

Schweinehundempfehlungen

*„ Was auch immer Sie sich vornehmen, achten Sie darauf, dass das Gefühl der
Machbarkeit da ist“*

Dr. Marco von Münchhausen

1. VERSUCHE NICHT ALLES AUF EINMAL ZU ÄNDERN! KLEINE VERÄNDERUNGEN HABEN OFT DIE GRÖßTE WIRKUNG

Je früher man mit kleinen Veränderung anfängt umso weiter verändern sich im Lauf der Zeit Ihre Richtung. Genau so ist es beim Schweinehund und der Bewegung auch. Ihr Schweinehund liebt es, wenn Sie gleich möglichst viel Verändern wollen. Da hat er super viele Angriffspunkte an denen er Naschen kann. Und zack hat er erst das eine, dann das andere Vorhaben aufgefuttert. Wenn Sie aber nur eine Kleinigkeit verändern, zum Beispiel 1x/Woche einen Sportkurs suchen der Ihnen Spaß macht, wird Ihr Schweinehund gerne mitgehen.

2. MACHE DIR DEN ANFANG SO LEICHT WIE MÖGLICH.

Der erste Schritt ist der wichtigste. In den ersten Wochen solltest du langsam Anfangen und dann immer weiter steigen. Ändere lieber dein Timing und schaffe dein Ziel, als überfordert und frustriert aufzugeben.

3. PLANE AM ANFANG DEIN BEWEGUNGSPROGRAMM WOCHE FÜR WOCHE.

Du beginnst mit kleinen Veränderungen und die dann auch so einfach wie möglich für den Start! Prima, aber bitte bitte bitte, plane dein Vorhaben wirklich ganz fest in deine Woche ein. Schriftlich! Auf ein Blatt Papier und am besten auch noch mit Erinnerung in deinen Kalender. Schreibe deinen Plan in der Anfangsphase am besten immer Woche für Woche.

4. JE FRÜHER DU DEINEN PLAN UMSETZT UMSO WENIGER MÖGLICHKEITEN HAT DER SCHWEINEHUND SIE ZU TORPEDIEREN.

Versucht deine Pläne so zu gestalten, dass sie möglichst schnell umgesetzt werden können.

Du kannst dein Sportprogramm erst nach einem Termin erledigen? Dann mach es direkt danach. Nimm deine Sportsachen mit und nach dem Termin ohne Umweg zum geplanten Ort. Je länger du dein Vorhaben trotz Planung herausschiebst, umso wahrscheinlicher wird es, dass du dein Vorhaben an dem Tag nicht mehr in dem Maß umsetzt. Ihr habt keine Ahnung wie kreativ unser Schweinehund, uns unser Vorhaben doch auszureden.

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

5. IN DER ANFANGSPHASE, MACHE KEINE AUSNAHME.

Die erste Ausnahme ist die Erlaubnis für die nächste. Etwas zum ersten Mal zu machen kostet immer mehr Überwindung, als es danach wieder zu machen. Wenn eine Ausnahme machen, merken wir, es passiert gar nichts schlimmes. Es war auch nicht so schlimm die Ausnahme zu machen. Also wird es auch nicht so schlimm sein die nächste Ausnahme zu machen. Euer Schweinehund wird leichtes Spiel haben, wenn er mal wieder dem Gewissen gegenüber sitzt und ihm ins Ohr flüstert – nochmal einmal ist immer noch keinmal.

Du hast dir einen Plan gemacht, setze ihn auch um. Immer! Es werden bestimmt kleine oder große Barrieren auftreten. Auch welche, die du nicht hast kommen sehen. Lass dich von diesen Störgrößen nicht entmutigen.

6. ÜBERLEGE DIR EIN AUSWEICHPROGRAMM.

Hiermit tricksen wir unseren Schweinehund aus! Es kommt leider trotz bester Planung und bester Vorbereitung immer mal wieder vor, dass wir unser Bewegungsprogramm doch nicht machen können.

Mein Trick – für solche Tage. Ich mache eine abgespeckte kurze Version. Dann bin ich keine 45 min sondern nur 25 Joggen.

Weitere gute Kurzversionen: suche dir drei bis 5 Übungen die du ganz einfach selber zuhause durchführen kannst. Z.B. die Übungen im Anhang. Auch 10 Minuten zügiges Spazieren sind machbar.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht. Ja aber, das hat doch gar keine Wirkung auf meinen Körper. Richtig, physiologisch als auf Ihren Körper, wird es keine großen Effekte haben. Aber – Der Schweinehund hat verloren. Er hat es nicht geschafft, dass Training bleiben zu lassen. Und in unserem Gehirn werden die Verschaltungen weiter gefestigt.