



**Ich und Sport –
warum nicht!**

**Unser Leitfaden für
mehr Bewegung**

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Inhalt

Mehr Sport: Vom Wunsch zur Wirklichkeit	4
Ihr Weg in ein sportlich-aktives Leben	6
Etappe 1: Analysieren	8
Etappe 2: Orientieren	12
Etappe 3: Verstärken	16
Etappe 4: Vorbereiten	20
Etappe 5: Umsetzen	24
Etappe 6: Durchhalten	28
Hurra, Zieleinlauf!	32

Ein aktives Leben lohnt sich immer!

Denn regelmäßige Bewegung hilft, bis ins Alter leistungsfähig und gesund zu bleiben. Der Körper ist von Natur aus für Bewegung gemacht.

Kinder brauchen Bewegung für eine gesunde Entwicklung und im Erwachsenenalter gibt sie Kraft, um die privaten wie beruflichen Herausforderungen zu stemmen. Und: Aktive Menschen haben gute Chancen, auch noch den Lebensabend bei bester Gesundheit zu genießen.

Früher lieferte der Alltag die nötige Dosis Bewegung automatisch. In Zeiten von Computer, Internet und Handy ist das Leben nicht weniger anstrengend. Doch es fordert immer seltener körperlich. Täglich viel Sitzen, kaum Aktivität – kommt Ihnen das bekannt vor? Sorgen Sie dann mit Sport für den richtigen Ausgleich.

Es ist nie zu spät für eine aktivere Lebensweise. Fahrrad statt Auto, Training statt Fernsehen, Spaziergang statt Kantine – jeder Schritt zählt. Der Abschied von alten Gewohnheiten fällt jedoch oft nicht leicht. Wir unterstützen Sie dabei. Unser Ratgeber bietet Ihnen jede Menge Anregungen, wie Sie Bewegung und sportliche Aktivitäten dauerhaft in Ihren Alltag integrieren.

Mit herzlichen Grüßen

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Sport – vom Wunsch zur Wirklichkeit

Fit, schlank, gesund – nicht umsonst steht mehr Bewegung auf der Hitliste der Neujahrsvorsätze regelmäßig ganz oben. Aber oft bleibt dann eben doch alles beim Alten. Warum eigentlich?

Vorsätze sind Dreh- und Angelpunkt menschlichen Handelns. Ohne sie würden Sie nicht zur Arbeit gehen, die Wohnung putzen oder Ihre Steuererklärung erledigen. Sich etwas vorzunehmen, ist aber nur die halbe Miete. Es muss auch getan werden. Vor allem unangenehme, mühsame oder ungewohnte Aufgaben landen gern auf der langen Bank. Liegt dort vielleicht auch Ihr guter Vorsatz, mit Sport anzufangen?

Raus aus dem alten Trott?

Auslöser für den Wunsch nach Veränderung ist oft eine Zäsur im Alltag. Ein runder Geburtstag, eine Krankheit oder der Jahreswechsel geben Gelegenheit zur Rückschau auf Vergangenes. Zugleich beginnt gefühlt ein neuer Lebensabschnitt mit der Chance, es besser zu machen. Das Rauchen aufgeben, gesünder essen, Sport treiben – viele Menschen mit besten Absichten unterschätzen jedoch nach der Rückkehr zur Normalität eines: die Macht der Gewohnheit.

Gewohnheiten: wichtige Leitplanken

Jeder Mensch trifft täglich an die 20.000 Entscheidungen – die meisten blitzschnell und ohne lange nachzudenken. Gerade in der Hektik des Alltags schaltet das Gehirn häufig auf Autopilot. Es spult dann instinktiv altbewährte Verhaltensweisen ab. Denn sie haben fraglos ihre Vorzüge:

- **Kraftersparnis:** Routinen laufen wie von selbst ab. Dadurch halten sie den Energie- und Zeitaufwand im Tagesgeschehen gering.
- **Schutzfunktion:** Gewohnheiten geben Halt und Sicherheit: Wer auf vertrauten Pfaden bleibt, setzt sich keinen Gefahren aus.

