BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

IHR WEG IN EIN AKTIVES LEBEN

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.

Dieses Arbeitsbuch und auch die Videos ist kein Zauberkasten, mit dem Sie sofort sportlich und am besten auch gleich schlank werden.

Nein, das kann es auch gar nicht. Denn damit Veränderungen zur Gewohnheit werden, braucht es Zeit. Sie sollen auch nicht Ihr ganzes Leben verändern, kleine Veränderungen bringen oft viel mehr Nutzen.

Aber Sie möchten etwas verändern und werden daran arbeiten, dass diese positiven Veränderungen auch zur Gewohnheit werden. Aber genau das ist es ja auch, was sie eigentlich wollen. Und damit das dieses möglichst leicht geschieht, muss es auch Spaß machen.

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

Diese Arbeitshilfe soll Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Sie finden hier nochmal alle wichtigen Informationen aus den begleitenden Videos zusammengefasst.

Ich empfehle Ihnen die Aufgaben konzentriert zu bearbeiten.

Nehmen Sie sich die Zeit. Sie haben sie Ihr ganzes Leben lang.

Ihr Michael Brickmann

Bewegweiser

INHALT

VIDEO NR. 1 DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG DES BEWEGWEISER-PRINZIPS 3
VIDEO NR. 2 IHRE ROUTINEN 5
SO FUNKTIONIEREN ROUTINEN 5
FINDEN SIE IHRE ROUTINEN 10
OPTIMIERUNGSMÖGLICHKEITEN 20
VIDEO NR. 3 FINDEN SIE IHR WARUM 22
SCHRITT 1: WELCHE GRÜNDE HABEN SIE BISHER BEWEGT 25
SCHRITT 2.: FORMULIEREN SIE IHR ZIEL 26
SCHRITT 3: MACHEN SIE SICH IHR ZIEL IMMER BEWUSST 29
SCHRITT 4: VISUALISIEREN SIE IHR ZIEL 29
SCHRITT 5: WARUM WOLLEN SIE DIESES ZIEL ERREICHEN? 30
SCHRITT 6: SETZEN SIE SICH EIN NEUES ZIEL, WENN SIE IHR ERSTES ZIEL ERREICHT HABEN. 31
VIDEO NR. 4 IHR WEG – BEWEGUNG UND SPORT DIE ZU IHNEN PASSEN 34
DIE VORTEILE DER BEWEGWEISER-METHODE 35
FINDEN SIE DIE BEWEGUNG, DIE IHNEN SPAß MACHT UND ZU IHNEN PASST 36
VOM WOLLEN ZUM MACHEN! 41
WERDEN SIE AKTIV!!! 48
SCHWEINEHUND-EMPFEHLUNGEN 49
VIDEO NR. 5 TRAININGSPLANUNG UND BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN 51
BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN 51
TRAININGSLEHRE 61
VIDEO NR. 6 BARRIEREN-MANAGEMENT 69
REFLEKTIEREN SIE IHR BEWEGUNGSVERHALTEN REGELMÄßIG. 73
WAS MACHEN, WENN DIE UMSETZUNG GAR NICHT FUNKTIONIERT? 73
DIE NÄCHSTE CHANCE 74
ANHANG 75

VIDEO NR. 1
DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG DES BEWEGWEISER-PRINZIPS

Dieses Arbeitsbuch soll Sie bei der Umsetzung unterstützen. Sie können Ihre Erkenntnisse direkt eintragen oder es sich in einem eigenen Dokument oder Buch niederschreiben. Schreiben Sie es auch auf. Denn dieses hilft Ihnen Abläufe und Veränderungen intensiver wahr zu nehmen.

Nacheinander werden Sie nun die folgenden Schritte bearbeiten.

Schritt 1: Analyse Ihrer Gewohnheiten im Alltag.

- Wer Routinen ändern will muss seine aktuellen Gewohnheiten erst einmal kennen.

Schritt 2: Zieldefinition und Ergründung Ihrer treibenden Kraft.

- Wer sein WARUM kennt, dem fällt die Umsetzung viel leichter.
- Wir erörtern Ihre Ziele und aus diesen Zielen heraus erarbeiten wir die Kraft, die Sie antreibt. Wenn wir verstehen, WARUM und wofür wir etwas machen, fördert das unsere innere (intrinsische) Motivation. Und die ist bekanntlich stärker als die Motivation von außen. Dieses WARUM ist es, was in uns Emotionen und Gefühle ausruft. Und durch positive Gefühle lernen wir auch Gewohnheiten besser.

Schritt 3: Wir finden Ihr Sport- und Bewegungsprogramm, an dem Sie Freude haben.

- Sie wollen dauerhaft aktiv sein, dann sollten Sie einen Sport wählen, der Ihnen Spaß und Freude bereitet.
- Gezielte Fragen, eine eigene Methodik und viel Erfahrung bringen Sie auf den richtigen Weg.

Schritt 4: Entwicklung individueller Strategien, damit die Umsetzung in Ihren Alltag passt.

- Wenn Sie wissen, warum sie etwas machen möchten und auch wie Sie es machen möchten, dann müssen Sie es auch machen.
- Hier helfen ganz konkrete Strategien die Umsetzung in den Alltag zu planen.

Schritt 5: Sie setzen Ihre Pläne in die Tat um.

- Werden Sie jetzt aktiv!
- Setzen Sie die Pläne und Vorhaben aktiv in die Tat um.
- Beobachten und Dokumentieren Sie die Umsetzung

Schritt 6: Barrieren Management

- Sehen Sie Hindernisse schon im Vorfeld
- Eleminieren Sie Barrieren die sich in den Weg stellen
- Geht nicht, gibt es nicht!

VIDEO NR. 2
IHRE ROUTINEN

In diesem Video bekommen Sie Informationen, wie Routinen und Gewohnheiten entstehen und warum es so wichtig ist, seine eigenen Routinen zu beobachten. Es geht nicht darum gleich sein ganzes Leben zu ändern, sondern in kleinen Schritten nachhaltig Veränderungen herbei zu führen.

Lesen Sie nachfolgend wie Routinen funktionieren und bearbeiten Sie dann die Aufgaben.

SO FUNKTIONIEREN ROUTINEN

Bewegung und Sport ist ein Lebensprojekt und keine 12 Wochen Challenge."

Warum fällt es uns so ungemein schwer etwas zu verändern. Unser Schweinehund verführt uns immer wieder uns doch für das Sofa anstelle der Laufschuhe zu entscheiden. Wer hat noch nie die Ausrede „Wetter zu schlecht" oder „einmal ist keinmal" benutzt? Diese Ausreden sind auch gar nicht das Problem solange Bewegung und Sport als feste Routinen in uns verankert sind. Wenn unser Körper das Gefühlt kennt, wenn Dopamin und Endorphine ausgeschüttet werden, dann fühlt es sich gut an. Aber meistens kommen diese Hormone, die uns glücklich machen, erst nach dem Sport und während dessen ist es echt anstrengend.

Ich möchte in diesem Kapitel auf drei Punkte eingehen, die für die Bildung von Routinen entscheidend sind.

- **Kohärenz des Gehirns: Das Gehirn sucht ständig nach Wegen möglichst wenig Energie zu verbrauchen. -**
- **Neuronale Verschaltungen: Die Trampelpfade und Straßen in unserem Gehirn.**
- **Limbisches System und rationales Denken: Was Freude und Spaß mit Lernen zu tun hat.**

DIE KOHÄRENZ DES GEHIRNS

Gewohnheiten entstehen, weil das Gehirn in seinen Beziehungen und Arbeitsweisen ständig nach Wegen sucht, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Dieser Zustand wird auch kohärent genannt. Dieses System ist genial. Es erlaubt uns, nicht dauernd über grundlegende Verhaltensweisen nachdenken zu müssen. Sondern unsere Energie auf andere Bereiche des Lebens zu lenken. Stellen Sie sich mal vor, Sie müssten jede Bewegung aktiv steuern, wie zum Beispiel gehen, hinsetzen, kauen usw. Erinnern Sie sich einmal daran als Sie das erste Mal am Steuer eines Autos saßen: Bremse, Gas, Kupplung, Schalten, Lenken, auf den Verkehr achten…. Und heute? Alles ganz einfach, dank unserer Routinen. Das unser Gehirn in den Gewohnheitsmodus schaltet geschieht in der Regel, nachdem ein Auslösereiz eingetreten ist. Beim Beispiel Autofahren, könnte es bereits der Reiz sein, dass wir uns ins Auto setzen. Bestimmt ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Sie irgendwo hinfahren wollten aber in Gedanken versunken waren und plötzlich feststellten, dass Sie sich auf dem Weg zur Arbeit befanden.

Gewohnheiten laufen in der Regel immer nach demselben Schema ab: Es gibt einen Auslösereiz, der zu einer Routine führt und diese Handlung ruft eine Belohnung vor. Gestärkt wird das Ganze nach dem Verlangen nach etwas. Eine Belohnung, die man erfährt, wird mit positiven Emotionen verbunden. Dabei werden Endorphine und Dopamin ausgeschüttet. Das Verhalten wird also bestärkt. Dieses bekannte Schema, wurde schon vor über 100 Jahren herausgefunden und die Werbeindustrie nutzt diesen Mechanismus aus. Aber genau dieses System versuchen wir uns beim Bewegweiser zunutze zu machen. Analysieren Sie einmal Ihre Auslösereize und erarbeiten sie sich Belohnungen. Mehr dazu finden Sie in dem großartigen Buch „Die Macht der Gewohnheit" von Charles Duhigg.

Aber genau diese Kohärenz führt auch dazu, dass sich unser Gehirn dagegen wert anstrengende Veränderungen durchzuführen. Und jetzt sind wir bei dem Problem mit der Bewegung. Denn unser Körper findet es nicht gut, zusätzlich viel Energie zu verbrauchen. Lesen hierzu mehr in meinem Blog.

Warum ist es so schwer, neue Gewohnheiten zu etablieren?

DIE TRAMPELPFADE UND STRAßEN IN UNSEREM GEHIRN.

Stellen Sie sich mal ein Feldweg vor und dieser Feldweg stellt unsere Gewohnheit dar. Wir sind Ihn viele Male gelaufen, entsprechend ausgetreten ist er. Jetzt wollen wir aber nicht mehr diesen bekannten Weg gehen, sondern einen neuen. Das ist zuerst einmal mühsam, denn Sie müssen sich erstmal den neuen Weg bahnen, also zum Beispiel das Gras platt treten. Wenn Sie das oft genug gemacht haben, wird sich nach einiger Zeit ein neuer Weg bilden und irgendwann ist der alte Feldweg wieder zugewachsen. Eine neue Gewohnheit hat sich gebildet.

Diese Analogie zeigt uns das biologische System in unserem Gehirn.

Biologisch betrachtet sind diese Gewohnheiten sehr oft benutzte neuronale Verschaltungen in unserem Gehirn.

Und je öfters wir so eine Verschaltung nutzen, umso intensiver prägt sie sich aus. Diese richtig „dicken" Nervenstränge führen dazu, dass wir Handlungen vollziehen können, ohne groß drüber nachzudenken. Somit sind unsere „schlechten Gewohnheiten" auch echt nicht so einfach abzulegen. Denn die Ausbildung solcher Verschaltungen dauert lange und die Rückbildung sogar noch länger.

DAS LIMBISCHE SYSTEM – FREUDE UND SPAß BEIM LERNEN.

"Mit etwas Disziplin kann man alles erreichen" – mangelt es uns etwa an Disziplin, wenn es nicht funktioniert?

Nein. Wir versuchen uns seit Descartes ("Ich denke, also bin ich") als rational logisch denkende Menschen. Daher sollte es wohl kein Problem sein, dass wir einfach etwas verändern. Dabei sind wir nicht so „logisch rational", sondern immer noch sehr emotionsgesteuert. Die „alten" Teile in unserem Gehirn haben einen sehr großen Einfluss auf unsere Entscheidungen und somit auch auf unser Verhalten.

Lernen und Routinen hängen anatomisch bzw. physiologisch eng mit dem limbischen System zusammen. Das limbische System ist ein Areal in unserem Gehirn, welches zu den ältesten in der Entstehung des Menschen gilt. Es ist an der Verarbeitung und Entstehung von Emotionen beteiligt. Die genauen Abläufe sind sehr komplex.

Entscheidend ist die Schlussfolgerung, die gezogen werden kann:

Wir bleiben lieber bei Dingen und Festigen diese, wenn damit bei uns positive Emotionen hervorrufen werden, denn wenn Neuronen miteinander feuern, bilden sie ein stärkeres Netz und die Ausschüttung von Glückshormonen festigen dieses zusätzlich.

Es ist nie schwierig mal kurzzeitig sich durch etwas hindurch zu kämpfen, zum Beispiel einmalig an einem Sportprogramm teil zu nehmen. Aber auch hier weiß man mittlerweile, dass es zwar zu positiven Anpassungen in unserem Gehirn kommt diese aber nur von kurzer Dauer ist. Deswegen wird es schwierig Verhaltensänderungen länger beizubehalten, wenn sie uns keinen Spaß machen bzw. wir uns dazu „durchquälen" müssen. Da es bei Sport und Bewegung um ein Lebensprojekt geht, ist es wichtig sein Verhalten an seine Situation anzupassen. Deswegen ist es so wichtig, die neuen Gewohnheiten mit positiven Emotionen zu festigen.

Routinen entstehen nicht von heute auf morgen.

Denken Sie an den Trampelpfad: Man muss diesen immer wieder gehen damit er sich festigt und die alten Verhaltensweisen abgelegt werden.

Es ist bekannt, dass sich neue Routinen nach ca. 6 Wochen festigen, wenn wir ein Verhalten täglich machen aber bis zu einem halben Jahr und länger brauchen, wenn wir es selten machen.

