

KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT



Mein Verhalten ändern -- aber wie?

Das Geheimnis „Eigenmotivation für Bewegungseinsteiger“

BAGSO Nachrichten 2/2008

Bericht von: **Jens Möller**, leitender Diplompsychologe Reha-Klinik Damp, Seute-Deern-Ring 30, 24351 Damp

Regelmäßige, individuell angepasste Bewegung ist ein Lebenselixier. Wir wissen, dass Bewegung das vegetative Nerven- und Herz-Kreislauf-System stärkt, wir werden belastbarer und ausdauernder, die Muskeln entwickeln mehr Kraft, der Geist wird klarer, die Stimmung aufgehellt. Viele gute Gründe, für mehr Bewegung im Alltag zu sorgen, wenn da nicht

Wir kennen das doch alle: Wir wissen, was wir eigentlich tun müssten, um gesünder zu leben. Aber wenn wir es dann auch tun wollen, bekommen wir es mit einer Kreatur zu tun, die über unendlich große Kräfte und Einfallsreichtum zu verfügen scheint: mit unserem **inneren Schweinehund**, der eine hohe Erfolgsquote im Verhindern von menschlichem Wachstum und Entwicklung für sich verbuchen kann. Verschärfend kommt hinzu, dass er eine starke Verbündete hat, die Gewohnheit, denn „Der Mensch ist ein **Gewohnheitstier**“.

Diese Erkenntnis mag uns einerseits entmutigen, andererseits aber auch ermutigen, denn sobald ein bestimmtes Verhalten neu erlernt wurde und systematisch ausgeführt wird, wird es zum Automatismus: Es ist dann Gewohnheit wie das Autofahren und das gilt für jegliches menschliches Verhalten, also auch für ein gesundheitlich förderliches.

Einige von uns haben Methoden gefunden, wie sie ihre persönliche Entwicklung in Gang setzen und dauerhaft aufrecht erhalten. Und wie machen sie das? Fragt man sie, dann hört man: „Wenn ich etwas will, dann mache ich es eben“, d. h., es ist ihnen gar nicht bewusst, wie sie es machen.

Es handelt sich offenbar um ein Geheimnis, das es zu lüften gilt, die **Motivation**.

Auf geht's. Bitte denken Sie daran: „Der Bergführer kennt den Weg, gehen wollen Sie“.



KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT



Mein Verhalten ändern -- aber wie?

Das Geheimnis „Eigenmotivation für Bewegungseinsteiger

Zwölf goldene Tipps:

1. Beginnen Sie weit unterhalb Ihrer Leistungsmöglichkeiten.

Dies ist wahrscheinlich der wichtigste Tipp für Einsteiger. Wenn Sie regelmäßig jeden Tag auch nur fünf Minuten spazieren gehen und darauf achten, dass Sie aufhören, obwohl Sie noch weitergehen könnten, dann baut sich ein positiver Eigenmotivationszustand auf: „Ich kann doch noch mehr“.

Das ist wichtig, um bei der Stange zu bleiben. Halten Sie dies etwa eine Woche durch und steigern Sie erst dann langsam Ihre Geh- oder Walking-Strecke. Sie bleiben dabei in Ihrer Komfortzone, nicht „Sport ist Mord“.

So bauen Sie eine Eigenmotivierungsmethode auf und werden Stück für Stück zum Bewegungsmenschen.

2. Tun Sie es täglich.

Unser Gehirn hilft uns, neue **Gewohnheiten** zu bilden. Wenn wir über einen bestimmten Zeitraum ein gewünschtes Verhalten immer wieder ausführen, dann wird dieses Verhalten, um uns das Leben zu erleichtern, als Gewohnheit angelegt. Ich brauche keine Motivation mehr, es läuft automatisch. Darauf können Sie sich verlassen. „Vergessen“ Sie Ihre neue Gewohnheit einmal, haben Sie das Gefühl, dass etwas fehlt.