Oft macht erst der Versuch, sie abzulegen, die mitreißende Wirkung von Gewohnheiten spürbar. Auch wenn klar ist, dass einige davon nicht guttun: Im alltäglichen Trubel ist diese Erkenntnis schnell wieder vergessen – weil die Kraft, der Mut oder die Zeit zum Kurswechsel fehlen.

Veränderung: Der Wille allein reicht nicht

Viele Menschen sind fest entschlossen, die Komfortzone ihrer Gewohnheiten zu verlassen. Doch selbst ernstgemeinte Vorsätze haben oft einen Haken: Sie sind unklar formuliert. „Mehr Sport, bitte!“ ist ein Wunsch, den das Gehirn schlicht nicht erfüllen kann. Die Anweisung lässt nämlich ganz grundlegende Informationen vermissen.

Welcher Sport denn? Was genau heißt „mehr“? Wann soll's losgehen? Solange die Details Ihres Vorhabens nicht feststehen, wird sich nichts tun. Um eine Veränderung auf den Weg zu bringen, braucht es daher vor allem Kopfarbeit. Denn je bewusster Sie sich gedanklich mit Ihrem Vorsatz beschäftigen, desto beherzter und erfolgreicher werden Sie ihn in die Tat umsetzen.



12 überzeugende Argumente für Sport

- 1 Sport ist gesund.** Er senkt das Risiko für viele Krankheiten – von Herzinfarkt und Schlaganfall über Diabetes bis zu Krebs.
- 2 Sport stärkt.** Er trainiert Muskeln, Knochen, Herz, Gefäße, Lunge, Stoffwechsel, das Immunsystem und tut damit rundum gut.
- 3 Sport entspannt.** Er baut Stresshormone ab und bringt den Körper nach Anspannung wieder in den Ruhemodus.
- 4 Sport macht schön.** Er hält bzw. macht schlank, strafft die Figur und steigert die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.
- 5 Sport beglückt.** Er setzt Endorphine im Gehirn frei. Diese Hormone machen munter und vertreiben schlechte Laune.
- 6 Sport gibt Mut.** Er stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, macht stolz und beflügelt das Selbstbewusstsein.
- 7 Sport befreit den Kopf.** Er löst mentale Blockaden und bringt die Gedanken wieder auf Spur, wenn sie sich im Kreis drehen.
- 8 Sport macht schlau.** Er regt die Tätigkeit des Gehirns an, fördert die Vernetzung der grauen Zellen und hält geistig rege.
- 9 Sport lenkt ab.** Er lindert körperliche Schmerzen und drängt Sorgen zumindest zeitweise in den Hintergrund.
- 10 Sport hält jung.** Er bremst die Alterung der Zellen und hilft, noch in hohen Jahren fit und mobil zu bleiben.
- 11 Sport fördert den Schlaf.** Er macht auf angenehme, gesunde Art müde und sorgt für erholsame Nachtruhe.
- 12 Sport verbindet.** Er bietet Gelegenheit, Gleichgesinnte kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Finden Sie weitere Vorteile von Sport? _____

Sport: Lohnt der Aufwand?

Ihre Absicht, sich mehr zu bewegen, zeigt, dass Sie die Antwort bereits kennen: Ja, Sport ist in jedem Fall die Mühe wert. Viele gute Gründe sprechen für ein aktiveres Leben (siehe oben). Doch was genau ist Ihr persönlicher Ansporn, welchen konkreten Nutzen erwarten Sie sich?

Nehmen Sie sich die Zeit, für Sie bedeutsame Pluspunkte von Sport zu sammeln. Ergründen Sie als Gegenprobe auch mögliche Bedenken. Sind sie echte Nachteile? Oder stecken hinter Ihren Vorbehalten eher Ängste und die eigene Bequemlichkeit? Wenn Sie ehrlich sind, werden auf Ihrer Pro-Kontra-Liste die Vorteile klar in der Überzahl sein. Das bestärkt und motiviert Sie.

Der Weg ist das Ziel

Gewohnheiten entstehen nicht von heute auf morgen. Genauso wenig lassen sie sich über Nacht wieder ablegen. Am schwersten ist der Anfang. Sobald der Sporteinstieg erst einmal geschafft ist, sind Sie zwar noch nicht am Ziel – aber auf dem besten Weg dahin! Machen Sie sich daher startklar für Ihren Trainingseinstieg. Sie können nur gewinnen, wenn Sie Ihren Alltag durch Bewegung bereichern.