Somit sind wir in der Lage neue Gewohnheiten zu festigen. Diese Festigung bedeutet aber nicht, dass die alte Gewohnheit weg ist. Achtung: Hier reichen oft kleine Situationen oder Ablenkungen um in ein „altes Muster" zurück zu fallen.

> *Beispiel: Seit Monaten sind in Supermärkten ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Vor ein paar Tagen bin ich einkaufen gegangen und habe dabei ein spannendes Hörbuch ironischerweise über die Neuroplastizität des Gehirns gehört. Aus alter Gewohnheit und in Gedanken versunken gehe ich in den Supermarkt und stelle erst an der Kasse fest, dass ich meinen Mund-Nasen-Schutz vergessen hatte, obwohl ich hinter dieser Maßnahme stehe und es seit längerem auch regelmäßig mache.*

Mit diesem Beispiel möchte ich verdeutlichen, dass wir unglaublich schnell wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen. Deswegen besteht das Bewegweiser Prinzip darin, Bewegungsformen zu finden die einem Freude und Spaß bereiten und persönlich einen Sinn ergeben. Genauso gehört es dazu, darauf zu achten, welche Barrieren sich in den Weg stellen können bzw. in den Weg gestellt haben.

FINDEN SIE IHRE ROUTINEN

Der erste Schritt ist es heraus zu finden wer Sie wirklich sind. Ok, natürlich kennen Sie sich schon, aber wir verwenden im Alltag ganz viele Routinen und Gewohnheiten, die uns oft gar nicht mehr auffallen. Ist es Ihnen auch schon einmal passiert, dass Sie sich ins Auto gesetzt haben, um wohin zu fahren. Und plötzlich stellen Sie fest, dass Sie sich auf Ihrem gewohnten Weg zu Arbeit befinden.

Um Zeit, Ort und Raum für Bewegung zu finden und zu schaffen, hilft es zu reflektieren wer Sie sind und wo sich Ihre Routinen verstecken.

Unterteilen wir Ihr Leben einmal ein wenig, dass macht das Arbeiten leichter und schafft Transparenz. Auf den nächsten Seiten finden Sie einen Fragebogen, an dem Sie sich orientieren können. Im Coaching arbeite ich mit dem von mir entwickelten Fragenkatalog. Dort trage ich durch gezieltes Fragen Ihre Informationen ein und am Ende ergibt es dann ein zusammengefasstes Bild. Nehmen Sie sich ruhig einen jemanden, der Sie beim Ausfüllen unterstützt. Ein „neutraler2 Blick kann oft helfen.

IHRE ARBEIT

Fangen wir mit Ihrer Arbeit an. Das ist zumindest bei den meisten am einfachsten zu beschreiben und strukturieren. Bitte antworten Sie so ehrlich wie möglich.

1. Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Tag? _____
   _____
   _____
2. Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche? _____
   _____
   _____
3. Wie viele Tage pro Woche? _____
   _____
   _____

4. Arbeiten Sie feste Tage oder haben Sie Schichtdienst? _____
   _____
   _____
5. Wann fangen Sie an? Wann hören Sie auf? _____
   _____
   _____
6. Machen Sie Überstunden, wenn ja, wie viele, wie oft/Woche?
   _____
   _____

WEGE ZUR ARBEIT

Wir verbringen viel Zeit auf unserem Weg zur Arbeit. Dabei haben wir sogar manchmal die Möglichkeit genau hier unser Bewegungsverhalten zu optimieren.

> *Machen wir ein kleines Rechenbeispiel: Angenommen Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit. Sie brauchen für Ihre Strecke inkl. Parkplatzsuche ca. 20 Minuten. Mit dem Fahrrad wären Sie 30 Minuten unterwegs und könnten sogar direkt am Eingang parken. Zurück brauchen Sie ungefähr dieselbe Zeit. Sie sind täglich 40 Minuten im Auto unterwegs oder 60 Minuten mit dem Fahrrad. Dafür aber haben Sie sich 60 Minuten aktiv bewegt! Wenn es Ihr Plan wäre sich 60 Minuten am Tag zu bewegen, dann müssten Sie diese Zeit zusätzlich täglich aufwenden, wenn sie mit dem Auto fahren. Ein weiterer Vorteil am Fahrradfahren. Sie können Ihren Kopf frei bekommen, den Stress der Arbeit etwas abbauen und sind Zuhause entspannter.*

Selbstverständlich darf der Weg nicht zu lang oder zu gefährlich sein. Wenn Sie für einen Weg mit dem Fahrrad eine Stunde brauchen, aber nur 20 Minuten mit dem Auto, wird die Alternative Fahrrad irgendwann unrealistisch, aber nicht unmöglich 😜

1. Wie weit ist Ihre Arbeit entfernt? _____
   _____
   _____
2. Wie kommen Sie zur Arbeit (z.B. mit dem Auto) _____
   _____
   _____
3. Wie lange brauchen Sie dahin? _____
   _____
   _____
4. Können Sie immer, mehrmals oder einmal pro Woche die Anreise z.B. mit dem Fahrrad machen? Wenn nein, was hindert Sie da ran. _____
   _____
   _____
5. Wie genau würden Sie Ihre Arbeit beschreiben
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

INTENSITÄT DER ARBEIT

Ordnen Sie sich einer der Kategorien zu:

a. Büroarbeiter (Hauptsächlich sitzend)
b. Lehrer (sitzend und stehend, aber wenig gehend)
c. Pflegekraft (viel stehend und gehend)
d. Bauarbeiter (körperlich schwer arbeitend)
e. Sonstige (bitte beschreiben)

Es macht schon einen Unterschied, wie aktiv man bereits während der Arbeitszeit ist. So empfiehlt es sich zum Beispiel für einen Bauarbeiter eher

etwas im Bereich Ausdauer und Entspannung zu machen und weniger im Kraftbereich. Wohingegen ein Büroarbeiter in allen Bereichen aktiv werden sollte. Allerdings ist dieses immer abhängig vom eigenen Ziel.

Wenn man an festen Tagen arbeitet, kann man sich auch leichter feste Routinen aneignen. Menschen die wechselnde Schichten und Arbeitstage haben, müssen mehr Aufwand betreiben. Der ständige Wechsel behindert feste Abläufe. Aber auch hier lassen sich neue Verhaltensweisen erarbeiten.

ARBEITSALLTAG

Kommen wir zu Ihrem Arbeitsalltag. Wie sieht Ihre Arbeit aus? Sind Sie viel am Sitzen, Stehen, Gehen, Heben, Tragen…. Welche körperliche Anstrengung haben Sie? Ordne Sie sich mal in die nachfolgende Tabelle ein.

Achtung, es geht hier nicht um die empfundene Anstrengung, die auch kognitiv entstehen kann, sondern um die körperliche Anstrengung.

Diese Einteilung wird auch wichtig sein, wenn es darum geht heraus zu finden, welche Bewegung für Sie die richtige ist.

Tabelle 1 Einordnung der Arbeitsaktivität

Nr.	Art der Aktivität	Mögliche Berufe
1	Sitzend, kaum körperliche Aktivität	Büroarbeiter am Schreibtisch
2	Überwiegend sitzen, gehend und stehend	Studenten, Schüler, Taxifahrer, Lehrer
3	Hauptsächlich stehend und gehend	Verkäufer*innen, Kellner, Handwerker, Gesundheit- und Krankenpfleger*innen
4	Körperlich anstrengende Arbeit	Bauarbeiter, Fliesenleger, Landwirt, Hochleistungssportler

Beispiel: Ich hatte mal ein Vortrag über Rückengesundheit am Arbeitsplatz mit praktischen Übungen. In den meisten Firmen habe ich es dann mit Büroarbeitern zu tun, hier sind Ausgleichsübungen mit Kräftigung angebracht. Aber in diesem Beispiel waren es ausschließlich Lagerarbeiter. Hier sind auch Ausgleichsübungen ganz nett, aber Lagerarbeiter arbeiten täglich mehrere Stunden körperlich hart und laufen viel umher, oft mehr als 10.000 Schritte am Tag, aber kurze Wege. Da hilft es auf die Arbeitsstruktur der Menschen einzugehen. Wer so viel unterwegs ist und körperlich arbeitet, dem hilft es dann entspannende Beweglichkeitsübungen zu machen, bzw. ein leichtes Ausdauertraining.

Sie kennen Ihre Arbeit und die Abläufe besser als ich. Machen Sie über alle möglichen Situationen Gedanken und schreiben Sie diese nieder.

ALLTAG UND FREIZEIT

Kommen wir zu Ihrem Alltag- zu Freizeit-Verhalten. Auch hier clustern wir und fangen mit der Struktur an. Es gilt wieder: Antworte so ehrlich wie möglich.

DIE STRUKTUR DES ALLTAGS

1. Haben Sie Familie? _____
   _____

2. Haben Sie Kinder, wenn ja wie alt? Sind sie noch so klein, dass Sie sie nicht unbedingt allein lassen können. Oder sind sie schon groß genug, und sie können ruhig mal 1- 2 Stunden allein zuhause bleiben? _____
   _____
   _____
   _____

3. Unterstützt Sie Ihr/e Partner*in in dem was Sie vorhaben und was Sie planen? _____
   _____

4. Haben Sie Hobbys. _____
   _____
   _____

5. Wieviel Zeit verbringen Sie mit Ihrer Familie und mit Ihren Hobbys. _____
   _____
   _____

6. Wie regeln Sie Ihren Alltag mit Haushalt, Einkaufen, etc. oder übernimmt das alles Ihr/e Partner*in? _____
   _____
   _____

7. Wie viele Stunden am Tag schauen Sie Fernsehen? Zu welcher Tageszeit schauen Sie Fernsehen. _____
   _____
   _____

8. Haben Sie Haustiere? Ein Hund zum Beispiel ist ein wunderbares Haustier, Sie müssen mit ihm regelmäßig rausgehen mehrmals am Tag. Sie können diese Zeiten auch dazu verwenden einen zügigen intensiven Spaziergang zu machen. _____
   _____
   _____
   _____

„Ich hatte mal eine Klientin, die hatte einen Hund. Da habe ich ihr geraten intensive zügige Spaziergänge mit dem Hund zu machen. Da sagt sie zu mir: „Ja bist du denn verrückt, dann will der Hund das doch immer wieder".

WIE NUTZEN SIE IHRE ZEIT?

Nachdem wir mal die harten Fakten erarbeitet haben, geht es jetzt eher darum zu schauen, wie die Zeit genutzt wird.

1. Wie läuft Ihr Tag normalerweise ab? Wochentag/Arbeitstag vs. Wochenende/freier Tag? _____
2. Wann stehen Sie auf? Was machen Sie dann? _____
3. Wie gestalten Sie den Tag? _____
4. Was genau machen Sie, wenn Sie nach Hause kommen? Was ist Ihre erste Reaktion? _____
5. Was denken Sie, wenn Sie das Sofa sehen? _____

Gehen Sie bewusst die letzten Wochen bzw. Tage durch. Überlegen Sie für jeden Wochentag genau die Antworten. Was verändert sich gegenüber den Wochenenden?

Es ist wichtig hier einmal genau Ihr Verhalten und auch Ihre Gefühle dazu zu beobachten. Nehmen Sie sich dafür ruhig auch ein paar Tage Zeit. Sein Verhalten zu verändern ist ein Prozess der lange dauert und deswegen gründlich bedacht werden sollte.

Lesen Sie gerne nochmal nach wie Routinen funktionieren und wie wir Sie verändern können.

So jetzt wissen wir wie Ihre Arbeit und Ihr Tagesablauf aussehen, und wie Sie Ihren Alltag so gestalten. Das ist wichtig, weil wir daraus dann ableiten können welche Strategien für Sie gut wären, um ein aktiveres Leben zu führen.

DAS BEWEGUNGSVERHALTEN – STATUS QUO UND VERGANGENHEIT

Beim nächsten Punkt möchte ich auf Ihr Bewegungsverhalten eingehen.

1. Haben Sie in Ihrer Vergangenheit Sport gemacht? Wenn ja, welchen, wie lange, wie viel und auch warum. _____
   _____
   _____
   _____

2. Welche Gründe haben dazu geführt, dass Sie aufgehört haben diesen Sport zu machen. _____
   _____
   _____
   _____

3. Oder hatten Sie noch nie Freude daran sich zu bewegen? Wenn ja, warum? _____

   Lag es z.B. an der Schule oder dem Elternhaus?

4. Sind Sie aktuell aktiv? Machen Sie irgendeinen Sport und wollen diesen optimieren? Machen Sie etwas Sport, aber unregelmäßig?

5. Sind Sie in einem Fitnessstudio angemeldet? _____

Beispiel: Früher habe ich im Verein Volleyball gespielt. Mannschaftssport war mir wichtig, die Gemeinschaft, der Wettkampf, Erfolg und Niederlage. Irgendwann kam aus verschiedensten Gründen der Zeitpunkt, an dem ich es nicht mehr regelmäßig und rechtzeitig ins Training geschafft habe. Lange Arbeitszeiten und Fernbeziehung können zum Beispiel dazu beitragen. Seitdem ich Vater bin ist es noch schwieriger geworden 2 Abende die Woche nicht zuhause zu sein. Daher ist es mir wichtiger geworden den Sport als Ausgleich in meinen Alltag und für meine Gesundheit zu integrieren. Laufen, Radfahren, dabei die Natur genießen, den Kopf frei bekommen, beim Krafttraining die Muskeln zu spüren.

Überlegen Sie sich mal Ihre Bewegungsvergangenheit. Auch wenn Sie keinen Spaß und keine Freude hattet. Diese Vorübung wird Ihnen helfen Ihren Sport zu finden.

