

**Gemeinschaftspraxis (BAG)**

**Dr. med. Roger Lux**

**Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

---

# **Körperliche/ sportliche Aktivität!**

## **9 gute Tipps zur Motivation**

Aller Anfang ist schwer. Viele Menschen treiben Sport oder steigern ihre körperliche Aktivität um fitter zu werden, abzunehmen oder dem Gesunderhalt zu dienen.

"Morgen mache ich Sport" sagt man so leicht. Am nächsten Morgen ist es aber kalt, es regnet, man hat viele Termine, muss vieles erledigen, jegliche Motivation ist dann verloren. Um sich doch zu überwinden bedarf es guter Taktiken.

Hier sind neun gut gemeinte Tipps:

**1.**

**Formulieren Sie für sich einen individuellen Grund.**

Warum will ich Sport treiben? Will ich fitter werden, will ich abnehmen, will ich meine Figur verbessern, will ich Marathon laufen?

Diese Wünsche sollten einem persönlich wichtig sein. Dann treiben sie auch an.

**2.**

**Das große Ziel in kleine Einzelziele zerlegen.**

Ein großes -- manchmal auch zu großes Ziel kann demotivieren, weil es so unmöglich erscheint. Deshalb sollten sie ihr Ziel in kleine Stücke zerlegt werden. Es gibt Mut für den nächsten Schritt. Zwischentappen sollten sie konkret formulieren. Besser als "Diese Woche betreibe ich Sport" ist es zu sagen: "Dienstag und Donnerstag um 17.00 Uhr gehe ich zum Sport".

**3.**

**Den innerlichen Widerstand abbauen:**

Haben sie einen festen Trainingsplan aufgestellt, ist der Weg zum Erfolg oft noch weit und beschwerlich. Das Anfangen ist am schwierigsten. Gestalten sie den ersten Schritt so einfach wie möglich. Packen sie abends schon ihrer Sporttasche oder stellen sie ihre Laufschuhe an die Haustür. So wird man am nächsten Tag erst gar nicht verleitet nicht Sport zu treiben.

**4.**

**Dabei bleiben.**

Wer im Winter zur Trägheit neigt, verspielt den Erfolg der Fitness aus dem Vorjahr. Man sollte sich an seine gut Form im Sommer erinnern und nicht bis zum Frühjahr warten, denn dann haben sie Mühe wieder anzufangen. Der Körper muss ja die Fitness des Vorjahres wieder aufbauen.

**5.**

**Bauen sie sich sozialen Druck auf.**

Sportliche Ambitionen sollten in möglichst großem Bekanntenkreis verkündet werden. Dann wird ein möglicher Rückzug in die Gemütlichkeit eher unangenehm. Genauso wichtig ist es sich mit Freunden zu verabreden. Die Hürde, dass sie das absagen ist deutlich höher, als wenn sie einfach beschließen für sich Sport zu treiben.

**6.**

**Regelmäßigkeit einüben.**

für nachhaltigen Erfolg müssen sie aus der anfänglichen Motivation eine Regelmäßigkeit einüben. Erst nach ca. 4 Wochen regelmäßigen Sporttreibens hat das Gehirn dies als regelmäßig abgespeichert.

**7.**

**Einen Trainingsplan aufstellen**

Oft fällt es schwer einen für sich aufgestellten Trainingsplan längere Zeit aufrecht zu halten. Fitness-Apps sind hier ein gute Hilfe. Sie können die nötige Organisation und Planung übernehmen, überwachen das Training und dulden keine "Drückebergerei". Dies kann auf "Zahlenmenschen" sehr motivierend wirken.

**8.**

**Nicht zu viel Druck aufbauen.**

Sportliche Aktivität sollte nicht zu einem harten Drill ausarten. Seien sie nicht zu hart zu sich. Wer z. B. wegen einer Erkältung mal keinen Sport treiben kann, sollte sich auch nicht dazu zwingen. Das gesteckte Ziel lässt sich viel besser aus einer guten Mischung aus Ehrgeiz und Gelassenheit erreichen.

**9.**

**Immer wieder sich belohnen.**

Wer beim Sporttreiben viel leistet, muss sich auch immer mal wieder dafür belohnen. Die Belohnung sollte aber dem gesteckten Ziel nicht widersprechen

Viel Erfolg wünscht

Das Praxisteam Lux