Ihr Weg in ein sportlich-aktives Leben

**Der Abschied von alten Gewohnheiten ist nicht leicht.
Das Gute dabei: Sie bestimmen Marschrichtung und Tempo.**

Mit Veränderungen ist es wie mit einer Wanderung: Zwischen Anfang und Ende liegen viele, manchmal auch mühsame Schritte. Den ersten davon haben Sie bereits getan. Denn mit Ihrem Sportvorsatz sind Sie offen dafür, den Aufbruch in ein aktives Leben zu wagen. Glückwunsch!

Nun geht es darum, das genaue Ziel und den für Sie besten Weg dorthin festzulegen. Dabei lassen wir Sie nicht allein. Wir unterstützen Sie bei der „Routenplanung“.

Mit unserem Leitfaden finden Sie in sechs Etappen zu einem sportlich-aktiven Lebensstil. Holen Sie sich Tipps, Hilfen und Motivation, damit Sie kontinuierlich vorankommen und Ihr Ziel sicher erreichen.

Starten Sie doch gleich, indem Sie sich zunächst klarmachen, warum Sie zukünftig mehr Sport treiben möchten.



Analysieren

Fakten: Warum sollten Sie sich mehr bewegen? Ermitteln Sie Ihren Status Quo und finden Sie Ihre Sportgründe.

Ich möchte!



Orientieren

Ideen: Welche Bewegungsform passt zu Ihnen? Treffen Sie mit unserem Sportratgeber Ihre persönliche Wahl.

Ich könnte!



Verstärken

Motivation: Wie spornen Sie sich selbst an? Erfahren Sie, was Ihre innere Bereitschaft zu Sport erhöht und optimiert.

Ich will!

Gut zu wissen!

Ergänzend zu dieser Broschüre bieten wir Ihnen online weitere Arbeitshilfen an. Diese sind im Text mit einem QR-Code gekennzeichnet. Zu allen Online-Materialien für die einzelnen Etappen gelangen Sie mit dem abgebildeten QR-Code oder unter: [kkh.de/motivation](https://www.kkh.de/motivation)



Vorbereiten

Planung: Was erleichtert den Trainingsstart? Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie für den Einstieg.

Ich werde!

Umsetzen

Sporteinstieg: Wie trainiert man richtig? Lernen Sie, auf was es vor, während und nach dem Sport ankommt.

Ich mache!

Durchhalten

Barrieren: Was tun bei Durchhängern und Hürden? Holen Sie sich Tipps, um auf Dauer am Ball zu bleiben!

Ich bleib dran!



Etappe 1: Analysieren

Sport – wieso und wozu überhaupt?

Hinterfragen Sie Ihre momentane Situation. Mit einer genauen Bestimmung Ihrer Ausgangslage gewinnen Sie Einsichten und können erste konkrete Zielvorgaben für sich erarbeiten.

Warum fällt es eigentlich so schwer, das offensichtlich Richtige zu tun? Das liegt daran, dass Veränderung immer zwei Seiten hat. Einerseits lockt der Reiz des Neuen. Andererseits bietet das Gewohnte Sicherheit. Ein solcher Konflikt gegensätzlicher Bedürfnisse kann blockieren. Innerer Zwiespalt hat aber auch sein Gutes: Er schützt vor überstürztem Handeln. Im Grunde ist er eine Aufforderung, sorgfältig abzuwägen.

Sport oder weitermachen wie bisher? Werfen Sie bewusst die vielen Vorteile von Bewegung (siehe Seite 4) in die Waagschale. Aber nicht nur der hoffnungsvolle Blick in die Zukunft zieht. Die Bereitschaft zur Veränderung hängt vor allem

auch davon ab, wie Sie Ihre aktuelle Situation einschätzen. Das Unterbewusstsein neigt dazu, sie zu beschönigen. Haben Sie den Mut, sich möglicherweise unangenehmen Tatsachen zu stellen. Eine ehrliche Bestandsaufnahme verleiht Ihrem Vorsatz Nachdruck und Richtung: Wenn Sie wissen, wo Sie im Moment stehen, können Sie auch festlegen, wohin es gehen soll.