IHRE GESUNDHEIT

Der letzte Punkt für dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Gesundheit. Bewegungsmangel führt bekanntermaßen zu bestimmten Wohlstands Erkrankungen. Vielleicht haben Sie auch schon irgendwelche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Knieprobleme, erhöhte Cholesterinwerte oder Probleme mit dem Herz-Kreislaufsystem. Es gibt ganz viele verschiedene Beschwerden und Einschränkungen, die auftreten können, bei denen es vielleicht auch Sinn macht, nochmal den Arzt zu konsultieren. Es gibt nach meiner Kenntnis keine Erkrankung bei der Aktivität nicht auf irgendeine Art und Weise hilfreich sein kann. Dennoch ist es wichtig, bei bekannten Erkrankungen im Zweifelsfall nochmal mit den Arzt zu sprechen, insbesondere wie intensiv Sie Sport ohne Aufsicht machen dürfen.

Erkrankungen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

SCHREIBEN SIE DIE ANTWORTEN SO KONKRET WIE MÖGLICH AUF, AUCH WENN ES IHNEN KLAR ERSCHEINT.

OPTIMIERUNGSMÖGLICHKEITEN

Jetzt setzten wir schon direkt bei den Optimierungsmöglichkeiten an. Arbeiten Sie bitte die Beispiele durch. Vielleicht fällt Ihnen zu Ihrer Arbeit noch etwas Besonderes ein. Ich fahre zum Beispiel viel mit dem Fahrrad. Auch wenn ich pro Strecke ca. 35 Minuten brauche und mit dem Auto nur 15 (vorausgesetzt ich fahre nicht in der Rushhour und finde direkt einen Parkplatz) spare ich insgesamt Zeit. Für beide Strecken hin- und zurück benötige ich 1Stunde 10 Minuten, mit dem Auto nur 30 Minuten. Jetzt habe ich aber beim Autofahren noch kein Sport gemacht. Wenn ich also zusätzlich mehr als 40 Minuten Sport machen möchte, habe ich insgesamt am Tag weniger Sport gemacht, als wäre ich mit dem Rad gefahren aber genauso viel Zeit gebraucht. Ich gehe auch oft sehr früh morgens zum Joggen, gerade in der Frühlings-/Sommerzeit.

Arbeitszeit/Überstunden

1. Können sich diese Überstunden an mind. 2 Tagen in der Woche vermeiden lassen? Wenn ja, an welchen Tagen genau? _____
   _____
   _____

2. Wenn Ihre Arbeitszeiten frei zu gestalten sind, sehen Sie die Möglichkeit Zeit für ein Sportprogramm einzubauen? _____
   _____
   _____
   _____

Fahrtweg

3. Würden Sie länger als 40 Minuten mit dem Fahrrad brauchen? _
   _____
   _____

4. Wie ist die Infrastruktur? (Duschen vor Ort? Radwege? Bergiges Gelände? _____
   _____
   _____

Ganz wichtig bei Ihrem Vorhaben ist es, dass Ihr*e Partner*in Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Sie werden verschiedene Gewohnheiten verändern müssen und die haben auch direkten Einfluss auf Ihr Lebensumfeld.

VIDEO NR. 3
FINDEN SIE IHR WARUM

Nachdem Sie Ihr „eigenes Ich" herausgefiltert haben, geht es im nächsten Teil heraus zu finden, WARUM Sie ein aktives und vielleicht auch sportliches Leben haben wollen. Dieses WARUM stellt die treibende Kraft hinter Ihrem Handeln dar. Wenn Sie direkt mit dem praktischen Part begonnen haben, dann möchte ich hier nochmal auf das Kapitel mit den Routinen hinweisen, in den es um das Verlangen nach etwas geht und wie das Lernen funktioniert.

Ich nutze zum einfacheren Verständnis das Modell des Goldenen Kreis von Simon Sinek. Er beschreibt in seinen Büchern und Vorträgen, dass es viel besser ist sein Handeln nicht immer nach dem „WAS mache ich" zu richten, sondern viel mehr die grundlegende Frage bzw. das Wissen im Hintergrund zu haben „WARUM mache ich das". Auch wenn er seine Bücher ursprünglich für Unternehmen und deren Führungskräfte geschrieben hat, ist der Transfer zu „mehr Bewegung im Alltag" sehr passend.

DAS WARUM STELLT DIE TREIBENDE KRAFT DAR HINTER DEM WAS WIR TUN.

Es geht um das Ziel, also den Zweck und unsere Überzeugungen. Wenn wir verstehen, warum und wofür wir etwas machen, fördert das unsere innere (intrinsische) Motivation. Und die ist bekanntlich stärker als die Motivation von außen. Dieses WARUM ist es, was in uns Emotionen und Gefühle ausruft. Genau damit haben wir die Brücke geschlagen zum Lernen und Programmieren von Routinen.

Ebenso erfährt man in einer Gemeinschaft meistens viel mehr Akzeptanz, wenn man von seinem WARUM heraus argumentiert. Ein gesundes Leben zu führen wird in unserer Gesellschaft leider immer noch oft belächelt. Je nachdem wie sein Umfeld eingestellt ist hat man das Gefühl, dass man sich dafür rechtfertigen muss. Wenn man aber damit argumentiert, dass einem seine Gesundheit wichtig ist, man nicht von Tabletten „abhängig" sein will und selbst der Gestalter seiner Gesundheit ist und dafür sich mehr bewegt, dann verstehen viele Außenstehende das plötzlich besser.

DAS WIE GIBT DIE RICHTUNG VOR.

Wenn wir wissen was uns antreibt dann können wir auch viel leichter herausfinden, WIE wir Umsetzungsstrategien wählen. In unserem Fall ist das WIE klar. Sie möchten schließlich mehr Bewegung und/oder Sport in ihr Leben bringen. Unten gibt es ein kleines Beispiel, indem ich diese 3 Schritte erkläre.

DAS WAS IST DER WEG AUF DEM WIR UNS BEFINDEN.

Für viele ist das WIE gar nicht so das Problem und Ziele wurden gesteckt. Trotzdem funktioniert es nicht. Es hapert an der Umsetzung, also dem WAS. In dem Abschnitt „was mache ich konkret" werden Sie Strategien kennen lernen, die Sie dabei unterstützen in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

> *Beispiel Bluthochdruck: Frank W. hat Bluthochdruck, den er in den Griff bekommen möchte. WARUM möchte er den Bluthochdruck in den Griff bekommen? Er macht sich Sorgen um seine weitere Gesundheit und möchte möglichst lange und gesund leben. Der innere Antrieb kommt aber nicht vom Bluthochdruck, sondern von der Sorge um seine Gesundheit. Er weiß wie wichtig die Gesundheit ist. Da er bald in Rente geht möchte er noch möglichst viel von seinem Leben haben.*
>
> *WIE: Würde er sich „nur" das Ziel setzen den Bluthochdruck zu reduzieren dann könnte er diesen mit Medikamenten bekämpfen und das Ziel „Bluthochdruck weg" wäre erreicht. Damit hat er aber nur die Symptome und nicht die Ursache bekämpft. Und seine Sorge bzw. seinem Wunsch zu einer konstanten guten Gesundheit würde er damit nicht nachkommen. Also wäre das Wie „mit Bewegung und Sport den Blutdruck natürlich senken" viel besser. Der weitere Vorteil ist, der gesunde Körper erfährt noch viel mehr positive Effekte und er muss sich um seine Gesundheit nicht mehr so viel Sorgen machen.*

Beim WAS geht es dann konkret um die Umsetzung. Welche Bewegungen werden durchgeführt, um das Ziel Blutdrucksenkung zu erreichen. Mit welcher Bewegung kann ich meine Gesundheit aktiv fördern. Mit welchen Strategien schaffe ich es, dass aus meiner Intention auch eine Umsetzung und am besten eine Routine wird?

Jetzt sollen Sie Ihr WARUM finden.

Gehen Sie nacheinander die folgenden Schritte durch.

SCHRITT 1: WELCHE GRÜNDE HABEN SIE BISHER BEWEGT.

Blicken Sie zurück, welche Gründe haben Sie bisher dazu angetrieben aktiver zu werden. Welche Gründe sollten Sie bisher antreiben, haben es aber nicht geschafft. In der Psychologie spricht man hier von dem Übergang der Motivation zur Volition, der Weg vom Planen, Vorbereiten hin zum Handeln.

Diese „Geschichten", an die Sie jetzt denken geben Ihnen schon einmal einen kleinen Anhaltspunkt zu Ihrem WARUM. Vielleicht hat sich Ihr WARUM gar nicht geändert, sondern nur der Weg hat nicht gepasst.

Schreiben Sie bitte solche Punkte auf. Wenn sich Gründe ähneln, dann clustern Sie diese ruhig unter einem Oberbegriff.

Beispiel: Früher, in meiner Jugend und jungen Erwachsenenalter war es mir wichtig in der Gemeinschaft Sport zu machen und an Wettkämpfen teil zu nehmen, gemeinsam nach den Spieltagen mit der Mannschaft zu kochen oder nach dem Training noch ein Bier zu trinken. Selbstverständlich hat mir der Sport Volleyball Spaß gemacht. Auch die Technik und Raffinesse dieses Spiels zu leiten und zu führen. Heute ist die Situation anders. Der Wettkampf ist mir nicht mehr wichtig. Auch feste Abende, um unter der Woche mit einer Mannschaft zu trainieren, ist nicht machbar. Dafür bin ich ein großer Naturfreund geworden. Ich liebe es draußen in der Natur zu sein. Die vielen Farben und Berge zu genießen. Also macht es mir so richtig viel Spaß im Wald und auf Feldwegen zu joggen oder mit dem Rennrad Touren zu absolvieren. Mein Warum damals „Sport macht mir Spaß", „ich liebe Sport in der Gemeinschaft", „ich liebe den Wettkampf in der Gemeinschaft". Meine Lebenssituation hat sich aber verändert, ich habe Familie mit Kindern und einen Beruf, in dem ich oft auch abends unterwegs bin. Dafür ist mir mein neues WARUM klar geworden; ich mache es für mich und meine Gesundheit. Durch

Bewegung fühle ich mich leistungsfähiger, besser und gesünder. Ich kann Stress abbauen und bin natürlich gleichzeitig Vorbild für meine Kunden. Ich bin kein Leistungssportler, sondern passe mein Umfang meinen Bedürfnissen und meiner Situation an. Mit kleinen Kindern fällt es mir schwer 10 Stunden die Woche zu trainieren.

SCHRITT 2.: FORMULIEREN SIE IHR ZIEL

Ihr Ziel gibt Ihnen nur die Rückmeldung, ob Sie weiterhin auf Ihren Weg sind.

Am einfachsten ist es erst einmal sich ein oder mehrere Ziele zu suchen und zu definieren. Diese Ziele geben oft Auskunft über die Richtung Ihres Warums bzw. es lässt sich damit dann leichter das Ziel hinter dem Ziel klären und ob es in dieselbe Richtung geht.

Für die Formulierung Ihres Ziels sollen ein paar Richtlinien gelten, die Sie vielleicht schon kennen. Eins der bekanntesten Schemas zur Zielformulierung ist das SMART Prinzip:

S= spezifisch/ selbst erreichbar	Ein Ziel sollte so spezifisch wie möglich aufgeschrieben werden. Was und wie viel soll genau erreicht werden? Kann ich dieses Ziel auch selbst erreichen?
M = messbar / machbar	Das Ziel soll messbar sein. Damit erfährt man, ob man sich seinem Ziel nähert bzw. es erreicht hat. Z.B. Kilogramm beim Abnehmen, Strecke beim Laufen oder Blutfettwerte.
A= akzeptiert / attraktiv /anziehend	Dieses ist einer der entscheidendsten Punkte. Sie müssen dieses Ziel von sich aus akzeptieren. Jetzt sagen Sie, mach ich doch, ich formuliere es ja selbst. Aber denken Sie einmal genau nach, ob Sie das Ziel von jemanden nur übernehmen (z.B. vom Partner oder Arzt) oder ob Sie es wirklich selbst wollen. Hat Ihr Arzt Ihnen geraten abzunehmen? Oder sollen Sie mehr für Ihre Fitness machen? Solange es sie selbst nicht stört, dass Sie beim Treppe steigen stark schnaufen, wird es mit der Akzeptanz schwierig. Und das hindert Sie dann an der Umsetzung.

R = realistisch	Passen Sie Ihr Ziel so an, dass es realistisch wird. „Egal was Sie sich vornehmen. Achten Sie darauf, dass das Gefühl der Machbarkeit vorhanden ist" (Dr. M. von Münchhausen)
T = terminiert	Nennen Sie sich einen konkreten Termin, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Am besten untergliedern Sie auch in Zwischenziele. Somit werden aus dem Berg mehrere kleine Hügel.

Die optimale Zielformulierung braucht Zeit und ist nicht so einfach. Nehmen Sie sich die Zeit und überarbeiten Sie die Formulierung immer wieder.

> *Beispiel: Ziel Nr. 1: Ich möchte bis Weihnachten (das ist in 6 Monaten) mein Gewicht von aktuell 100kg auf 95kg gesenkt bekommen.*

Ich hätte auch 5kg schreiben können. Wenn man die Menge des abzunehmenden Gewichts aufschreibt, muss das Startgewicht auch dabeistehen. Zusätzlich ist es für die Motivation auf der Waage besser, dass „Endgewicht" stehen zu haben.

Notieren Sie Ihre Ziele. Nutzen Sie hierfür gerne das Formular im Anhang.

MEIN ZIEL

Notieren Sie hier Ihr Ziel / Ihre Ziele: Achten Sie darauf, dass es dem SMART Prinzip entspricht.

ZIEL NR. 1

Ziel Nr. 1_Unterziel

ZIEL NR. 2

ZIEL NR. 2_UNTERZIEL

SCHRITT 3: MACHEN SIE SICH IHR ZIEL IMMER BEWUSST.

