

AUSREDENFASTEN



BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

Michael Brickmann

© Bewegweiser

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

AUSREDENFASTEN

Die Fastenzeit, neben den Neujahrsvorsätzen die bekannteste Zeit Veränderungen in sein Leben zu bringen. Der Unterschied: Die Fastenzeit ist zeitlich begrenzt. In meinem Blog Artikel habe ich viel über Vorsätze geschrieben. Ein Grund, warum Vorsätze so gerne scheitern sind unsere Ausreden. Wir suchen Sie gerne und kennen Sie meistens auch schon. Langfristig Gewohnheiten zu verändern ist nicht einfach. Darum möchte ich mit diesem Projekt den Startschuss zu einem aktiveren Leben geben. Üben Sie sich im Verzicht! Verzichten Sie auf Ihre Ausreden.

Damit die Fastenzeit nicht zu einer Zeit der Selbstgeißelung wird, werde ich Sie in diesem Dokument dazu hinführen. Wir werden unsere Ausreden beobachten, Lösungen finden, Strategien des Ausredenfastens entwickeln. Die gesamte Fastenzeit hindurch wird es jeden Tag eine kleine Bewegungsaufgaben als Anreiz geben. Machen Sie diese Aufgaben, oder Planen Sie sich selbst Ihren Tag.

Schritt 1: Finden Sie Ihre Ausreden

Oft sprechen wir die Ausreden gar nicht mehr laut aus, sondern sie kommen schon automatisch. Deswegen geht es in den ersten Tagen darum seine Ausreden zu finden. Schreiben Sie für die ersten 5 Tage Ihre Ausreden auf. Nutzen Sie hierfür die Tabelle (siehe unten). Jede Ausrede darf nur einmal genutzt werden. Und an jedem Tag muss mind. eine Ausrede gefunden werden.

Schritt Nummer 2: Priorisieren Sie Ihre Ausreden.

Vielleicht ist es Ihnen schwer gefallen so viele Ausreden zu finden. Die meisten Ausreden wiederholen sich. Manche sogar öfters als andere. Keine Sorge, dass ist normal. Priorisieren Sie jetzt Ihre Ausreden. Welche benutzen Sie am häufigsten bzw. am liebsten und welche eher seltener. Die häufigste Ausrede bekommt die Nummer 1, die schwächste die Nummer 5.

Schritt Nummer 3: Finden Sie Lösungen.

Da es sich bei den Ausreden um innere Barrieren handelt, die wir uns selbst setzen. Ist es jetzt an der Zeit Ausreden für diese Ausreden zu finden. Um neue Gewohnheiten zu etablieren hilft es, wenn man sich neue Auslösereize setzt. Wir versuchen die Ausrede umzuprogrammieren. Jedes Mal, wenn Ihnen die Ausrede in den Sinn kommt, gibt sie Ihnen den Auslöser los zu legen. Es muss nicht für jede Ausrede eine neue Lösung gesucht werden. Ebenso sollten die Lösungen Sinn ergeben.

Ausrede	Lösung
Sport kann ich später noch machen	Sport mache ich jetzt. Ich habe es mir so eingeplant. Das andere kann ich später noch machen.
Es regnet Hunde und Katzen, da habe ich keine Lust raus zu gehen.	Ich habe mir extra Funktionskleidung besorgt. Damit ich auch beim Regen raus kann.

Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

Schritt Nummer 4: Überlegen Sie sich schöne Auslösereize

In Schritt 3 haben Sie sich Lösungen zu Ihren Ausreden gesucht. Jetzt verstärken wir die Lösungen durch die schon erwähnten Auslösereize. Diese Reize helfen uns die Gewohnheit „Bewegung“ automatisch ablaufen zu lassen. Daher sollten Sie so gewählt werden, dass Sie zu den Situationen passen. Wenn Sie oft dieselbe Ausrede nutzt, dann können Sie sich hierfür einen Auslösereiz überlegen. Gerade Musik ist ein sehr starker Reiz, der direkt positive Emotionen in uns hervorrufen kann und auf fast alle Gelegenheiten anwendbar ist. Mein Tipp: Suchen Sie sich ein motivierendes Lied. Wenn es Ihnen mal besonders schwerfällt, dann können Sie das Lied auch schon vor dem Umziehen anmachen.

Nutzen Sie die Tabelle (siehe unten) um sich Ihre Auslösereize zu überlegen.

Schritt Nummer 5: Planen Sie jeden Tag mind. 10 Minuten für Bewegung ein

Fangen Sie die Planung klein an. Beginnen Sie mit der ersten Woche. Planen Sie dann am besten immer Woche für Woche die mind. 10 Minuten ein. Wenn Sie eh schon sportlich sind und gerne mehr bewegen, dann planen Sie längere Phasen ein. Nutzen Sie hierfür gerne die Tabelle im Anhang. Wenn Sie es geschafft haben, machen Sie einen großen Hacken dran. Wenn es Probleme gab, schreiben Sie auf welche. Wie man Pläne gut gestaltet, können Sie in meinem Gratis Webinar entnehmen.

Schritt Nummer 6: Machen Sie es.

Wie so immer gilt: Sie müssen Ihr Vorhaben auch in die Tat umsetzen. Sie haben die Vorbereitung dafür gelegt und dadurch auch die Hindernisse reduziert. Setzen Sie Ihren Plan in die Tat um. Nutzen Sie die kleinen Bewegungsanreize.

Ein letzter Tipp: Wenn Sie Ihr eigenes Programm machen möchten, es Ihnen dann aber doch was dazwischenkommt, dann machen Sie das Programm, das ich Ihnen frei gegeben habe.

Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

MEINE AUSREDEN

WOCHENTAG, DATUM	PRIORISIERUNG	MEINE AUSREDE	MEINE LÖSUNG

Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

AUSLÖSEREIZE

Auslösereiz Ideen	
1	Motivierendes Lied – mach die Musik schon vor dem Sport an.
2	Bereite dir schon deinen Lieblingstee für nach dem Sport vor. Du darfst ihn natürlich nur trinken, wenn du auch wirklich aktiv warst.
3	Stell dir deine Sportschuhe an den Platz deiner Ausrede. z.B. vor den Fernseher

Meine neuen Auslösereize

Meine neuen Auslösereize	
1	
2	
3	

Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

WOCHENPLANUNG

WOCHENTAG, DATUM	MEIN PLAN	GESCHAFFT	GAB ES HINDERNISSE

Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

Ihr Start hat funktioniert?

Konnten Sie die ersten Schritte gehen?

Dann wird es Zeit Ihr Sport- & Bewegungsprogramm an Ihre Ziele anzupassen.

Lernen Sie in meinem 1:1 Coaching & Seminaren Wege und Strategien kennen, mit denen Sie auftretende Barrieren überwinden können. Schaffen Sie dauerhaft einen Platz für Bewegung in Ihrem Leben.

Kontakt

Michael Brickmann

Dipl. Sportwissenschaftler

mail@bewegweiser.de

017645780520

www.bewegweiser.de



Das Bewegweiser Coaching auch als Webinar
Jetzt Anmelden und Ihren Weg in ein aktives Leben finden.

<https://bewegweiser.de/online-workshop>

Oder mit den Gratis Webinaren Ihren Start in ein aktives Leben beginnen

<https://bewegweiser.de/gratis-webinare>