Warum sollten oder müssten Sie aktiver leben? Wie dringlich ist eine Kurskorrektur hin zu mehr Bewegung? Beantworten Sie diese Fragen für sich, indem Sie klare Fakten sprechen lassen. Sie helfen Ihnen, Ihre eigenen Beweggründe zu finden und auf das richtige Ziel zuzusteuern.

Wie steht es um Ihre Fitness?

Der Begriff Fitness wird häufig mit Sportlichkeit gleichgesetzt. Doch eigentlich steht er für Tauglichkeit oder Anpassungsfähigkeit. Fit ist also, wer den Alltag meistert und sich dabei auch auf wechselnde Bedingungen einstellen kann – und zwar in jeder Lebenssituation und -phase.

Heute schon an die Zukunft denken

Sie fühlen sich dem Alltag bestens gewachsen? Ob Sie wirklich fit sind, zeigt sich oft erst, wenn ungewohnte Aufgaben anstehen. Das kann ein unerwarteter Spurt zum Bus oder eine Veränderung Ihrer Lebensumstände sein. Mit Sport bauen Sie körperliche und seelische Reserven auf. So können Sie bei Bedarf ohne Probleme einen Gang höher schalten und bleiben selbst in fordernden Zeiten leistungsfähig.

Körperliche Fitness: eine Frage der Übung

Gehen, rennen, strecken, heben, bücken – jede Bewegung ist ein Zusammenspiel von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Wenn Sie diese motorischen Fähigkeiten nicht kontinuierlich trainieren, verkümmern sie. Dies wird früher oder später durch Schwierigkeiten bei Alltagstätigkeiten spürbar.

Ist es Zeit, Ihren Körper durch Training und Sport wieder fitter zu machen? Aktiv werden sollten Sie, wenn eine oder sogar mehrere der nachfolgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- Beim Treppensteigen oder Laufen spüre ich rasch Atemnot und Herzklopfen.
- Mir geht schnell die Kraft aus, wenn ich Lasten tragen oder heben muss.
- In der Vorbeuge (Beine gestreckt) komme ich mit den Fingern nicht bis zum Boden.
- Ich kann bei geschlossenen Augen nicht oder nur kurz auf einem Bein stehen.



Faktencheck: Meine Fitness

Mit einigen Übungen können Sie Ihre motorischen Fähigkeiten ohne viel Aufwand genauer einschätzen.

Was sagen Gewicht & Figur?

Körperliche Aktivität verbraucht Kalorien, kurbelt die Fettverbrennung an und baut Muskelmasse auf. Dadurch belohnt Sport langfristig mit einem schlankeren, strafferen und obendrein auch noch gesünderen Körper – und zwar ohne Hungern und strenge Diäten.

Gewicht: Kilogramm sagen nur wenig aus!

In Deutschland sind fast zwei Drittel der Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Doch die Pfunde auf der Waage sind nicht alles. Denn die Anzeige dort unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettgewebe. Auch bei äußerlich schlanken oder normalgewichtigen Menschen kann der Fettanteil im Körper zu hoch sein.

Figur: Auf die Fettverteilung kommt es an.

Wichtiger als das Gesamtfett ist, wo am Körper sich die überflüssigen Fettpolster befinden. Als eher harmlos gelten sie an Oberschenkel, Hüfte und Po („Birnentyp“). Setzt sich Fett allerdings an der Taille an, wie bei den „Apfeltypen“, kann es zum Gesundheitsrisiko werden. Denn Fett im Bauchraum bildet zahlreiche Botenstoffe, die den Stoffwechsel aus dem Lot bringen können.

Bauchbetontem Übergewicht kommen Sie mit dem Maßband auf die Spur – so geht's:

- 1 Bestimmen Sie Ihren Taillenumfang**
Messen Sie nüchtern, unbedeutet und im Stehen. Das Maßband legen Sie ungefähr auf Nabelhöhe straff um Ihren Bauch.