Wenn Sie dieses Ziel nun formuliert haben, dann schreiben Sie es sich nochmal groß auf und fixieren es an einem besonderen Ort, an dem Sie es immer wieder in den Blick bekommen.

SCHRITT 4: VISUALISIEREN SIE IHR ZIEL.

Der nächste Schritt ist die Visualisierung dieses Ziels. Wie fühlt es sich an, wenn Sie das Ziel erreicht haben? Was ist dann anders zu heute? Was genau haben Sie dann erreicht, wenn Sie Ihr Ziel haben? Und könnten Sie dieses Gefühl auch anders erreichen?

Visualisieren Sie Ihr Ziel immer. am besten täglich.

Beispiel: Gewichtsreduktion ist eines der häufigsten Ziele meiner Kunden: Sie haben sich zum Ziel gesetzt, dass Sie in einem Jahr 10 kg Gewicht verlieren wollen. Nun wissen wir das 5-10% Gewichtsverlust auf normalen Wegen realistisch ist. Nehmen wir an Sie wiegen 100kg (ist jetzt leichter zu rechnen) und das Jahr ist vorbei. Auf der Waage stehen jetzt 90kg. Wie fühlt es sich an? Wie empfinden Sie Ihren Körper? Ging es Ihnen nur um die 10kg? Warum genau sollen es diese 10kg sein? Was erwarten Sie von dem Ziel. Häufig ist darauf die Antwort: Ich möchte mich schlanker fühlen. Meinen Körper mehr akzeptieren. Wären Sie enttäuscht, wenn Sie dann nur 9 kg geschafft hätten oder vielleicht nur 5 kg? Wenn Sie nur das Ziel 10 kg haben, dann wären Sie enttäuscht. Wenn Ihnen aber klar ist, dass es nicht um das Gewicht, sondern um Ihr wohlfühlen im Körper geht, stellen Sie fest, dass Sie auf andere Dinge hören. Wie geht es Ihnen nun nach dem aktiven Jahr?

In meinen Anfangszeiten beim MOBILIS-Programm war eine der ersten Feedbacks, die ich bekommen habe, dass die Lebensqualität so viel besser geworden ist.

.

Sehen Sie das Ziel ist gut, um sich den Weg bewusst zu machen. Aber eigentlich geht es um etwas ganz anderen. Nämlich dem Ziel hinter dem Ziel. Genau dieses WARUM wird jetzt ergründet.

SCHRITT 5: WARUM WOLLEN SIE DIESES ZIEL ERREICHEN?

Ihre Aufgabe: Suchen Sie die Gründe dafür, warum Sie das Ziel erreichen wollen? Das ist Ihr Warum! Ihr Ziel hinter dem Ziel. Und wenn Sie dieses verstehen, dann verstehen Sie auch, warum der Weg das Ziel ist und es danach immer weiter geht. Finden Sie dabei Gleichheiten oder auch Unterschiede zu Ihrem bisherigen Gründen. Welcher Grund ist Ihnen am wichtigsten? Dieser sollte dann in erster Linie verfolgt werden.

> *Beispiel: Sie merken das die Arbeitsbelastung im Beruf immer großer wird. Jüngere Kollegen rücken nach und haben mehr Energie. Der Druck macht sich auch körperlich spürbar, Sie fühlen sich nicht mehr so fit wie früher. Ein Bekannter von Ihnen macht schon seit mehreren Jahren regelmäßig bei Gesundheitsläufen mit. Er ist zwar nicht viel schlanker, aber dennoch hat er weniger Probleme z. B. mit seinem Rücken. Gemeinsam möchten Sie in 6 Monaten beim 10km Gesundheitslauf in Ihrer Stadt teilnehmen. Ihnen ist nicht die Laufzeit wichtig, sie wollen es aber schaffen.*

> *Das Ziel „der Gesundheitslauf" ist in diesem Fall gut gewählt. Es gibt Ihnen einen Grund wieder mit dem Joggen zu beginnen. Aber der Grund mit dem Joggen zu beginnen ist das Sie wieder mehr Energie am Tag und im Beruf haben wollen, und weniger Probleme mit dem Rücken. Das führt dazu das Sie nach dem Gesundheitslauf auch weiterhin regelmäßig Joggen.*

Vereinbaren Sie mit sich ein Ziel. Schreiben Sie es auf! Und suchen Sie dann das Ziel hinter dem Ziel.

Ein erreichtes Ziel ist immer nur ein Meilenstein auf Ihrem Lebensweg.

SCHRITT 6: SETZEN SIE SICH EIN NEUES ZIEL, WENN SIE IHR ERSTES ZIEL ERREICHT HABEN.

Der größte Nachteil an der Zielerreichung ist, dass Menschen danach häufig in alte Muster zurückfallen. Das dürfte Ihnen nicht passieren, da Sie nicht dem Ziel hinterherrennen, sondern Ihrem Warum folgen. Sie möchten schlanker sein, dafür haben Sie 5kg abgenommen. Super, dann ist es jetzt das neue Ziel dieses Gewicht zu halten, um weiterhin schlanker zu bleiben.

IHR WARUM

Sammelns Sie hier die Gründe, warum Sie das obengenannte Ziel erreichen möchten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Denken Sie immer daran, Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern!

IHRE GRÜNDE

Welches sind Ihre stärksten Motive? Was von dem oben Aufgezählten ist Ihnen am wichtigsten?

IHR WARUM

Versuchen Sie hier Ihre stärksten Gründe in einem Satz zusammen zu fassen.

ICH WERDE EIN AKTIVES LEBEN FÜHREN, DAMIT…

VIDEO NR. 4
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. Daher steht erst an hinterster Stelle das erarbeitete Ziel.

Theoretisch gibt es jetzt zwei Wege, die Sie einschlagen können, um Ihr Ziel zu erreichen: Bewegung und Sport finden, die Sie mit Freude und Spaß umsetzen oder mit der „Hau-Ruck"-Methode alles ändern, um zielgerichtet schnell dahin zu kommen.

> *Stellen Sie sich vor Sie stehen an einem Berg und von diesem Berg herab rollt langsam und gemächlich eine große schwere Eisenkugel. Unten am Berg steht ein Haus und genau auf dieses Haus steuert diese Kugel zu. Wie schaffen Sie es dieses Haus vor einer Kollision zu schützen? Genau, Sie müssen die Richtung der Kugel so ändern, dass Sie nicht auf das Haus trifft. Diese Änderung muss noch nicht einmal sehr groß sein, ein leichter Druck zur Seite und die Kugel ändert Ihre Richtung. Sie müssten viel mehr Kraft und Energie aufwenden, wenn Sie die Kugel stoppen oder die Richtung der Kugel wesentlich ändern wollen.*

Und ähnlich ist es mit unseren Gewohnheiten. Es geht nicht darum gleich alles auf einmal zu ändern, ein kleiner Schubs in eine andere Richtung bewirkt langfristig viel mehr. Und wenn Sie etwas machen das Ihnen auch Spaß und Freude bereitet, dann ist die Anstrengung gar nicht mehr so groß. Denken Sie an den Trampelpfad und wie lange und oft man Ihn gehen muss, um daraus eine feste Straße sogar eine Autobahn zu machen.

Langsam anfangen, lässig steigern und langfristig dabeibleiben.

Ich habe immer wieder Menschen erlebt, die haben sich ein Ziel vorgenommen, das formal auch den Zielkriterien entsprochen hat, aber leider nicht den bisherigen Gewohnheiten und dem Naturell. Nehmen wir mal an, die Person ist von Ihrem Naturell aus eher gemütlich veranlagt und hat nicht den großen Bewegungsantrieb. Da würde es dauerhaft nur unter größter Anstrengung funktionieren, um sofort eine intensive Sportart mehrmals pro Woche durchzuführen, um schnell diesem Ziel hinterher zu eifern. Das wird nicht funktionieren und führt zu Chaos im Kopf.

DIE VORTEILE DER BEWEGWEISER-METHODE

Bewegweiser-Methode		**Abkürzungs-Methode**	
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
Bewegung wird so gewählt, dass Sie Spaß macht	Die Zielerreichung wird evtl. länger dauern	Schnelle Zielerreichung	Evtl. Schäden am Körper Verletzungen oder Überlastungen
Achtsamkeit auf den Körper			Hohe Abbrecherquote
Aufbau neuer Verhaltensstrukturen			Nach erfolgtem Ziel geht es oft nicht weiter.
Langfristig dabei			

FINDEN SIE DIE BEWEGUNG, DIE IHNEN SPAß MACHT UND ZU IHNEN PASST

Mit Spaß geht alles leichter

Um neue Verhaltensweisen und neue Routinen in den Alltag einzubauen, ist es hilfreich etwas zu machen, dass einem Spaß macht. Wenn Bewegung und Sport dann etwas Normales für Sie geworden sind, kann man natürlich das Training auch weiter verschärfen und systematisch steuern.

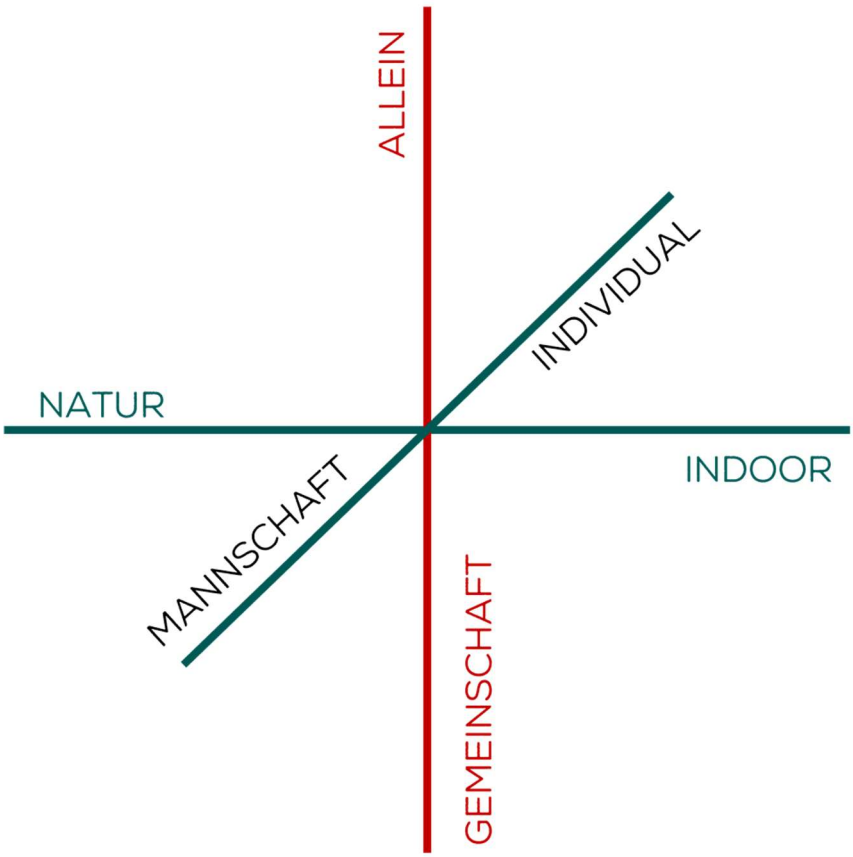
AUFGABE: WELCHER SPORT/ WELCHE BEWEGUNG IN IHREM LEBEN HAT IHNEN BISHER SPAß GEMACHT?

Sammle Geschichten, die Ihnen zeigen und die Sie daran erinnern welche Bewegung bzw. welcher Sport Ihnen Spaß gemacht hat. Achten Sie nicht nur auf die Ausübung des Sportes, sondern die Gründe drum herum.

- Sie waren mal in den Alpen wandern? Am besten dabei hat Ihnen die Aussicht und die Natur gefallen?
- Sie haben als Kind Fußball gespielt? Was hat Ihnen daran am besten gefallen? Das Spiel oder auch die Zeit in der Gemeinschaft?

All diese kleinen Hinweise führen dazu, heraus zu finden was Ihnen Freude bereitet. Als Hilfsmittel können Sie folgendes Koordinatensystem nutzen

- Natur vs. Indoor
- Allein vs. in Gemeinschaft
- Spiel vs. Individualsport



Einer meiner Kunden hat es geschafft so viel Freude an der Bewegung zu entwickeln, dass er nach 2 Jahren dann mit einer Gruppe aus Freunden mit dem Fahrrad die Alpen überquert hat. Das muss jetzt nicht Ihr Ziel sein, aber aufzeigen was alles möglich ist.

BEISPIELE FÜR SPORTANGEBOTE

Naturverbunden/ Outdoor:

- Wandern, Walken, Nordic Walking, Spazieren gehen, Joggen
- Schwimmen (im See),
- Fahrradfahren (gemütlich) Mountainbike, Rennrad, mit dem Fahrrad zur Arbeit
- Yoga, Tai-Chi
- Boot Camp Sport (Outdoor)
- Trimm Dich Pfade (ja, die gibt es immer noch)
- Tennis
- Usw.

All die hier aufgezählten Sportarten sind fast ausschließlich Individual-Sportarten. Sie können diese dennoch problemlos auch in einer Gruppe machen. Suchen Sie Sich in Ihrer Region z.B. eine Laufgruppe oder nehmen Sie Ihren Partner*in, Freunde und Bekannte.

Indoor Typ:

- Online-Trainings (live oder Aufzeichnungen)
- Fitnessstudio (Training an Geräten, Sportgruppen die angeboten werden)
- Sportverein (Volleyball, Handball, Seniorensport)
- Präventionskurse (Rückenschule, Funktional Fitness, Body Workout…)
- Zumba, Tanzkurse, Bauchtanz
- Kegeln
- Eigenes Training zuhause z.B. per App, mit Fitness-Band, kleine Hanteln
- Aquagymnastik
- Aquacycling

Wenn Sie gerne Sport in der Gemeinschaft machen, empfiehlt es sich eine Sportgruppe zu suchen.

