



BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

BEWEGUNG UND SPORT  
RICHTIG PLANEN



# VORWORT

---

Bewegung ist Gesundheit - Bewegweiser.

Ich freue mich, dass Sie sich dazu entschlossen haben mit Bewegweiser in ein aktives und gesünderes Leben zu starten.

Jeder Mensch hat eigene gute Gründe, um seine Aktivitäten im Alltag und Beruf zu steigern. Dennoch fällt es Vielen aus den unterschiedlichsten Gründen unglaublich schwer lange dabei zu bleiben und es zur guten Gewohnheit werden zu lassen. Auch Sie hat bisher etwas daran gehindert das richtige Maß an Sport und Bewegung zu finden!

Um den richtigen Weg zu finden, kann Bewegweiser Sie dabei unterstützen. Denn auch Sie können es schaffen ein aktives Leben zu führen.

Mit diesem Video erhalten Sie eine konkrete Hilfe Ihr Bewegungs- und Sportprogramm zu planen. Auch wenn es am Anfang sehr leicht aussieht, beherzigen Sie alle Stufen.

Am Ende aber zählt nur eins: Sie MÜSSEN ES AUCH TUN!

Ihr Michael Brickmann

Bewegweiser



# INHALT

IHR WEG – BEWEGUNG UND SPORT DIE ZU IHNEN PASSEN.....	3
VOM WOLLEN ZUM MACHEN!.....	3
DIE 3-PW FORMEL:.....	4
WERDEN SIE AKTIV!!!.....	8



# IHR WEG – BEWEGUNG UND SPORT DIE ZU IHNEN PASSEN

In diesem Kapitel geht es in die Umsetzung. Es geht darum, Ihren Schweinehund zu bändigen. Bewegung und Sport so in den Alltag zu integrieren, dass

- 1. ES ZU IHNEN UND IHREM LEBENSSTIL PASST!**
- 2. ES IHNEN SPAß MACHT BZW. IHNEN EIN GUTES GEFÜHL VERMITTELT**
- 3. SIE NEUE AKTIVE VERHALTENSWEISEN ENTWICKELN UND UMSETZEN**
- 4. ES SIE IHREM ZIEL NÄHER BRINGT**

Haben Sie immer im Hinterkopf das es nicht direkt um das Ziel geht, sondern dem Ziel hinter dem Ziel.

Dieses hält Sie dauerhaft in Bewegung. In meinem 1:1 Coachings oder meinem Webinar – Ihr Weg in ein aktives Leben – gehe ich genau auf dieses WARUM und Ihre Routinen ein. Ebenso gebe ich Ihnen eine Strategie an die Hand Ihren Sport zu finden, der die ersten 4 Punkte abdeckt.

## VOM WOLLEN ZUM MACHEN!

Haben Sie mein erstes Gratis Webinar schon gesehen? Ja, dann Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre Auswahl, für ein Sportprogramm getroffen! Jetzt müssen Sie es nur noch machen. In diesem Kapitel geht es darum „aus dem Quark“ zu kommen. Werden Sie aktiv, setzen Sie ihre Ideen in die Tat um. Um langfristige Veränderungen herbei zu führen muss man etwas dafür machen.

In der Praxis haben sich hierfür 2 Schritte sehr bewährt.

- Planen Sie Ihre Bewegung/Sportprogramme
- Dokumentieren Sie diese

Nehmen wir mal an, Sie sind bisher nach Ihrem Arbeitstag nach Hause gekommen, haben die Schuhe ausgezogen und dann Ihr Sofa gesehen.



Dann hat es Klick gemacht und jeder Vorsatz, Sport zu machen war weg. Wenn Sie jetzt fest einplanen Montagabends direkt nach der Arbeit Joggen zu gehen und Ihre Schuhe und Joggingkleidung schon dabei haben, dann kommen Sie erst gar nicht zum Auslösereiz Sofa und Ihre Belohnung ist abschalten und entspannen vom Arbeitsalltag.

## DIE 3-PW FORMEL:

Auch beim Planen von Bewegung gibt es strategische Mittel. Eines davon ist die 3-PW Formel:

- Ihr Plan soll präzise sein
- Ihr Plan soll passend sein
- Ihr Plan soll praktikabel sein
- Ihr Plan soll wirksam sein

Hier, muss ich der Vollständigkeit halber nochmal auf mein Webinar bzw. das 1:1 Coaching zu sprechen kommen. Ja, ich weis, soviel Werbung schon wieder. Aber, in den ersten Teilen des Bewegweiser-Prinzips machen wir uns intensiv Gedanken, wie Ihr Alltag und Ihr Beruf mit Anfahrtswegen aussehen, welche Routinen Sie haben und auch schon überlegt, wo Sie etwas verändern wollen und können. Es lohnt sich wirklich, diese Schritte im Vorfeld zu erledigen.