3. Grundsatz: Der Kopf geht vor, der Bauch zieht nach.

Das Umlernen verläuft in fünf Phasen:

- Theoretische Einsicht: Ich eigne mir Wissen darüber an, wie ich mich anders verhalten sollte.
- Training: Ich rufe mir immer wieder die neuen Erkenntnisse in Erinnerung und versuche, mich entsprechend zu verhalten.
- Ein Widerspruch zwischen meinem Kopf und meinem Bauch wird fühlbar. Mein Kopf weiß den richtigen Weg und sorgt auch dafür, dass ich ihn gehe; mein Bauch, mein Gefühl hinkt hinterher, noch habe ich keine Übereinstimmung zwischen Kopf und Bauch.
- Übereinstimmung zwischen Kopf und Bauch: Ich verhalte mich nach den neuen Erkenntnissen und habe auch das Gefühl, dass es so richtig ist.
- Neue Gewohnheit: Denken und Verhalten verlaufen automatisch. Ich fühle mich gut und sicher in der neuen Verhaltensweise.

KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT



Mein Verhalten ändern -- aber wie?

Das Geheimnis „Eigenmotivation für Bewegungseinsteiger

4. Ohne Ziel keine Motivation

„Ein Schiff, das den Hafen nicht kennt, segelt ziellos übers Meer“, schreibt Seneca.

Legen Sie Ihr Ziel eindeutig, detailliert, positiv und handschriftlich fest. Dabei entwickeln Sie ein klares, positives Bild von sich mit allen guten Begleiterscheinungen im neuen Verhalten.

Das brauchen Sie auf dem weiteren Weg.

5. Stimmen Sie sich positiv ein.

Stellen Sie sich vor: Sie kommen nach England und wollen dort zum ersten Mal Auto fahren. Nachdem Sie zunächst auf der falschen Seite eingestiegen sind und sich gewundert haben, wo das Lenkrad geblieben ist, sitzen Sie jetzt auf der Fahrerseite und sehen, dass alles seitenverkehrt ist. Langsam gewöhnen Sie sich daran, hantieren ein wenig herum, schalten die Gänge und fahren los.

Wie fahren Sie die ersten Kilometer? Genau: langsam, etwas holprig, sehr bewusst wie bei einer Nebelfahrt auf dem Kontinent. Es ist anstrengend, aber auch spannend. Wie fahren Sie nach drei Tagen? Es wird flüssiger, selbstverständlicher. Aber es gibt immer noch Situationen, die Ihre volle bewusste Aufmerksamkeit erfordern. Wie ist es nach zehn Tagen? Das Fahren wird immer selbstverständlicher, Sie haben sich an den Linksverkehr gewöhnt. Behalten Sie dieses innere Bild, um sich den Prozess der Veränderung immer wieder klarzumachen. Ein kleines Plakat mit einem Auto hängen Sie zur Erinnerung an einem Platz auf, an dem Sie ständig vorbei kommen.

6. Kleine, aber sichere Schritte. Schaffen Sie sich realistische Teilziele.

Der Hauptgrund für das Scheitern ist: Der Schritt war zu groß. Den Gipfel eines Berges erreichen Sie mühelos, wenn Sie die Schritte klein genug wählen. Nur überhebliche, untrainierte Flachländer machen den Fehler, in zu großen Schritten und zu schnell zu gehen, was sie dann nach kurzer Zeit erschöpft aufgeben lässt.

Machen Sie kleine Schritte und schaffen Sie sich Teilziele. Dabei werden Sie dann auch mehr Gelegenheit haben, sich zu loben.

7. „Mensch, bin ich gut“.

Eigenlob stinkt nicht! Wann haben Sie sich innerlich zum letzten Mal auf die Schulter geklopft? Tun Sie es. Immer wieder. Am Anfang wird es Ihnen vielleicht ein wenig eigenartig erscheinen oder gar peinlich sein. Loben Sie sich ganz bewusst, auch laut, machen Sie sich Mut.

KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT

Mein Verhalten ändern -- aber wie?

Das Geheimnis „Eigenmotivation für Bewegungseinsteiger

8. Der Berg von Fähigkeiten

Wie viele Fähigkeiten und Fertigkeiten mussten Sie in Ihrem Leben erlernen um so leben zu können, wie Sie es heute tun? Hunderte, Tausende? Einigen wir uns auf einige Tausend. Wie groß ist nun neben diesem Berg von Fähigkeiten das jetzige Problem, etwas an Ihrem Verhalten zu ändern?

Wechseln Sie die Perspektive wie ein Kameramann, der seine Kamera an einem anderen Ort aufstellt und so die Situation völlig verändert. Das aktuelle Problem, das bisher wie ein Berg vor Ihnen stand, wird daneben zu einem kleinen Hügelchen.

