe ich mir gezielt ein Rückentraining gesucht. Seit-

dem bin ich dabei – jede Woche mindestens einmal.“ Schade findet er nur, dass er nicht schon vorher Konsequenzen aus seinen häufigen Rückenschmerzen gezogen hat.

Macht also nur Erfahrung klug? „Viele Menschen werden erst aktiv, wenn sie am eigenen Leib erfahren, dass sie nicht so weitermachen können wie bisher“, bestätigt Reinhard Fuchs, Motivationsforscher an der

Motivation stärken

Sie möchten mehr wissen? Im aktuellen E-Magazine von TK aktuell finden Sie in der Rubrik „Wissen“ viele praktische Anleitungen zur Selbstmotivation.

Mehr Informationen unter www.tk.de, Webcode **049606**. Oder nutzen Sie online den TK-MotivationsCoach, Webcode **163820**.

10 Strategien zum Dranbleiben

- Stellen Sie sich bildlich vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Solche Bilder sind sehr kraftvoll.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Gefühle zu Ihrem Vorhaben passen. Aktivieren Sie sich zum Beispiel durch groovige Musik, bevor Sie zum Sport gehen, statt sich aufs Sofa zu legen.
- Suchen Sie Gleichgesinnte – beim Sport zum Beispiel jemanden, der mit Ihnen trainiert.
- Stoppen Sie Gedanken, die Sie von dem abhalten, was Sie sich vorgenommen haben. Denken Sie stattdessen daran, warum es für Sie so wertvoll ist, Ihr Ziel zu verfolgen.
- Schaffen Sie sich Starthilfen, die es Ihnen erleichtern, Ihr Vorhaben auszuführen – zum Beispiel eine gepackte Sporttasche, die Sie vor dem Sport nur greifen müssen.
- Bilden Sie Gewohnheiten. Dann wird Ihr Vorhaben für Sie so selbstverständlich wie das Zähneputzen.
- Nehmen Sie Ihre Erfolge wahr und genießen Sie sie.
- Suchen Sie sich Vorbilder und lernen Sie von ihnen, zum Beispiel, den Umgang mit Rückschlägen.
- Organisieren Sie sich Unterstützung – etwa Freunde, die Sie ermuntern oder Sie praktisch unterstützen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Vorhaben. Blockieren Sie dafür Termine in Ihrem Kalender.

Universität Freiburg. „Ein solches Erlebnis kann den nötigen Änderungsdruck schaffen.“

Noch wichtiger für die Motivation zu einem gesünderen Verhalten, so der Professor für Sportpsychologie, sind aber zwei weitere Faktoren: Erstens macht man sich klar, was bringt es mir, wenn ich das tue? Lohnt sich der Aufwand? Und zweitens: kann ich mit „ja“ antworten auf die Frage, ob ich es schaffen kann?

Der Glaube daran, umsetzen zu können, was man möchte, ist zentral dafür, sich selbst zu motivieren. Leider steht dem eine Menge entgegen. Zum Beispiel Zeitmangel, Bequemlichkeit oder andere Prioritäten. Reinhard Fuchs kennt diese Hindernisse nur zu gut. Seit Jahren trainiert er erfolgreich Menschen, die nach einer Krankheit gesünder leben wollen. Einige Strategien haben sich besonders bewährt, wenn es darum geht, sich selbst dauerhaft zu motivieren. ◀



Drei Fragen an Professor Fuchs

Wie findet man den richtigen Sport für sich?

„Zuerst muss man sich klarmachen: Was will ich erreichen? Will ich zum Beispiel schmerzfrei sein, Stress abbauen oder den Blutdruck senken? Dann überlegt man sich, was man dafür tun will. Und das so konkret wie möglich.“

Dazu kann man mit Freunden sprechen, mit einem Arzt oder Sporttherapeuten oder die Programme der lokalen Sportvereine lesen. Dann findet man hoffentlich etwas, was einem guttut. Vor allem sollten die Ziele die eigenen Ziele sein. Sind sie es nicht, zum Beispiel weil man sich von außen etwas hat aufdrängen lassen, wird man es nicht lange durchhalten. Das gilt übrigens nicht nur beim Sport, sondern auch in allen anderen Bereichen.“

Muss Gesundheitssport Spaß machen?

„Spaß ist hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Man muss dahin gelangen, dass das neue Verhalten aus sich selbst heraus positiv wirkt. Es ist wie bei einem Motor. Er wird angelassen, und irgendwann läuft er von allein. Zum Beispiel, weil man merkt: Mit dem Training schaffe ich es, Schmerzen vorzubeugen. Und ganz ehrlich – mancher Gesundheitssport ist eher ein Stöhnen und Ächzen als ein Genuss. Ich denke da an meine eigene Rückensportgruppe. Da motiviert mich eher der Stolz, mich überwunden zu haben, als der Spaß beim Training. Aber ich bleibe dabei, weil ich weiß: Es tut mir gut.“

Wie überwindet man den inneren Schweinehund?

„Indem man sich Erfolge organisiert. Es geht darum, Stolz zu erleben und von Erfolg zu Erfolg voranzukommen. Die Ziele, die man sich setzt, muss man auch schaffen können. Viele Leute meinen zum Beispiel, weil sie es irgendwo gelesen haben, sie müssten mindestens 45 Minuten joggen, um überhaupt eine Wirkung zu haben. Damit überfordern sie sich selbst. Es ist viel besser, mit 20 Minuten anzufangen. Steigern kann man sich immer noch.“

Viele Informationen zum Gesundheitssport finden Sie bei der TK unter www.tk.de, Webcode 131914.



START NOW