**EIN PLAN IST PRÄZISE**, wenn er beschreibt *was* Sie machen werden und *wann* Sie es machen werden. Im Idealfall schreiben Sie noch dazu mit *wem* und *wie lange* und *wo* sie die Sportart machen.

*Beispiel: Ich gehe immer Dienstag- und Donnerstagabends, um 18 Uhr/direkt nach der Arbeit, mit meiner Freundin Gabi, für 30 Minuten Walken. Dienstags um den See, donnerstags im Wald.*

**EIN PLAN IST PASSEND**, wenn er Ihren persönlichen Interessen entspricht. Ist er auf ihren Alltag, ihren Beruf angepasst, entspricht es Ihnen 2- oder 3-mal pro Woche in ein Fitness-Studio zu gehen?



**EIN PLAN IST PRAKTIKABEL**, wenn er in Ihren Alltag passt. Sowohl zeitlich, finanziell aber auch von der Organisation her. Haben Sie die Zeit und Kapazität, die Sie sich vorstellen?

*Beispiel: Es ist super, wenn Sie 3x pro Woche ins Fitnessstudio möchten, auch für 2 Stunden. Aber bekommen Sie diese Zeit auch wirklich jede Woche unter?*

### **IHR PLAN IST WIRKSAM, WENN...**

- Sie ihn ohne große Probleme umsetzen können und somit Ihr neues Verhalten – mehr Bewegung – langfristig als Gewohnheit etablieren
- Sie Ihr Plan Sie Ihrem Ziel und vor allem Ihrem Warum näherbringt.

*Achtung: Sport und Bewegung ist immer mit körperlicher Anstrengung verbunden! Diese körperliche Anstrengung führt aber kurz- und langfristig zu den gewünschten Veränderungen. „Sie müssen den Grill anmachen, um das Fleisch darauf zu braten“. Wie sehr Sie die Anstrengung empfinden ist immer vom Einzelnen selbst abhängig. Es soll Ihnen aber möglichst keine Anstrengung bereiten, um in die Umsetzung zu kommen. Also es geht darum den Übergang zum Handeln ohne Anstrengung zu meistern.*

**MACHEN SIE JETZT PLÄNE FÜR IHRE SPORTWOCHE. ACHTEN SIE IMMER DARAUF, DASS SIE DAS GEFÜHL DER MACHBARKEIT BEHALTEN.**

## **Und jetzt? Machen!**

Keine Ausrede gelten lassen. Sie dürfen jetzt, in den ersten Wochen (bestimmt 6-12 Wochen) keine Ausrede gelten lassen, die Sie an der Umsetzung Ihres Plans hindert. Wenn doch etwas dazwischenkommt müssen Sie am besten im Vorfeld eine Alternative bestimmt. (Siehe Barrieren überwinden.)



Dokumentieren Sie auch Ihr Verhalten. Schreiben Sie auf, um welchen Plan es sich handelt und ob Sie ihn umgesetzt haben. Schreiben Sie auch den Grund auf, wenn es doch nicht funktioniert haben sollte. Sie können als Orientierung die beiden angefügten Planvorschläge benutzen.



# IHRE PLÄNE

Starten Sie einfach und versuchen Sie nicht anfangs zu viel zu ändern. Deswegen ist es Ihre Aufgabe auf diesem Blatt maximal 3 Pläne für Ihr neues Bewegungsverhalten zu schreiben. Überprüfen Sie Ihn auf die 3 PW-Regel.

## 1. PLAN

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. PLAN

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. PLAN (ALLTAGSBEWEGUNG)

---

---

---

---

---

---

---

---





# WERDEN SIE AKTIV!!!

FANGEN SIE JETZT AN, ES GIBT KEINE AUSREDE.  
ES IST IHR PLAN UND IHRE ENTSCHEIDUNG.

Um mehr über Ihre Plangestaltung, Ihre Routinen und Implementierung von Bewegung in Ihr Leben zu erfahren. Melden Sie sich zu meinem Webinar an.

Gerne unterstütze ich Sie individuell auch in einem Einzelcoaching, melden Sie sich und vereinbaren Sie einen Termin.

## KONTAKT

MICHAEL BRICKMANN  
DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLER

[MAIL@BEWEGWEISER.DE](mailto:MAIL@BEWEGWEISER.DE)

017661056655

WWW.BEWEGWEISER.DE