- Zumba
- Bodyfit
- Yoga
- Spielsportarten (die meisten Sportvereine haben für verschiedene Sportarten auch Hobby- und Freizeitmannschaften, sogenannte „Jedermänner". In diesen Gruppen stehen meist der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund. Meine Erfahrung hat auch gezeigt, dass solche Mannschaften sehr offen gegenüber neuen Mitspielern sind)
- Nordic Walking Gruppe

Wenn Sie lieber allein Sport machen möchten

- Fast alle oben genannten Sportarten sind möglich, je nachdem ob Sie eher der Natur- oder eher der Indoor-Sportler sind. Wenn Sie keinen anderen Menschen beim Sport um sich herumhaben möchten, wird es beim Indoor allerdings schwierig.

Schauen Sie sich die Vorschläge der Anbieter an oder recherchieren Sie was es in Ihrer Umgebung an Angeboten gibt. Die hier genannten Sport- und Bewegungsarten sind natürlich nur ein kleiner Auszug aus den riesigen Angeboten auf dem Markt.

WELCHER SPORT BZW. WELCHE ART VON BEWEGUNG FANDEN SIE IMMER „DOOF"?

Genauso ist es auch andersherum. Was hat Ihnen denn bisher nie Freude gemacht, bzw. gibt es Sportarten, bei denen Sie schlechte Erfahrung gesammelt haben?

Es klingt ein wenig unglaubwürdig aber als junger Mensch hat mir Joggen und Laufen nie Spaß gemacht. Ich erinnere mich noch an einen schönen Urlaub mit der Familie in Paris. Ich habe die meiste Zeit gejammert und gemeckert, dass ich nicht mehr laufen will. Natürlich lag das auch daran, dass ich als Jugendlicher einige wachstumsbedingte Probleme mit den Knien hatte. Irgendwann kam dann die Veränderung und mittlerweile jogge und wandere ich sehr gerne. Also, nicht alles was früher mal schlecht war, muss es heute auch noch sein. Setzen Sie schlechte Erfahrungen aus früheren Jahren in Ihren heutigen Kontext.

GLAUBEN SIE, DASS IHRE AUSWAHL IHNEN WIRKLICH SPAß MACHT?

Fühlen Sie einmal in sich hinein. Glauben Sie, dass die Bewegungsform bzw. Sportart, die Sie ausgewählt haben, Ihnen wirklich Spaß macht? Haben Sie ein positives Gefühl? Das großartige an vielen Gruppenkursen ist, dass diese oft über eine feste Anzahl an Terminen angeboten werden und man dadurch erstmal „reinschnuppern" kann. Auch das Trainieren in einem Fitness-Studio kann viel Spaß machen, wenn man es mag.

DIE BELOHNUNG

Wie im Kapitel Routinen beschrieben, laufen Routinen nach dem Schema: Auslösereiz – Routine – Belohnung ab. Sie können sich für Ihren Sport auch zusätzlich noch Belohnungsstrategien überlegen. Diese Belohnung darf nur eingesetzt werden, wenn Sie auch aktiv waren. Im besten Fall löst die Handlung auch ein Verlangen danach aus.

- Beispiel: Es ist ein frischer Herbstmorgen. Der Nebel hat sich gerade verzogen. Sie spüren die kalte Luft und machen Nordic Walking. Als Belohnung zuhause und um sich wieder etwas aufzuwärmen, wartet zuhause eine schöne heiße Tasse Kaffee.
- Sie stehen doch auf das Fitness-Studio. Nach Ihrem Training setzen Sie sich an den Tresen und trinken einen frisch zubereiteten Milch-Shake. Dieser Milch-Shake dient nicht dazu, dass Ihre Muskeln schneller wachsen, aber der gute Geschmack ist für Sie die Belohnung für das Training.

Überlegen Sie sich Belohnungen, die zu Ihnen passen. Die Belohnung könnte auch der Ausblick vom Berg sein, denn Sie haben, nachdem Sie mit dem Fahrrad hoch gefahren sind. Auch dieses ist ein Prozess, der sich entwickelt und immer wieder angepasst werden kann.

ACHTUNG: Essen ist keine gute Belohnung. Je nach Ziel, dass Sie verfolgen nehmen Sie schnell mehr Energie auf, als sie selbst verbraucht haben. Auch Getränke sollten möglichst energielos sein.

ÜBERLEGEN SIE SICH MÖGLICHE BELOHNUNGEN:

Meine Belohnungen: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

VOM WOLLEN ZUM MACHEN!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre Auswahl 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

Durch die Planung nehmen Sie gezielt Einfluss auf Ihre Tagesgestaltung. Die Wahrscheinlichkeit, dass doch wieder etwas dazwischenkommt, wird deutlich reduziert. Zusätzlich ist bekannt, dass eine Verschriftlichung der Pläne eine größere eigene Verpflichtung für sich selbst entsteht. Es fällt Ihnen schwerer Ausreden zu finden, die Sie daran hindern Ihren Plan in die Tat umzusetzen. Ein weiterer Vorteil an der Planung ist das Sie bewusst Routinen abändern können. Ob Sie jede Woche neu planen müssen oder einen Plan über mehrere Wochen nehmen können hängt davon ab, ob es umsetzbar ist. Wenn Sie unregelmäßige Arbeitszeiten haben, müssen Sie genau von Woche zu Woche planen. Wenn Sie immer um 8 Uhr aus dem Hause gehen und um 18 Uhr zurück sind, können sie einen Plan über mehrere Wochen nutzen.

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 dabeihaben, 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 kommt jetzt der allererste erarbeitete Teil zum Tragen. Sie haben sich intensiv Gedanken gemacht, wie Ihr Alltag und Ihr Beruf mit Anfahrtswegen aussehen, welche Routinen Sie haben und auch schon überlegt, wo Sie etwas verändern wollen und können.

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.

ERSTE BARRIEREN

Sie werden feststellen, dass es vermutlich in der Umsetzung immer mal wieder Gründe gibt, die Sie daran hindern. Fünf weitere Tipps für Ihre Umsetzung finden Sie in den Schweinehund-Empfehlungen.

Mein Praxistipp:

1. Machen Sie an dem Tag ein Mini-Sportprogramm. Z.B. 5 Minuten Joggen oder 5 Minuten Krafttraining (2x10 Liegestütze, 2x 15 Kniebeuge, 2x 20 Bauchaufzüge). Dieses Programm hilft Ihnen, die Routine zumindest für das Gehirn aufrecht zu erhalten.
2. Planen Sie direkt eine Alternative ein. Wenn A nicht funktioniert, dann B. aber ACHTUNG: Die Alternative soll wirklich nur als NOTFALL-Alternative gelten. IHR PLAN HAT VORRANG!

AUSBLICK:

Ihre Pläne werden sich ändern. Sie werden aus verschiedenen Gründen Ihre Pläne und auch Ihre Ziele immer wieder anpassen müssen. Vielleicht werden Sie feststellen, dass die ersten Pläne doch nicht so gepasst haben. Es sind Hindernisse aufgetreten, mit denen Sie so nicht gerechnet haben. Es ist aber auch wichtig immer mal eine Variation in sein Bewegungs-trainingsverhalten zu bringen. Das gibt dem Körper neue ungewohnte Reize und es kommt zu neuen Anpassungsprozessen. Lesen hierzu mehr im Kapitel Training- und Trainingsteuerung.

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)

Bestandsaufnahme Bewegung

Datum	Uhrzeit	Art der Bewegung (z.B. Spazieren, Zumba, Kraft, Gartenarbeit…)	Gefühlte Anstrengung*	Dauer

*bitte immer mit angeben: sehr schwer; schwer; mittel; leicht; sehr leicht;

Bei Aktivitäten mit Pulsüberwachung mittels Pulsuhr oder ähnliches, Daten bitte mit angeben. Wenn Fitnesstracker, Sportuhren, oder ähnliches zur Dokumentation verwendet werden, gerne entsprechende Auswertung nutzen.

Tabelle 2 Beispiel Tabelle - Plandokumentation

Datum	Plan 1	Plan 2	Plan 3	Umsetzung
Montag	Training 18-20 Uhr		Zu Fuß zum Bus, eine Station später rein	Training – ja Plan 3 nein. Grund: Zeit zu knappt. Die Kinder haben morgens getrödelt.
Dienstag		Walking 30 Min	Zu Fuß zum Bus, eine Station später rein	Plan 2 – ja Plan 3 – ja
Mittwoch				
…				

WERDEN SIE AKTIV!!!

Jetzt liegt es an Ihnen Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Denken Sie an die Schweinehund-Empfehlungen aus dem Video. Es ist wirklich wichtig, dass Sie Ihren Plänen, Ihrem Vorhaben die notwendige Priorität einräumen. Seien Sie bewusst bei der Sache und wenn es einmal nicht so funktionieren sollte wie geplant, dann machen Sie zumindest ein 5 Minuten Ausweichprogramm. Gehen Sie kurz raus oder machen Sie ein 5 Minuten Krafttraining. Sie werden merken, schon nach kurzer Zeit spüren Sie die positiven Effekte auf Ihren Körper und Ihren Geist. Die Umsetzung wird Ihnen auch immer leichter fallen. Aber aller Anfang ist schwer!

Protokollieren Sie Ihr Bewegungsverhalten! Nur so haben Sie den Überblick, ob die Umsetzung richtig funktioniert hat. Schreiben Sie auch auf warum etwas nicht funktioniert hat. Führen Sie Ihren Plan die nächsten 4 Wochen mal so durch. Dann wird es Zeit einmal darüber zu reflektieren. Denn Gründe, die Ihr Vorhaben behindern treten immer wieder auf. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

SCHWEINEHUND-EMPFEHLUNGEN

- **Machen Sie in der Anfangsphase KEINE Ausnahme.**

  Sie haben sich einen Plan gemacht und setzen ihn auch um - IMMER! Es werden dabei bestimmt kleine oder große Barrieren auftreten. Auch solche, die Sie nicht haben kommen sehen. Lassen Sie sich aber von diesen Störgrößen nicht entmutigen. Wenn man etwas täglich macht braucht es ca. 6-8 Wochen, bis eine neue Tätigkeit zu einer neuen Gewohnheit wird, bei geringerer Wiederholungsfrequenz unter Umständen aber auch ein halbes Jahr.

- **Überlegen Sie sich ein Ausweichprogramm.**

  Wenn das Bewegungsprogramm doch nicht im geplanten Maße stattfinden kann, dann machen Sie daraus eine abgespeckte, kurze Version. Suchen Sie drei bis fünf Übungen, die Sie ganz einfach selbst zuhause durchführen können. Z.B. 2x 10 Liegestütze, 2x 15 Kniebeuge, 2x 20 Bauchaufzüge. Auch 10 Minuten zügiges Spazierengehen sind machbar. Dieses Programm hat zwar auf Ihren Körper selbst keinen großen Effekt, aber Sie haben Ihrem inneren Schweinehund signalisiert „von dir lass ich mich nicht mehr überrumpeln".

- **Machen Sie sich den Anfang so leicht wie möglich.**

  Der erste Schritt ist der wichtigste. In den ersten Wochen sollten Sie langsam anfangen und dann immer weiter steigern. Ändern Sie lieber Ihr Timing und schaffen Sie Ihr Ziel, als dass Sie sich überfordern und dann frustriert aufgeben.

- **Ihre Pläne haben immer Vorfahrt!**

  Versuchen Sie Ihre Pläne so zu gestalten, dass diese möglichst schnell umgesetzt werden.
  Sie können Ihr Sportprogramm erst nach der Arbeit erledigen? Dann machen Sie es direkt danach. Nehmen Sie Ihre Sportsachen mit und begeben Sie sich nach der Arbeit ohne Umweg zum geplanten Ort. Je länger Sie Ihr Vorhaben trotz Planung herausschieben, umso wahrscheinlicher wird es, dass Sie Ihr Vorhaben an dem Tag nicht mehr in dem benötigten Maß umsetzt.

- **Planen Sie am Anfang Ihr Bewegungsprogramm Woche für Woche.**

  So können Sie am besten auf bevorstehende Ereignisse Ihr geplantes Pensum einkalkulieren. Zusätzlich erhalten Sie direkt eine Rückmeldung, ob Ihr Plan der vergangenen Woche funktioniert hat oder wo Hindernisse lagen.

VIDEO NR. 5 TRAININGSPLANUNG UND BEWEGUNGS-EMPFEHLUNGEN

In diesem Kapitel erlernen Sie Trainings-Grundlagen und erfahren

- Welche Unterschiede es gibt im Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Mit welcher Art von sportlichem Training Sie welche Effekte erzielen
- Mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihre Belastung steuern können.

Wenn Sie sich dafür interessieren, dann lesen Sie dieses Kapitel. Unbedingt lesen sollten Sie aber den Abschnitt **Belastungssteuerung**. In dem kurzen Video habe ich Ihnen nochmals die wichtigsten Punkte zusammengefasst.

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Erstmal möchte ich Ihnen ein paar Tipps und Empfehlungen geben, wieviel Bewegung denn sinnvoll ist. Sollte der Umfang der Empfehlungen erstmal zu hoch sein, erschrecken Sie nicht darüber.

GESUNDHEITSTRAINING

Gäbe es eine Pille mit all den positiven Effekten auf unsere Gesundheit wie es Bewegung hat, dann wäre es das Medikament des Jahrhunderts.
(Prof. Dr. Hollmann)

Welche Auswirkung hat denn Bewegung auf unsere Gesundheit? Diese Antwort ist sehr tiefschichtig und tiefgreifend, daher empfehle ich Ihnen zur Vertiefung z. B. die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung". Hier habe ich Ihnen aber mal ein paar Punkte zusammengefasst.

