







Bewegungslust wecken

Keine Zeit, schlechtes Wetter, zu viel Stress – es gibt viele Ausreden, warum sich Erwachsene zu wenig bewegen. Viele Menschen können ihren inneren Schweinehund nicht überwinden und die Motivation für Bewegung fehlt. Mit folgenden Tipps kann man dem aber entgegenwirken.



Foto: © AdobeStock_596180263

-  Worauf habe ich Lust?
Finden Sie heraus, welche Bewegungsform oder welche Sportart Ihnen wirklich Spaß macht.
-  Vertrautes
Vielleicht gibt es Bewegungserfahrungen aus der Vergangenheit, welche Sie mit positiven Emotionen verbinden?
-  Rahmenbedingungen
Prüfen Sie passende Voraussetzungen in der Umgebung zur Ausübung einer Sportart.
-  Plan mit realistischen Zielen
Machen Sie sich einen Plan, wann und wie oft Sie Zeit für Bewegung haben und setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele.
-  Klein anfangen
Überfordern Sie sich nicht – kurze Trainingseinheiten mit wenig Intensität reichen zum Anfangen.
-  Sportfreunde
Suchen Sie sich Freunde, die ein ähnliches Ziel verfolgen wollen.
-  Persönliche Grenzen und Sicherheit
Nehmen Sie eigene Grenzen bewusst wahr und probieren Sie Ungewohntes unter sicherer Anleitung aus (eventuell mit einem Personaltrainer).
-  Musik
Eine Playlist mit motivierender Musik kann die Bewegungsfreude wecken.
-  Belohnen – Trick
Unser Gehirn mag Belohnungen und kann dadurch zu sportlichen Leistungen „erzogen“ werden. Zahlen Sie z.B. für jedes Training 5 Euro in eine Sportkassa ein und gönnen Sie sich damit etwas Besonderes.
-  Dranbleiben!
Mit Bewegung beginnen und dabei positive Bewegungserfahrungen sammeln steigert das Wohlbefinden und macht Lust auf mehr. Wenn man eine Gewohnheit ändern möchte, ist das vor allem am Anfang anstrengend. Bleiben Sie dran! Nach ein paar Wochen hat sich die regelmäßige Bewegung von der notwendigen Pflicht hin zu einem nicht mehr wegzudenkenden Ereignis entwickelt. Der Körper wird die Bewegung von ganz alleine einfordern.