Mein Taillenumfang: cm

- 2 Bewerten Sie Ihr Messergebnis**
Lesen Sie aus der nachfolgenden Tabelle ab, wo Sie mit Ihrem Taillenumfang liegen. Ist Ihr Gesundheitsrisiko erhöht oder hoch?

Frau	< 80 cm	80–88 cm	> 88 cm
Mann	< 94 cm	94–102 cm	> 102 cm
Risiko	<input type="checkbox"/> gering	<input type="checkbox"/> erhöht	<input type="checkbox"/> hoch

Wie geht es gesundheitlich?

Wer gesund durchs Leben kommt, hat einfach Glück oder gute Gene? Nicht ganz richtig, denn der beste Schutz vor Krankheit ist Bewegung. Sie stärkt die Widerstandsfähigkeit und Vitalität von Körper, Geist und Seele.

Beschwerden: Ursache Bewegungsmangel?

Sämtliche Körpersysteme brauchen regelmäßige Beanspruchung, um funktionsfähig zu bleiben. Entsprechend vielfältig sind die möglichen Folgen von „Untätigkeit“. Ein Warnsignal können Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen, Schlaf- oder Verdauungsprobleme, Infektanfälligkeit, Müdigkeit oder Stimmungsschwankungen sein.

Wichtig: Beschwerden können verschiedenste Ursachen haben und sollten ärztlich abgeklärt werden! Mit Vorsorgeuntersuchungen lassen sich Risiken schon früh erkennen. Behalten Sie Ihren Blutdruck, Ihren Blutzucker und die Blutfette im Blick. Zu hohe Werte können ebenfalls auf einen Mangel an Bewegung hindeuten.

Nehmen Sie sich kurz Zeit, Ihren aktuellen Gesundheitszustand einzuschätzen:

		Seelisch fühle ich mich
<input type="checkbox"/>	sehr gut/gut	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	nur mittelmäßig	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	schlecht/sehr schlecht	<input type="checkbox"/>

Haben Sie derzeit Beschwerden oder sind bei Ihnen Gesundheitsrisiken bekannt?



Faktencheck: Meine Gesundheit

Holen Sie sich eine Arbeitshilfe zur Analyse Ihres Gesundheitszustands.

Wie aktiv sind Sie eigentlich?

Jede Bewegung ist besser als gar keine. Aber: Ein Mindestmaß muss sein, damit Sie profitieren. Wo liegt diese Untergrenze? Die Grafik rechts gibt das Wochensoll für Erwachsene wieder.

Aber nicht allein die Dosis macht's. Damit alle motorischen Fähigkeiten und Körperpartien fit bleiben, braucht es eine Mischung unterschiedlicher Aktivitäten. Je abwechslungsreicher Sie sich bewegen, desto besser für Ihre Gesundheit.

Alltagsbewegung: wichtiger „Aktivposten“

Viele Menschen fühlen sich nach einem langen Tag müde und kraftlos. Aber nicht unbedingt, weil sie körperlich gefordert sind. Im Schnitt verbringen wir heute etwa 8,5 Stunden pro Tag im Sitzen. Oft mangelt es also an der körperlichen Bewegung als Ausgleich zum täglichen Stress.

Wie aktiv ist Ihr Alltag? Wenn Sie mehr als zwei der folgenden Aussagen ankreuzen, fehlt Ihnen dort die Bewegung:

- Am Arbeitsplatz** bin ich körperlich nur wenig gefordert und sitze hauptsächlich.
- Für Wegstrecken** nutze ich das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel. Zu Fuß/per Rad bin ich nie oder nur sehr selten unterwegs.
- In der Freizeit** verbringe ich viel Zeit im Sitzen und betätige mich kaum körperlich.
- Intensive Bewegung** steht bei mir nicht oder nur gelegentlich auf dem Programm.