- Kraft- und Beweglichkeitstraining sind für den Erhalt der Selbstständigkeit, der Mobilität und Unabhängigkeit gerade von älteren Menschen unabdingbar, aber natürlich auch für jüngere Menschen sehr wichtig.
- Krafttraining führt zu einer Steigerung der Maximalkraft, der Kraftausdauer sowie der fettfreien Muskelmasse. Aber auch auf die passiven Strukturen wie Knochen, Knorpel, Gelenke kommt es zu entscheidenden positiven Anpassungen. Sogar soweit, dass es nicht zur häufig verbreiteten Abnutzung von Knorpelgewebe, sondern zur Verbesserung des Gewebes kommt. Selbst bei vorhandener Arthrose verbessert sich die Beweglichkeit, das Schmerzempfinden und somit der Gesamtzustand des Menschen. Krafttraining ökonomisiert auch den Fettstoffwechsel.
- Ausdauertraining gilt als Grundvoraussetzung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit des Organismus und damit einhergehend zu einer verringerten Erkrankungsgefahr. Es kommt zu komplexen Anpassungen unseres Organismus. Nachweislich lässt sich dadurch der Blutdruck regulieren, das Immunsystem verbessern und bringt eine höhere Resistenz gegenüber Infekten.
- Koordinationstraining steuert zur Ökonomisierung des Bewegungsablaufs und zur Unfall- und Schadensprophylaxe bei.

Unser Körper profitiert schon von kleinen Veränderungen in unserem Bewegungsverhalten. Allerdings finden diese Gesundheits-verbesserungen nicht linear statt: Je mehr wir uns bewegen umso geringer sind die weiteren gesundheitlichen Verbesserungen. Das bedeutet folgendes: Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben, zum Beispiel weit unter den Empfehlungen der WHO (siehe Bewegungsempfehlungen), dann werden Sie auch mit ein bisschen mehr Bewegung einen hohen Effekt auf Ihre Gesundheit erzielen können. Wenn Sie aber darüber hinaus Ihren Bewegungsumfang stark steigern, steigert sich Ihr Gesundheitsniveau nicht mehr im gleichen Maße. Verbesserungen finden nur noch leicht statt. Aber Ihnen geht es dann ja bereits gut.

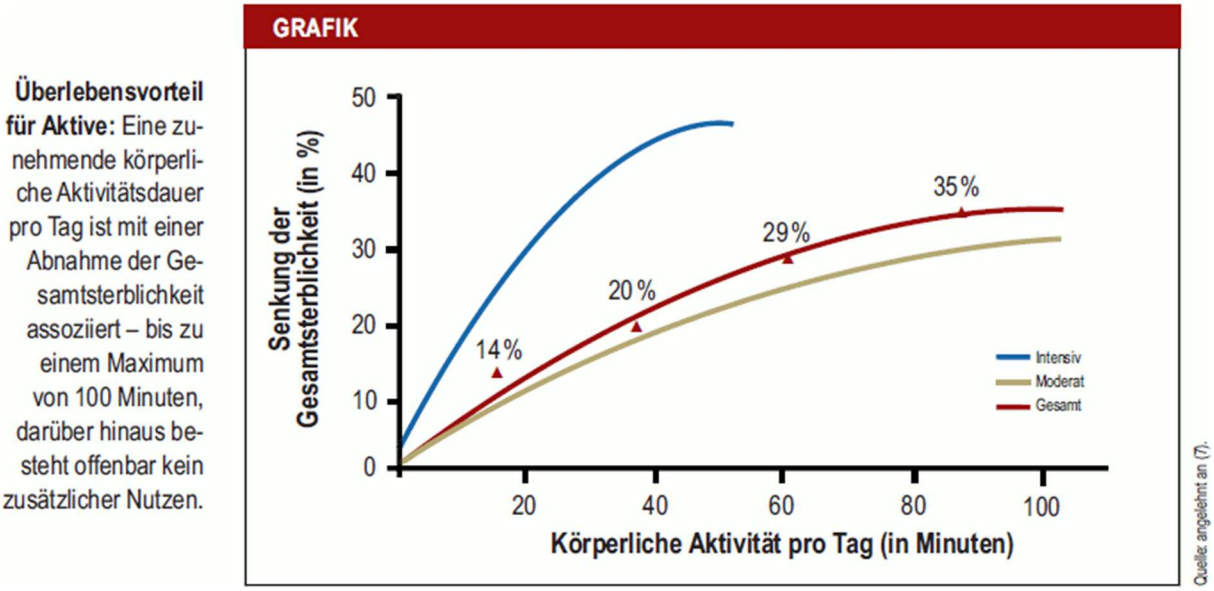


Abbildung 1 Sport als Prävention: Fakten und Zahlen. Dtsch Arztebl 2019; 116(35-36)

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN DER WHO

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und auch die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung haben Empfehlungen für gesundheitsförderliche Bewegung aufgestellt.

- Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150-300 Minuten moderat oder 75-150 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können, am besten aber auf mehrere Einheiten verteilt.
- Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50–70% der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann. („Laufen, ohne zu schnaufen", „Sie sollen noch reden können, aber nicht mehr singen")
- Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70–85% der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.
- Die Länge der Sporteinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
- Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

Im Folgenden gebe ich Ihnen Orientierungshilfen für den Bereich Kraft & Ausdauer. Bitte beachten Sie diese Empfehlungen, je nachdem welche Bewegungsform oder Sportart Ihnen Spaß macht.

ALLGEMEINE PRINZIPIEN EINES GESUNDHEITSORIENTIERTEN KRAFTTRAININGS

- 5-8 Übungen die alle größeren Muskelgruppen erreichen
- 40-60% der individuellen Maximalkraft (siehe RPE-Skala)
- Ca. 8-20 Wiederholungen. Je langsamer Sie die Übung ausführen, umso weniger Wiederholungen brauchen Sie bis zur Anstrengung.
- Es empfiehlt sich eine Durchführungsgeschwindigkeit von 1-2 Sekunden pro Bewegungsstrecke.
- Pausenzeit ca. 30-60 Sekunden
- 2-4 Durchgänge
- 2-3-mal über die Woche verteilt.
- Dauer ca. 20-30 Minuten

Bewegungsanfänger können ruhig in den ersten 3-4 Wochen ein Training mit noch geringerer Intensität durchführen. Somit gewöhnt sich der Körper an die Belastung und man erlernt die korrekte Bewegungsausführung besser.

Nutzen Sie mein 10 Wochen Einsteiger Programm

Als zweite Trainingsmethode wird dann über einen Zeitraum von 4-6 Wochen die Belastung erhöht. Dieses kann man z.B. durch entsprechende Zusatzgewichte erreichen. Gleichzeitig wird die Wiederholungszahl reduziert.

- 5-12 Übungen, die alle größeren Muskelgruppen erreichen
- 60-80% der individuellen Maximalkraft
- Ca. 8-12 Wiederholungen
- Pausenzeit ca.60-120 Sekunden
- 2-4 Durchgänge
- 2-3-mal über die Woche verteilt
- Dauer ca. 30-60 Minuten

Am wichtigsten ist es, dass Sie am Ende der geplanten Wiederholungszahl eine Anstrengung spüren.

Praxisbeispiel:

> *Sie möchten Liegestütze trainieren. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Menschen nicht viele normale Liegestütze hinbekommen. Jetzt können Sie die Übung so modifizieren, dass es für Ihren Trainingsbereich richtig ist. Sie können z.B. den Winkel verändern, also auf die Knie gehen oder die Liegestütze im Stehen an der Wand machen. Wenn Sie am Ende eine Anstrengung spüren, machen Sie es richtig. Sie können aber auch so viele „normale" Liegestütze machen, wie sie können. Damit trainieren Sie die Maximalkraft.*

ALLGEMEINE PRINZIPIEN EINES GESUNDHEITSORIENTIEREN AUSDAUERTRAININGS

Orientieren Sie sich an den Empfehlungen der WHO. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass zum Beginn eines Ausdauertrainings eine langsame Steigerung sehr sinnvoll ist. Geben Sie sich und Ihrem Körper die Zeit, sich an die neue Belastung zu gewöhnen:

- 2-4 Einheiten pro Woche
- Machen Sie mind. einen Tag Pause zwischen den Einheiten
- Starten sie mit Einheiten von 15-20 Minuten und arbeiten Sie sich langsam hoch.
- Nach 2-3 Wochen können Sie die Dauer gerne um 5 Minuten erhöhen, auch wenn Sie sich gut fühlen und Ihr Kreislauf diese geringe Belastung ohne Probleme wegsteckt. So geben Sie Ihrem restlichen Körper die notwendige Zeit sich an die neue Belastung zu gewöhnen.
- Gehen Sie lieber in den Pausetagen etwas spazieren bzw. machen Sie ein Krafttraining.
- Ihr Training sollte so anstrengend sein, dass Sie im Belastungsbereich von 50-70% befinden.

BELASTUNGSSTEUERUNG

Es ist gar nicht so kompliziert ein angepasstes Gesundheitstraining zu machen. Einsteigern empfehle ich Bewegung und Sport bei leichter bis zu einer mittleren Anstrengung. Das führt zu guten Ergebnissen. Es kommt zu keiner Überlastung und verhindert Muskelkater.

Man sollte sich dennoch über ein paar Parameter Gedanken machen:

- mögliche Intensität, in der ich trainieren bzw. mich bewegen möchte
- mögliche Zeit, die ich zur Verfügung habe
- welches Ziel möchte ich in welcher Zeit erreichen

Beim Bewegweiser Prinzip geht es in erster Linie darum, Bewegung und Sport zu finden, so dass dieser langfristig in den Alltag eingebaut werden kann. Erst in einem zweiten Schritt wird dann auf Ziele hintrainiert.

INTENSITÄTSBEREICHE

Für Trainingseinheiten im niedrigen Intensitätsbereich muss man mehr Zeit investieren, um größere Ergebnisse zu erzielen. Und mit je höherer Intensität man trainiert, wird die Belastung und Beanspruchung am Körper höher. Man kann aber mit beiden Trainingsarten ähnliche gesundheitsförderliche Erfolge erzielen.

Niedrige Intensität	Hohe Intensität
Anstrengung über die Zeit	Anstrengung über die Intensität
Training der Grundlagenausdauer	Training der anaeroben Fähigkeit
Training der Kraftausdauer	Training der Maximalkraft oder der Hypertrophie
Geringe Beanspruchung auf die Gelenke	Hohe Beanspruchung auf die Gelenke
Geringen Einfluss auf die Knochendichte	Verbesserung der Knochendichte
Optimierung des Fettstoffwechsels	gegeben falls höherer Gesamtfettverbrauch
Kaum Gefahr einer Überanstrengung und damit eines vorzeitigen Abbruchs	Hohe körperliche und kognitive Anstrengung. Überlastungsgefahr, höhere Frustrationsgefahr.
Anpassungen laufen langsamer ab	Schnelle Anpassungen des Organismus

Wenn wir durch Bewegung Veränderungen in unserem Körper erreichen möchten, müssen wir ihn auch etwas fordern, wir müssen ihn anstrengen.

Man kann nicht pauschal sagen, dass ein höheres oder ein niedriges intensives Training das richtige ist. Meine Erfahrung hat aber gezeigt, dass die meisten Menschen, die schon lange nur sehr gering körperlich aktiv waren mit einem moderaten niedrigen Training besser den Einstieg finden als mit einem hochintensiven Training. Gerade wenn Sie Ihr Training

eigenständig gestalten. So laufen Sie nicht Gefahr, dass Ihre „passiven Strukturen" (Knochen, Bänder und Knorpel) Schäden davontragen. Der „Nachteil" daran ist allerdings, dass die Trainingseinheiten meist mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Es kommt nicht darauf an hart zu trainieren, sondern sein Leben lang in Bewegung zu bleiben.

DIE WAHL DER INTENSITÄT

In der Trainingssteuerung orientiert man sich meistens an der individuellen maximalen Leistungsfähigkeit. Sowohl im Kraft- als auch im Ausdauertraining gibt es hierfür Testmöglichkeiten, um dieses herauszufinden. Gerade Sportmediziner bieten oft auf Selbstzahlerbasis die Möglichkeit einer Spiroergometrie an, also einem Fahrradergometer Test. In Fitnessstudios werden oft Krafttest zur Ermittlung des Trainingsgewichts durchgeführt. Es gibt aber auch Steuerungsmöglichkeiten, mit denen man ohne großen Aufwand seine Trainingsbelastung herausfinden kann.

TRAINING NACH DEM SUBJEKTIVE BELASTUNGSEMPFINDEN.

Man kann sein Training aber auch hervorragend ohne Puls-Uhr oder ähnliche Tools gestalten. Mit ein bisschen Selbstwahrnehmung können wir uns auf unser subjektives Belastungsempfinden verlassen.

Gestalten Sie Ihr Training nach den Grundsätzen: „Laufen, ohne zu schnaufen" und „Sie sollten noch reden können aber nicht mehr singen"

Sehr hilfreich ist auch die sogenannte RPE-Skala. Nachstehend finden sie eine Übersichtstabelle mit den verschiedenen Bereichen und auch Erklärungen.

Ein gesundheitsorientiertes Einsteigertraining befindet sich normalerweise im Bereich zwischen 50-70%. Wenn Sie geringer trainieren, d.h. kaum ein Anstrengungsempfinden spüren, erreichen Sie wenig positive Anpassungsreize und befinden sich eher im regenerativen Bereich.

