

Pressemitteilung

Gesund mit Sport: Wie motiviere ich mich? Strategien für mehr Lust auf Bewegung

Berlin, 10.01.2022 – Jeder kennt ihn: den inneren Schweinehund – für manchen und manche von uns eine unüberwindbare Barriere auf dem Weg zu mehr Bewegung. Doch es gibt ein paar Tricks, wie man ihn überlistet. Die Stiftung Gesundheitswissen zeigt zum Auftakt ihrer Themenwoche Strategien auf, die helfen können, Motivation zu finden und motiviert zu bleiben.

Nahezu jeder möchte sich mehr bewegen, doch die meisten tun es nicht. In einer amerikanischen Studie zeigte sich, dass von 100 Befragten, die angaben, dass sie demnächst körperlich aktiv werden wollten, 84 ihren guten Vorsatz nicht umsetzten. Daher ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Bewegung, zu erkennen, was einen daran hindert, Sport zu treiben: Warum kann man sich nicht aufraffen? Was steckt eigentlich dahinter?

Einstiegsbarrieren überwinden

Um typische Barrieren zu überwinden, kann die sogenannte SMART-Formel eine gute Hilfe sein. Dieses Akronym steht für fünf verschiedene Aspekte: spezifisch, messbar, anspruchsvoll, realistisch und terminiert:

- **Spezifisch:** Man legt genau fest, welche Sportart man machen möchte und wo bzw. wie man sie ausführt.
- **Messbar:** Man setzt sich Ziele, die man hinterher überprüfen kann.
- **Akzeptiert:** Die gewählte Sportart sollte so zu einem passen, dass man sie vollständig akzeptiert – also voll dahintersteht.
- **Realistisch:** Die sportlichen Ziele sollten realistisch sein, sonst hält man sie nicht durch.
- **Terminiert:** Man legt vorab Zeiten fest, die für den Sport reserviert sind.

Mehr zur SMART-Formel und eine Zusammenfassung zum Download und Ausdrucken gibt es unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/bewegung-planen>.

Erfahrungen und mentale Strategien nutzen

Beim Einstieg in den Sport kann es auch helfen, auf bisherige Erfahrungen zurückzugreifen: Welche Erfahrungen mit körperlicher Aktivität hat man bisher gemacht? Welche Form der Bewegung hat einem früher Spaß gemacht? Positive Erfahrungen können genutzt werden, um sich zu motivieren. Negative Erfahrungen geben Hinweise darauf, was man diesmal vermeiden sollten.

Innere Haltung, Leistung und Motivation lassen sich zudem durch verschiedene mentale Strategien beeinflussen. Eine dieser Strategien ist, sich vorzustellen, das Ziel schon erreicht zu haben – beispielsweise indem man sich vor Augen führt, wie gut einem die sportliche Aktivität tut und wie stolz man auf sich ist. Von solchen mentalen Bildern geht eine große Kraft aus. Weitere Strategien und viele weitere Informationen rund um das Thema Motivation findet sich unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/motiviert-bleiben#mentale-strategien-nutzen>.

Über die Themenwoche „Mehr Bewegung – aber wie?“

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die fürs neue Jahr den Vorsatz gefasst haben, wieder in Bewegung zu kommen, im Rahmen ihrer Themenwoche zahlreiche Anregungen. Jeden Tag widmet sich die Stiftung einem wichtigen Aspekt rund um das Thema Sport und Bewegung.

Die Themenwoche im Überblick:

10.01.: Mehr Bewegung - aber wie? Strategien für mehr sportliche Motivation

11.01.: Wie viel Bewegung brauche ich?

12.01.: Gut für Geist und Körper: Darum ist Bewegung wichtig

13.01.: Bewegung im Alltag: So halten Sie sich fit

14.01.: Was ist Muskelkater und wie werde ich ihn wieder los?

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun

Referentin PR und Marketing

katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-22

F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.