9. Als-ob-Methode

Eine wunderbare Methode, neues Verhalten zu entwickeln, ist die Als-ob-Methode. Wenn Sie jemanden kennen, der das gewünschte Verhalten bereits zeigt, dann können Sie diese Person imitieren. Sie schauspielern ein wenig und probieren so das neue Verhalten aus.

10. Vorstellen des Zielzustandes

1984 befragte man in Los Angeles die Olympiasieger nach ihrer mentalen Vorbereitung auf den Wettkampf. Fast alle sagten: „ Ich habe mir immer wieder den Moment meines Sieges vorgestellt, das Gefühl dabei, die Umgebung, den Jubel.“ Wenn wir unser angestrebtes Ziel im Alltag aus dem Auge verloren haben und ein Motivations-Tief über uns hinweg zieht, hat sich diese Methode bestens bewährt.

KÖRPERLICHES TRAINING UND LEBENSQUALITÄT



Mein Verhalten ändern -- aber wie?

Das Geheimnis „Eigenmotivation für Bewegungseinsteiger

11. Ziehen Sie den inneren Schweinehund ans Tageslicht.

Er scheut das Licht; denn er arbeitet aus unserem Unterbewusstsein heraus und, wie wir bereits wissen, sehr effektiv. Stellen Sie sich bitte die Frage: „Wie genau werde ich es bewerkstelligen, damit es nicht klappt mit dem neuen Verhalten?“

Beispiel: Sie haben ein hervorragendes Lauftrainingsprogramm mitgemacht. Dabei haben Sie im Sinne eines guten Verhaltenstransfers in den Alltag gelernt, Ihre Laufschuhe so in Ihrer Wohnung zu platzieren, dass Sie beim nach Hause kommen auf jeden Fall an Ihr Vorhaben zu laufen erinnert werden. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, es auch wirklich zu tun. Aber nun zu Ihrem persönlichen Entwicklungsverhinderungsprogramm. Es könnte so ablaufen: Sie kommen nach Hause. Es ist Herbst, es nieselt, es ist nasskalt. Im Kühlschrank wartet Ihr Lieblingsschinken auf Sie, das Wohnzimmer ist wohlig warm. Ihre Lieblingsendung beginnt gleich. Sie kommen zur Haustür und schon während Sie aufschließen, haben Sie ein schlechtes Gewissen, ein wirklich schlechtes Gefühl. Mit all Ihrer Kreativität werden Sie jetzt das Laufen verhindern. Sie ignorieren die Schuhe im Flur, indem Sie nach oben schauen und sofort in die Küche abdrehen. Ruck, zuck sind ein paar Schnittchen gemacht, im Hinausgehen greifen Sie noch zwei Flaschen Bier (Sie wissen: Das Gewissen ist in Alkohol voll löslich) und mit dem Blick nach oben, die Laufschuhe ignorierend, geht es in den Sessel der Marke „so bequem, da kommen Sie nie wieder raus“ und an den Fernseher.

Spielen Sie diese Szene genauso durch und Sie werden etwas Verblüffendes feststellen: Wenn ich etwas bewusst tue, was sonst aus meinem Unbewussten heraus gesteuert wird, dann verliert der innere Schweinehund an Macht. Er ist entdeckt und kann mich nicht mehr überraschen. Das schlechte Gewissen wird durch ein freundliches Lächeln über die eigenen Unzulänglichkeiten ersetzt. Dadurch bin ich in einem völlig anderen Gefühlszustand; nicht bedrückt, sondern erheitert, energievoll und damit in einer völlig anderen Situation, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen.

12. Wissen reicht nicht.

Deshalb achten Sie bei Ihren Trainingsprogrammen darauf, was Sie erleben; spüren Sie in sich hinein und nehmen Sie die wundervolle Wirkung von Bewegung ganz genau wahr. Wenn Sie nun diese Tipps nutzen und mit einem Bewegungsprogramm kombinieren, aus dem Sie Energie und Lebensfreude gewinnen, dann steht Ihrer Expedition zu neuen Seiten Ihrer Persönlichkeit nichts mehr im Wege.

Und bedenken Sie:

Auch auf dem längsten Weg ist der erste Schritt der wichtigste.