Tabelle 3 modifizierte RPE-Skala nach Froböse & Wilke (2015)

Wert	Einschätzung	Belastung	Trainingsziele
1	Sehr leicht	0-10 %	Mobilisation, Wahrnehmungsschulung, Automobilisation
2	Leicht	10-30 %	Allgemeine Durchblutungsförderung, Regeneration, Wundheilungsoptimierung, Koordinationstraining, Wahrnehmung,
3	Etwas anstrengend	30-50 %	Koordinationstraining, Entwicklung alltäglicher-funktioneller und anforderungsspezifischer Kraftqualität, Ausdauerkrafttraining, Stabilisation, aerobes Ausdauertraining
4	Anstrengend	50-70 %	Hypertrophie Training, Kraftausdauer, alltagsnahes submaximales reaktives Training, aerob-anaerobe Ausdauer
5	Schwer	70-90 %	Intramuskuläres Training, Hypertrophie, Reaktivkraft, Schnellkraft, aerobes-anaerobes Wettkampftraining
6	Sehr schwer	90-100 %	Reaktivkraft, Schnellkraft, Spezialisierung, spezielles Ausdauertraining

Anstrengung ist ein subjektives Gefühl. Jeder empfindet sie zu einem anderen Zeitpunkt und bei einer anderen Beanspruchung.

Das großartige ist, je niedriger das Leistungsniveau, umso geringer können diese „überschwelligen Reize" sein, um positive Veränderungen herbei zu rufen. Wenn Sie jetzt täglich einen Spaziergang von 20 Minuten machen, wird das schon eine große Veränderung auf Ihre Gesundheit haben. Auch leichtes Krafttraining bzw. leichte Kräftigungsübungen führen dazu, dass unser Körper sich anpasst.

HABEN SIE KEINE ANGST VOR FALSCHEN BEWEGUNGEN

Auch ohne Trainingsplan haben wir gelernt zu laufen und Angst uns kaputt zu machen hatten wir dabei auch nicht.

Unterschiedliche Faktoren haben dazu geführt, dass viele Menschen Angst vor falschen Bewegungen haben, dass sie etwas an Ihrem Körper kaputt machen, wenn Sie nicht richtig trainieren.

Haben Sie keine Angst sich zu bewegen!

Schon immer bewegt sich der Mensch auf unterschiedliche Art und Weise wie Laufen, Rennen, Klettern, Schwimmen, Bücken, Tragen, Hangeln. Denn noch sind in den letzten Jahrzenten die Krankheitszahlen bei Arthrose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen etc. gestiegen. Sind die Belastung und Beanspruchung an unseren Körper größer geworden? Nein, der Anteil an Bewegung ist leider zurück gegangen.

Wir können uns bewegen, wir müssen uns bewegen.

Laufen haben wir auch ohne Trainingsplan gelernt. Unser Körper ist ein unglaublich robustes und starkes Konstrukt. Er passt sich seinen Belastungen an und kurzzeitige Beschwerden bekommt er meistens selbst wieder in den Griff. Wir müssen wieder Vertrauen in uns gewinnen und uns loslösen von den negativen Glaubenssätzen, die uns täglich in die Köpfe gebracht werden. Man kann Übungen fast nicht „falsch[1]" machen, aber man kann viele Übungen sehr viel effektiver und effizienter machen. Darin liegt ein himmelweiter Unterschied.

Viele Menschen wurden dazu gebracht das Vertrauen in ihren Körper und die Bewegung zu verlieren.

Wer Sport anfangen will soll sich ruhig dabei unterstützen lassen. Vor allem wenn man dabei ein Ziel verfolgt. Und je intensiver das Training wird, umso sinnvoller ist es natürlich auch sich professionelle Hilfe zu nehmen. Es ist aber nicht notwendig um sich „Gesund zu bewegen". Ganz wichtig dabei ist es aber, dass man lernt auf seinen eigenen Körper wieder zu hören.

[1] Selbstverständlich können wir unseren Körper auch durch zu starke Belastungen schaden zuführen. Auch eine sehr unsaubere Ausführung verschiedener Übungen kann, bei zu viel Last, Probleme hervorrufen. Oft liegt es aber auch daran, dass zu schnell zu intensiv trainiert wurde, anstatt sich und seinem Körper langsam an Belastungen anpassen zu lassen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es eher darum geht, dass sich Menschen überhaupt bewegen.

TRAININGSLEHRE

In diesem Abschnitt lernen Grundlagen über richtiges trainieren und wie Sie Ihr Training richtig gestalten können.

MOTORISCHE HAUPTBEANSPRUCHUNGSFORMEN

Bei der Ansteuerung der menschlichen Bewegung werden fünf verschiedene Hauptbeanspruchungsformen unterschieden:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

Obwohl es verschiedene Überschneidungen innerhalb dieser Beanspruchungsformen gibt, werden Sie einzeln definiert. Am meisten unterscheiden Sie sich aber von der durch Training resultierenden Anpassungen, auch in der Art der Trainingsmethoden und -parameter gibt es Unterschiede.

Ich möchte Ihnen hier einen kleinen Überblick über die Beanspruchungsformen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geben. Diese sind meiner Meinung nach die „wichtigsten" im Bereich des präventiven Gesundheitstrainings. Dennoch sollte auch die Koordination immer wieder Einzug in ein Training haben.

KRAFT UND KRAFTTRAINING

„Fähigkeit des Nerv- und Muskelsystems durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktion Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (Statische Arbeit)" (Grosser, 2012).

VORTEILE VON KRAFTTRAINING

Muskelkraft hat also nicht nur etwas mit der Muskelmasse zu tun, sondern auch mit der Fähigkeit diese anzusteuern. Durch ein Krafttraining bzw. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur entstehen auf unseren Körper unterschiedlichste Vorteile, von denen Sie unbedingt profitieren sollten wie zum Beispiel:

- Mehr Muskelmasse und eine bessere Ansteuerung bedeuteten auch mehr Stabilität im Alltag, sichereres Gangbild und geringere Sturzgefahr.
- Mehr Muskelmasse steigert unser Wohlbefinden
- Wir erfahren eine höhere Alltagstoleranz
- Verbesserte Selbstwahrnehmung und auch Schmerztoleranz
- Häufig trägt dies zur Reduktion von Rücken- und Nackenschmerzen bei

AUSDAUER & AUSDAUERTRAINING

Ausdauer wird im Allgemeinen als Ermüdungswiderstandsfähigkeit definiert. In diesem Sinne ermöglicht sie

- eine gewählte Intensität möglichst lange aufrechterhalten zu können
- die Verluste an Intensität so gering wie möglich halten zu können
- die sportliche Technik und das taktische Verhalten über längeren Zeitraum stabilisieren zu können.
- sich nach einer Belastung schnell(er) erholen kann.

(Definition nach Hohmann, Lames & Letzelter 2003, S. 51)

Ausdauer lässt sich nach verschiedenen Kriterien unterteilen, die wichtigsten sind:

- Allgemeine Ausdauer: Sie umfasst Bewegungen und Belastungen die mehr als 1/7 der gesamten Muskulatur umfasst. Wenn Sie zum Beispiel Walken, Joggen oder Radfahren wird immer die allgemeine Ausdauer angesprochen.
- Lokale Ausdauer: Hier werden Bewegungen angesprochen, die weniger als 1/7 der gesamten Muskulatur umfassen.
- Aerobe Ausdauer: Bei der Aeroben Ausdauer sind wir in der Lage während der Belastung ausreichend Sauerstoff zur Energiebereitstellung aufzunehmen. Diese Ausdauerform ist dadurch gekennzeichnet, dass man eine Belastung lange aufrechterhalten kann.
- Anaerobe Ausdauer: Bei dieser Ausdauerform ist die Intensität so hoch, dass wir für die benötigte Energie nicht ausreichen Sauerstoff aufnehmen können. Aus diesem Grund ermüden wir schneller und können die Leistung nicht so lange aufrechterhalten.
- Grundlagenausdauer: Ist die Ausdauerfähigkeit bei lang andauernder Belastung in aerober Stoffwechsellage und die Basis unser Ausdauerfähigkeit.

Lassen Sie es mich an einem Beispiel verdeutlichen:

Sie machen Nordic Walking und haben eine feste Strecke, auf der Sie 60 Minuten bei einem angenehmen Tempo unterwegs sind. Sie können sich bei dieser Belastung noch gut unterhalten. Sie trainieren jetzt Ihre Grundlagenausdauer. Je öfter sie dieses machen umso eher merken Sie, dass Sie in derselben Zeit auch eine größere Strecke zurücklegen könnten. Nun ist auf dieser Strecke ein kleiner Hügel und beim Hinaufsteigen kommen Sie soweit aus der Puste, dass sie stark schnaufen müssen und Ihre Beine leicht anfangen zu brennen. Sie befinden sich jetzt im Bereich der anaeroben Stoffwechsellage. Sie merken dieses auch, weil Ihr Puls stark hoch geht. Es ist aber dennoch sinnvoll ein Training auch immer wieder in solchen Wechselzonen durchzuführen. Dadurch verbessert sich auch Ihre Grundlagenausdauer.

Eine der wichtigsten Funktionen einer gut ausgebildeten Grundlagenausdauer ist die Regenerationsfähigkeit. Sie sind schneller in der Lage nach Belastungen wieder voll einsatzfähig zu sein, Ihr muskuläres System aber auch Ihr zentrales Nervensystem werden weniger beeinträchtigt.

Fettverbrennung vs. Kohlenhydratverbrennung

Ein weitverbreiteter Mythos ist, dass die Verbrennung der Fette erst ab 30 Minuten Belastung stattfindet. Diesen Mythos möchte ich hier beiseite räumen.

- Sowohl die Verbrennung der Kohlenhydrate als auch der Fette läuft im aeroben Energiestoffwechsel ab.
- **Beide Stoffwechselwege laufen immer gleichzeitig ab.**
- Es ist allerdings so, dass der Körper leichter Energie durch die Verbrennung von Kohlenhydraten gewinnt, also diese Form der Energiegewinnung eher bevorzugt wird.
- Gerade bei kürzeren Belastungen greift der Körper vermehrt auf die Kohlenhydrate zurück.
- Da die Kohlenhydratspeicher im Gegensatz zu den Fettreserven viel schneller aufgebraucht sind, hat der Körper ein wirkungsvolles System entwickelt: Je länger man eine Belastung durchführt umso mehr nutzt er die Verbrennung von Fetten. Wenn man aber lange Sport treibt, z.B. 2 Stunden Walking, so führt man diese mit niedriger Intensität aus.
- Je besser die Grundlagenausdauer trainiert ist, umso schneller erhöht der Körper den Anteil der Fettverbrennung.
- Wenn man nach einem Ausdauertraining erstmal nichts isst, so nutzt der Körper wiederum die Fettdepots, um den Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen.

Sie sehen also, um Körperfett zu verbrauchen gibt es mehrere Möglichkeiten zu trainieren, entweder lange bei niedriger Intensität oder kürzer bei hoher Intensität. Bitte bedenken Sie dabei, je höher die Intensität umso höher ist aber auch die Belastung auf den restlichen Körper!

VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING

- Ökonomisierung der Herzleistung (Abnahme der Herzfrequenz, Zunahme des Schlagvolumens)
- Erhöhung der Förderkapazität
- Erhöhung der Blutmenge
- Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität
- Verbesserte Kapillarisierung
- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Anpassungen des passiven und aktiven Bewegungsapparats
- Verbessertes Immunsystem
- Höhere Resistenz gegenüber Infektionen
- Stressreduktion

BEWEGLICHKEITSTRAINING

„Die Beweglichkeit wird definiert als die Fähigkeit, Bewegungen mit der erforderlichen Schwingungsweite ausführen zu können. Aus funktionell anatomischer Sicht liegen ihr die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit zu Grunde" (Hohmann, Lames & Letzelter, 2003, S. 96).

Die Beweglichkeit kann man auf unterschiedliche Sichtweisen einteilen.

- allgemeine Beweglichkeit
  - beschreibt die Beweglichkeit in den Gelenksystemen, die sich auf einem ausreichend entwickelten Niveau befinden, um den Alltag umzusetzen.
  - relativer Maßstab, der individuell unterschiedlich ist
  - Abhängig von endogenen und exogenen Faktoren

- spezielle Beweglichkeit
  - Die spezielle Beweglichkeit bezieht sich auf ein spezielles Gelenk, zum Beispiel Hürdenläufer, der eine akzentuierte Beweglichkeit in der Hüfte hat.
  - Sie ist oft abhängig von der Sportart, bzw. Lebensweise

- aktive Beweglichkeit
  - größtmögliche Bewegungsamplitude in einem Gelenk, dass durch Kontraktion des Agonisten[2] realisiert werden kann.

- passive Beweglichkeit
  - Größtmögliche Bewegungsamplitude in einem Gelenk, die durch Einwirkung äußerer Kräfte (z.B. Partner, Zugkräfte) durch die Dehnung erreicht werden kann.

[2] *Der Agonist ist der Muskel, der eine Bewegung bewirkt. Versucht man einen Muskel z.B. Biceps Brachii aktiv zu dehnen, so wird der Trizeps Brachii als Agonist aktiviert.

Übungen zur Dehnung unterscheidet man grundlegend in die zwei Kategorien aktiv vs. passiv, sowie diese wiederum in statisch vs. dynamisch.

- Aktives Dehnen bedeutet, dass man die erforderliche Bewegungsreichweite aus eigener Muskelkraft erreicht.

- Bei einer passiven Dehnung wird die Bewegung extern durchgeführt, zum Beispiel durch die Schwerkraft oder einen Partner.

- Statisches Dehnen zeichnet sich dadurch aus, dass die zu dehnende Position gehalten wird. Die Dehnung wird in der Regel passiv durchgeführt.

- Beim dynamischen Dehnen werden federnde Bewegungen im endgradigen Bereich durchgeführt. Die Dehnung soll kontrolliert und rhythmisch-geführt erfolgen. Die Intensität dabei ist zunehmend.

