



Gesundheits-Tipp

Motivation zum Sport – so klappt`s!

Es ist leicht, sich etwas vorzunehmen. Schwieriger wird oftmals die Umsetzung. Hier einige Tipps, um zu starten und dranzubleiben.

Ein „Warum“ schaffen

- ▶ Dass Sport gesund ist, wissen wir alle. Es sollten persönliche Motive und konkrete Ziele sein, die einem wichtig sind – z.B. dreißig Minuten am Stück joggen können. Das treibt effektiv an.

Kleine Etappen

- ▶ Um die Motivation zu halten, unterteilen Sie das große Ziel am besten in kleine konkrete Zwischenziele, z.B.: „Am Freitag um 16 Uhr gehe ich schwimmen“ anstatt „diese Woche treibe ich Sport“.

Im Fokus behalten

- ▶ Für nachhaltigen Erfolg muss aus der Startmotivation eine Gewohnheit werden. Das Prinzip der Minimalkonstanz, d.h. das, was Sie jeden Tag mit minimalem zeitlichen Aufwand tun, hat langfristig die größten positiven Auswirkungen.

Planen mit Fitness-Apps

- ▶ Passende Apps können z.B. die nötige Organisation und Planung schaffen. Sie geben nicht nur Trainingseinheiten vor und erinnern an diese, sondern ermöglichen auch den Wettbewerb und Austausch mit Gleichgesinnten.

