

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Der Feind der guten Vorsätze: der innere Schweinehund

Gesundheit
zum
Mitmachen



Er ist mächtig, manchmal übermächtig! Er macht nur vor wenigen halt und er ist Verbündeter der bequemen Sofas, engen Zeitpläne und vor allem der faulen Ausreden: der innere Schweinehund. Da hatte man so wunderbare Vorsätze für das neue Jahr und wollte endlich mal etwas Sport machen, für die Figur, für die Gesundheit oder das gute Gewissen. Die ersten Male gingen ganz gut, die Motivation war hoch und die neue Sportkleidung muss natürlich auch getragen werden. Aber so ganz langsam, nach und nach, sinkt die Motivation. Und irgendwann stellt man sich die Frage: Muss das heute wirklich sein? Das Wetter ist schlecht, die To-Do-Liste lang und die Arbeit war heute auch so anstrengend. Einmal den Sport ausfallen lassen, das ist ja nicht schlimm. Nächste Woche geht man dann ja wieder. Und in der Woche darauf? Das Wetter ist wunderbar aber die beste Freundin hat sich zum Kaffeetrinken angekündigt. Und die macht nicht so gerne Sport, also isst man lieber gemeinsam ein schönes Stück Torte. Das schlechte Gewissen wird beruhigt, indem man sich vornimmt, irgendwann die nächsten Tage wieder Sport zu machen. Und so vergehen die Wochen, die Sportschuhe verstauben in einer Ecke im Keller und von dem guten Vorsatz, sich regelmäßig sportlich zu betätigen ist nichts mehr übrig geblieben.



So oder so ähnlich ergeht es vielen Menschen, besonders in den ersten Monaten nach dem Jahreswechsel. Damit Ihnen das nicht passiert und Sie dabei bleiben, finden nachfolgend wichtige Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können:

- Setzen Sie sich ganz **konkrete Ziele**, wann, wo, wie oft und warum Sie welche Aktivität ausführen möchten. Zu Beginn reicht eine regelmäßig durchgeführte Trainingseinheit pro Woche aus. Dadurch werden bereits wichtige gesundheitsfördernde Effekte ausgelöst, die Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern.
- Suchen Sie sich eine **Gruppe oder einen Partner**, mit dem Sie gemeinsam an dem Sporttermin teilnehmen. So setzen Sie sich positiv „unter Druck“ und können schlechter einen Termin absagen.
- **Seien Sie achtsam mit sich!** Fangen Sie mit moderater Belastung an und fordern, aber überfordern Sie sich nicht.
- **Haben Sie Spaß!** Denken Sie immer auch daran, dass Ihnen die Bewegung Spaß und Freude machen soll. Dies geht am besten in einer Gruppe oder mit Freunden.
- **Nehmen Sie bewusst wahr**, wie Sie sich vor, bei und nach Ihrer körperlichen Aktivität fühlen. Sie werden feststellen, dass Sie sich bei und nach der Aktivität häufig besser fühlen als vorher – und z. B. aktiverer, frischer und weniger gestresst sind.
- **Halten Sie durch!** Anpassungserscheinungen des Körpers brauchen etwas Zeit. Kleine Fortschritte, z. B., dass Sie beim Treppensteigen nicht so schnell aus der Puste kommen oder dank schnellen Schrittes Ihren Bus noch erreichen, können Sie jedoch bereits nach kürzerer Zeit feststellen. Achten Sie einmal bewusst darauf.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)