Beweglichkeitsempfehlungen

Wieviel Beweglichkeit braucht der Mensch wirklich? Um diese Frage beantworten zu können muss man sich überlegen für welche Situationen die Bewegung notwendig ist. Viele Einschränkungen im Alltag können sehr gut anderweitig kompensiert werden und stellen oft erst nach einer langen Zeit ein Problem dar.

Allgemein lässt sich sagen, je näher die Bewegungseinschränkung am Körperstamm ist umso größer ist die Behinderung, die entsteht (Bsp. ein steifer Finger ist nicht so schlimm wie eine steife Schulter). Primäre Einschränkungen können auch zu sekundären Veränderungen und möglicherweise zu Schädigungen an anderen Gelenken kommen. Häufig stellt man bei Läufern mit Schmerzen im Knie oder Hüftgelenk eine eingeschränkte Mobilität im Sprunggelenk fest. Schmerzen in der Schulter

können auch durch eine verminderte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule entstehen.

Gerade im Sport muss die Beweglichkeit oft funktionell sein (z.B. Hüftbeuger Fußballer vs. Balletttänzer)

Dehnprogramme

Empfehlungen zur Entwicklung der Beweglichkeit, abhängig nach dem Ziel (Auszug):

- Erhaltung der Beweglichkeit im Alltag
    - 10-15 Sek, 1-3 Serien; 1-2x/Woche; jede Dehnungsart möglich, Intensität mittel

- Dehnen im Alltag für einseitig belastete Menschen
    - 10-15 Sek, 2-3 Serien, 2-3x/Woche, Intensität hoch, alle Techniken möglich

- Dehnen zur Förderung psychischer Regeneration
    - 15-60 Sek, 2-3 Serien, Dichte individuell am subjektiven Befinden orientiert, Intensität gering-mittel

VIDEO NR. 6 BARRIEREN-MANAGEMENT

Das Ziel von Bewegweiser ist es, dass Sie dauerhaft ein aktives Leben führen. Dazu gehören aber auch Hindernisse und Barrieren und bestimmt haben Sie diese auch schon kennengelernt. Nicht ohne Grund gibt es viele Menschen, die kaum das sie im Fitness-Studio angemeldet sind, nicht mehr hingehen. Wie lange standen Ihre Nordic Walking Stöcke bisher im Keller? Oft ist es so, dass bei einem auftretenden Hindernis sofort das ganze Programm in Frage gestellt wird. Dabei kann man mit diesem Phänomen ganz einfach umgehen. In diesem Kapitel gehen wir auf ein paar Unterschiede in den Barrieren ein und erarbeiten Strategien, wie Sie damit umgehen können.

Sie können dieses Kapitel gerne schon lesen. Nach den ersten 4 Wochen wäre dann ein guter Zeitpunkt Ihre Umsetzung zu rekapitulieren.

IHRE VORÜBERLEGUNGEN

Beim Erstellen Ihrer Bewegweiser-Pläne haben Sie sich auch Gedanken darüber machen, was sich der Umsetzung Ihres Plans alles in den Weg stellen könnte. Und um diese Hindernisse so gering wie möglich zu halten, sollten Ihre Pläne auch nach der 3PW – Regel erstellt werden. Leider können wir nicht in die Zukunft schauen, also basieren alle Vorüberlegungen auf unseren Erfahrungen, Unvorhersehbares, bzw. Unkalkulierbares kann immer eintreten.

ÜBERPRÜFEN SIE IHRE UMSETZUNG

Nehmen Sie jetzt Ihre Pläne und Ihre Dokumentationen zur Hand und analysieren Sie Ihr Umsetzungsverhalten. Wieviel Prozent Ihrer Pläne konnten Sie in den vergangenen Wochen umsetzen? Hat alles funktioniert? Was kam dazwischen? Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

WAS HAT WANN und WARUM NICHT FUNKTIONIERT?

Nur so können Sie langfristig etwas bewirken.

UNTERTEILUNG DER HINDERNISSE IN 2 KATEGORIEN

Jeder hat seine individuellen Gründe, die Ihn an der Umsetzung hindern. Grundsätzlich unterteile ich diese Gründe in 2 Kategorien:

- Hindernisse, die nicht zu verhindern bzw. zu verändern sind.
- Hindernisse, die man verhindern bzw. verändern kann.

HINDERNISSE, DIE NICHT ZU VERHINDERN BZW. ZU VERÄNDERN SIND.

Hierunter fallen all die Gründe, die so spontan auftreten, dass wir gar keine Chance haben diese zu verändern, es war im Vorfeld auch nicht unbedingt ersichtlich, dass das geschieht. Beispiele solcher Barrieren sind unerwartete Überstunden, es Notfall, ein Termin ging länger als geplant, der geplante Sportkurs fällt aus oder Krankheit. Aktuell befinden wir uns im Corona-Pandemiegeschehen und immer wieder gibt es Veränderungen oder Einschränkungen: Fitness-Studios müssen schließen und öffnen wieder oder Sportkurze können nicht mehr stattfinden.

Sie sehen, es gibt viele Gründe, die wir so nicht beeinflussen können, die sich auch nicht einfach wegschieben lassen. Aber auch bei solchen Gründen haben wir die Möglichkeit zu handeln und etwas zu verändern. Hier unterteile ich in regelmäßig wiederkehrende, dauerhaft auftretende Gründe und unregelmäßige, einmalige Gründe. (Siehe Tabelle 3)

Alle anderen Gründe sind Barrieren in uns selbst wie schlechtes Wetter, „Schweinehund zu stark", keine Lust, erst der Haushalt, ich muss erst dies und jenes noch erledigen usw. Sie kennen Ihre Ausreden.

Hier hilft es nicht den Plan zu verändern. Hier müssen Sie Ihren Plänen den Vorrang geben und Ihren inneren Schweinehund regelrecht einmal überwinden. „Schlechte Tage" gibt es immer mal, das steht außer Frage. Aber mit jeder Ausnahme, die Sie zulassen, geben Sie der nächsten Ausnahme wieder eine Chance. Besinnen Sie sich auf Ihr WARUM, denken Sie daran, aus welchen Gründen Sie aktiv werden.

Tabelle 4 Kategorien der Hindernisse

Häufigkeit des Grunds	Mögliche Lösung
Regelmäßig wiederkehrend, sehr starker Grund. Beispiel: Es wurde auf Dienstagabend immer ein Meeting angesetzt oder die Trainingszeiten Ihres Kindes verändern sich von Montag auf Dienstag.	Überarbeiten Sie Ihren Plan. Beachten Sie in der Neugestaltung diese neuen Hindernisse. Beispiel: Ihr Training Dienstag wird verschoben, also ändern Sie Ihren Sport-Wochentag. Oder: Sie passen Ihr Sport, welchen Sie normalerweise während des Trainings des Kindes gemacht haben, an den neuen Tag an.
Sehr unregelmäßiger Grund, tritt nur selten oder einmalig auf. Beispiel: Plötzliches Meeting, das länger dauert als geplant.	Erste Empfehlung: Machen sie ein Mini-Sportprogramm, es reichen sogar 5 Minuten, auch wenn es keine großen körperlichen Effekt haben wird, so werden die neuen Verschaltungen in unserem Gehirn aktiv und helfen die Gewohnheit zu verstärken. Beispiel: 5 Minuten Joggen oder ein Mini-Kraftprogramm: 2x 10 Liegestütze, 2x 20 Kniebeugen, 2x 20 Bauchaufzüge.
	Zweite Empfehlung: Planen Sie sich direkt ein Alternativprogramm für kurzfristige, aber seltene Unregelmäßigkeiten: WENN A NICHT FUNKTIONIERT, DANN Plan B. Beispiel Alternative: Montag abends um 18 Uhr gehe ich für 30 Minuten Nordic Walking machen, mit meiner Freundin Petra. Wenn mein Plan nicht funktioniert, dann gehe ich direkt am Dienstagmorgen vor der Arbeit für 30 Minuten Nordic Walking, vorausgesetzt dass auch dieser Alternativplan der 3 PW-Regel entspricht, bzw. auch wirklich umgesetzt werden kann.

REFLEKTIEREN SIE IHR BEWEGUNGSVERHALTEN REGELMÄßIG.

Nur wenn Sie regelmäßig Ihr Bewegungsverhalten reflektieren werden Sie die Chance haben Ihr Vorhaben auch wirklich umzusetzen. Sie finden Ihre Störfaktoren heraus und können diese immer besser umschiffen. Gleichzeitig bilden sich starke Vernetzungen in Ihrem Gehirn und die Umsetzung fällt immer leichter. Dokumentieren Sie so lange, bis Sie gar nicht mehr darüber nachdenken müssen, dass Sie Ihren Sport ausüben.

WAS MACHEN, WENN DIE UMSETZUNG GAR NICHT FUNKTIONIERT?

Sie haben Ihre Pläne schon verändert, aber der innere Schweinehund ist einfach zu mächtig? Gehen Sie nochmal einen oder zwei Schritte zurück. Machen Sie sich nochmal intensiv Gedanken über Ihre Gründe und Ihre Warum. Definieren Sie sich Ihre Ziele neu und achten Sie darauf, dass Sie diese auch akzeptieren. Überlegen Sie nochmal, welcher Sport Ihnen Freude bereitet und planen Sie neu. Priorisieren Sie Ihr Leben. Geben Sie dem Bewegungsprogramm die Wichtigkeit, die es verlangt.

DIE NÄCHSTE CHANCE

Bewegung und Sport ist ein Lebensprojekt und Veränderungen im Leben gehören genauso dazu, wie Veränderungen im Bewegungsverhalten. Ein „Auf und Ab" ist aus den unterschiedlichsten Gründen etwas Normales. Was Ihnen heute an Bewegung Spaß macht, muss noch lange nicht so bleiben, Kurse, die Ihnen gefallen, verändern sich, neue Trendsportarten erobern den Markt und vieles mehr.

Merken Sie sich eins:

Sollten Sie einmal aus dem Tritt gekommen sein, so haben Sie immer wieder die Chance neu anzufangen. Besinnen Sie sich auf Ihre Gründe und erarbeiten Sie sich neue Ziele, gestalten Sie sich Ihre Pläne und fangen Sie wieder an, sie können nur gewinnen. Der Bewegweiser kann Ihnen jederzeit dabei helfen.

ANHANG

MEIN ZIEL

Notieren Sie hier Ihr Ziel / Ihre Ziele: Achten Sie darauf, dass es dem SMART Prinzip entspricht.

Ziel Nr. 1

Ziel Nr. 1_Unterziel

Ziel Nr. 2

Ziel Nr. 2_Unterziel

IHR WARUM

Sammelns Sie hier die Gründe, warum Sie das obengenannte Ziel erreichen möchten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Denken Sie immer daran, Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern!

IHRE GRÜNDE

Welches sind Ihre stärksten Motive? Was von dem oben Aufgezählten ist Ihnen am wichtigsten?

IHR WARUM

Versuchen Sie hier Ihre stärksten Gründe in einem Satz zusammen zu fassen.

ICH WERDE EIN AKTIVES LEBEN FÜHREN, DAMIT…

IHRE PLÄNE

Starten Sie einfach und versuchen Sie nicht 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 3PW-Regel.

1. PLAN

2. PLAN

3. PLAN (ALLTAGSBEWEGUNG)

Bestandsaufnahme Bewegung

Datum	Uhrzeit	Art der Bewegung (z.B. Spazieren, Zumba, Kraft, Gartenarbeit…)	Gefühlte Anstrengung*	Dauer

*bitte immer mit angeben: sehr schwer; schwer; mittel; leicht; sehr leicht;

Bei Aktivitäten mit Pulsüberwachung mittels Pulsuhr oder ähnliches, Daten bitte mit angeben. Wenn Fitnesstracker, Sportuhren, oder ähnliches zur Dokumentation verwendet werden, gerne entsprechende Auswertung nutzen.

LITERATUR

De Marées, Horst (2003) Sportphysiologie. Korrig. Nachdruck der 9., vollst. Überarb. Und erweit. Aufl. Köln: Sport und Buch Strauss

Diemer, F. & V. Sutor (2017). Praxis der medizinischen Trainingstherapie 1. Lendenwirbelsäule, Sakroiliakalgelenk und untere Extremitäten. 3. aktual. und erweit. Auflage. Georg Thieme Verlag. Stuttgart. New York.

Doidge, Norman (2017) Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert.

Duhigg, Charles (2019) Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun. Piper Verlag München.

Freiwald, Jürgen (2013). Optimales Dehnen. Sport – Prävention – Rehabilitation. Spitta Verlag. Balingen.

Froböse, I. & C. Wilke (2015) Training in der Therapie. Grundlagen. 4. Auflage. Elvesier Urban & Fischer.

Haas H-J & Schmidtbleicher D (2011) Training von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. In: Bant H, Haas H-J, Ophey M, Steverding M (Hrsg) Sportphysiotherapie. Thieme, Stuttgart, S 183–228

Hollmann, W & T. Hettinger (2000). Sportmedizin. Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin. 4. neubearb. u. erw. Aufl. Stuttgart. Schattauer.

Hollstein, Tim (2019). Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. Dtsch Arztebl 2019; 116(35-36): A-1544 / B-1273 / C-1253

Hohmann, A., Lames, M. & M. Letzelter (2003). Einführung in die Trainingswissenschaft. 3., korr. u. erweiterte Auflage 2003. Limpert Verlag GmbH

Hottenrott, Kuno & Georg Neumann (2016). Trainingswissenschaft. Ein Lehrbuch in 14 Lektionen. Sportwissenschaft studieren. Band 7 3. überarbeitete Auflage 2016. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Mewes, N., Reimers, C.D. & G. Knapp. (Hrsg.) (2015). Prävention und Therapie durch Sport. Band 1: Grundlagen. Elsevier

Weineck, J. (2010). Optimales Training - Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 16. durchgesehene Auflage. Balingen: Spitta.

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

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
017661056655
WWW.BEWEGWEISER.DE