

Andrea Freiermuth  
Julia Schüler

# Fitness beginnt im Kopf

Motivationstipps für Bewegungsmuffel  
und Sporteinsteiger

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**

# Inhalt

Vorwort	11
<b>1 Bewegung ist Leben</b>	<b>12</b>
<hr/>	
1.1 Warum der Mensch Bewegung braucht	14
Die Folgen des Bewegungsmangels	14
Wie viel Bewegung brauchen wir?	16
1.2 Bewegung ist gesund – auf allen Ebenen	18
So schützt Bewegung den Körper	19
Gesunder Geist in einem fiten Körper	25
Spass haben und sich wie ein Kind fühlen	29
Warum wir uns trotzdem zu wenig bewegen	29
Wie gesund sind Sie?	30
«Nach dem Yoga bin ich wieder Frau der Lage.» – Iris Gujan, 33, macht Kundalini Yoga, um Lebensenergie zu tanken.	32
<b>2 Wo stehen Sie heute?</b>	<b>34</b>
<hr/>	
2.1 Wie fit sind Sie?	36
Finden Sie Ihre Stärken – der grosse Fitnesstest	36
Bestandesaufnahme: Wie aktiv sind Sie schon?	40
Zuerst ein Gesundheitscheck?	42

<b>2.2 Sind Sie bereit zur Verhaltensänderung?</b>	<b>44</b>
Die Stufen der Verhaltensänderung	44
Strategien: Lernen von ehemaligen Rauchern	46
Warum Gewohnheiten nicht nur schlecht sind	50
Verhaltensänderungen sind möglich	50
<b>2.3 Barrieren erkennen</b>	<b>52</b>
Was hat Sie bisher von Bewegung abgehalten?	52
Aufschreiben hilft weiter	57
 «Von nichts kommt nichts.» – Walter Noser, 48, treibt Sport, weil es ihm dann einfach besser geht.	 60

## **3** **Sich selber motivieren –** **Schritt 1** **62**

---

<b>3.1 Wissen, wie Motivation funktioniert</b>	<b>64</b>
Was ist ein Motiv?	64
Wie wird aus einem Wunsch eine Handlung?	65
<b>3.2 Entdecken Sie die Kraft der Bedürfnisse</b>	<b>68</b>
Wie Bedürfnisse unsere Handlungen steuern	68
Das Geheimnis von Lust und Unlust	71
Welches sind Ihre Motive?	75
<b>3.3 Vom Motiv zur Tat schreiten</b>	<b>80</b>
Beziffern Sie den Nutzen	80
Wägen Sie die Kosten ab	82
Stärken Sie Ihre Erfolgserwartung	85
Strategien für mehr Selbstwirksamkeit	86
 «Wenn ich Ultimate spiele, könnte die Welt untergehen.» – Romano Hofmann, 33, spielt Frisbee bei den Züri Ultimate Flyers.	 92

<b>4.1 Die richtige Sportart für Sie</b>	<b>96</b>
Knüpfen Sie an positive Erfahrungen an	96
Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein	98
Motivieren Sie sich mit dem Kalorienverbrauch	101
Hilfe aus dem Internet	103
<b>4.2 Sportliche Vielfalt: Lassen Sie sich inspirieren</b>	<b>106</b>
Sport kann ganz schön günstig sein	106
Wenn Sie mit Sport abnehmen möchten	107
Messen Sie sich gern mit anderen?	109
Am liebsten in der Natur	110
Im Sport Entspannung und Erholung finden	111
Beim Bewegen soziale Kontakte pflegen	112
Wenns praktisch und einfach sein soll	114
Suchen Sie den Nervenkitzel?	115
Etwas Neues lernen	115
Keine Ahnung, was Ihnen gefallen könnte?	116
Die Bewegungsform, die Ihnen Spass macht	116
<b>4.3 So schaffen Sie günstige Voraussetzungen</b>	<b>118</b>
Lösen Sie das Zeitproblem	118
Organisieren Sie Partnerhilfe	119
Schaffen Sie sich Starthilfen	121
Treffen Sie Verabredungen	122
Nutzen Sie Veränderungen	123
Verlangen Sie nicht zu viel von sich	124
«Das Durch-den-Schnee-Geschiebe finde ich schön.» – Sabine Olf, 39, fand über Umwege auf die Langlaufloipe.	<b>126</b>

---

<b>5.1 Was ist Willenskraft?</b>	<b>130</b>
Die zwei Formen des Willens	130
Sparsam mit dem Willen umgehen	131
Die Krux mit den Vorsätzen	132
<b>5.2 Diese Ziele führen zum Erfolg</b>	<b>134</b>
Realistische Ziele	134
Spezifische Ziele	135
Lang- und kurzfristige Ziele	137
Öffentliche und sichtbare Ziele	138
Lernziele statt Leistungsziele	138
Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	140
Möglichst konfliktfreie Ziele	142
Sind Ihre Ziele SMART?	143
<b>5.3 Den Willen in Handlung umsetzen</b>	<b>146</b>
Ihr Handlungsplan, ganz konkret	146
Formulieren Sie Wenn-dann-Sätze	148
Belohnen Sie sich	150
Aktivieren Sie Ihren Autopiloten	153
Zu guter Letzt: Schreiben Sie alles auf	154
<b>«Mit Tanzen kann man den Leuten immer Freude bereiten.» – Ruedi Beck, 65 und leidenschaftlicher Tänzer, fand nur dank der Liebe zu seiner Frau aufs Parkett.</b>	<b>156</b>

---

<b>6.1</b>	<b>So stärken Sie Ihre Selbstkontrolle</b>	<b>160</b>
	Wenn wieder was dazwischenkommt	160
	Halten Sie sich das Ziel immer vor Augen	161
	Kontrollieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle	164
	Kontrollieren Sie Ihre Umwelt	166
	Protokollieren Sie Ihr Verhalten	168
<b>6.2</b>	<b>Strategien gegen Fallgruben</b>	<b>172</b>
	Innere und äussere Barrieren	172
	Bewegungsbarrieren überwinden	173
	Erweitern Sie Ihre Wenn-dann-Sätze	176
	Entdecken Sie den Flow	179
<b>6.3</b>	<b>Das Erreichte bewerten</b>	<b>184</b>
	Gut umgehen mit Rückschlägen	184
	Die richtigen Erklärungen finden	186
	Überprüfen Sie Ihre Erwartungen	190
	Nochmals: zehn Punkte für Ihren Erfolg	192
	Das Allerwichtigste: Haben Sie Spass!	193
	<b>«Bewegung ist eine Lebenshaltung.» – Nachwort der Autorinnen</b>	<b>196</b>
	<b>Anhang</b>	<b>198</b>
	Kopiervorlagen	200
	Links für mehr Bewegung	205
	Literatur	208
	Stichwortverzeichnis	210