Sport: Im Turbo Richtung Wochensoll

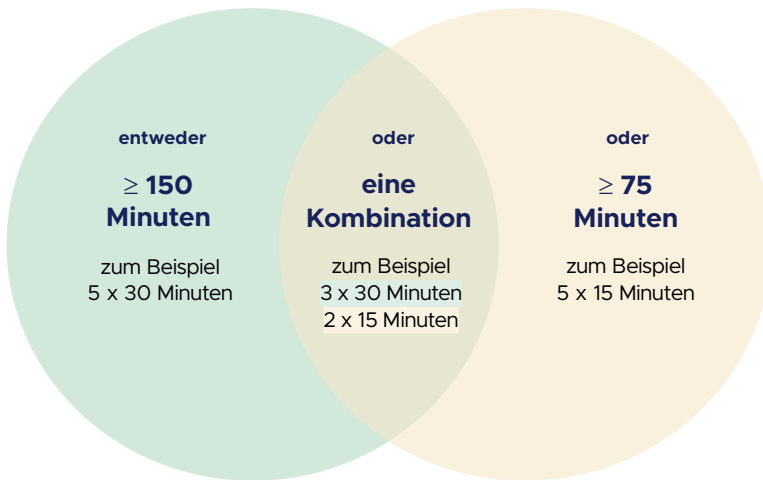
Bewegung muss nicht schweißtreibend sein. Tätigkeiten, die über mindestens zehn Minuten Atmung und Puls erhöhen, sind aber doppelt so effektiv wie solche, die nur wenig anstrengen. Gerade bei engem Terminplan ist Sport daher eine zeitsparende Möglichkeit, sich die nötige Portion Bewegung zu verschaffen.



Faktencheck: Meine Aktivitäten

Bewegen Sie sich genug? Finden Sie es mit dem Wochenprotokoll heraus.

Wöchentliche Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



- **Moderat-intensive Aktivität** (mäßig anstrengende Tätigkeiten wie schnelles Gehen, Radfahren oder Schwimmen im ruhigen Tempo)
- **Höher-intensive Aktivität** (deutlich anstrengende Tätigkeiten wie Laufen, schnelles Radfahren oder zügiges Schwimmen)



- **Muskelkräftigende Aktivität** (wie Bewegen von Lasten, funktionsgymnastische Übungen, Gerätetraining)
- **Lange Sitzphasen** vermeiden und regelmäßig durch körperliche Aktivität unterbrechen (wie kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen kurze Gymnastikeinheit).

Ergebnis Ihrer Standortbestimmung

Spricht Ihr Ist-Status in Sachen Fitness, Figur, Gesundheit und Bewegung für mehr Sport?

Hat Ihre Selbstanalyse Ihnen andere Anstöße für eine aktivere Lebensweise geliefert?

- 1 Mein Fazit aus der Selbstanalyse**
Ich **müsste** mehr Sport treiben, weil ich ...
- bei der Fitness Defizite habe.
 - zu viel Gewicht auf die Waage bringe.
 - beim Bauchfett im Risikobereich bin.
 - aktuell körperliche Beschwerden habe.
 - bereits Gesundheitsrisiken habe.
 - im Alltag nur wenig/einseitig aktiv bin.
 - in Summe unter dem Bewegungssoll liege.
 - _____

- 2 Meine sonstigen Einsichten**
Ich **sollte** mehr Sport treiben, damit ich ...
- mein derzeit gutes Fitnessniveau halte.
 - auch weiterhin schlank bleibe.
 - meine Figur mit mehr Muskeln straffe.
 - gesundheitlichen Beschwerden vorbeuge.
 - beruflichen/privaten Stress ausgleiche.
 - mit neuen Menschen in Kontakt komme.
 - meinen Kindern ein gutes Vorbild bin.
 - _____

Meine Sportgründe: Das **möchte** ich mit mehr Bewegung erreichen

Schreiben Sie auf, welche Motive hinter Ihrem Sportvorsatz stecken. Warum wäre mehr Bewegung für Sie persönlich erstrebenswert und welche konkreten Absichten haben Sie?



Etappe 2: Orientieren

In fünf Schritten zu Ihrer Sportart

Ihre Sportgründe kennen Sie jetzt. Aber haben Sie auch schon konkrete Vorstellungen, wie Sie in Bewegung kommen? Finden Sie heraus, welche sportlichen Aktivitäten zu Ihnen passen.

Sport kann vieles bedeuten. Schließlich gibt es Hunderte Sport- und Bewegungsarten. Darunter die eine zu finden, die Ihnen zusagt, ist nicht so einfach. In die Welt des Sports einzutauchen und Optionen auszuloten, kann aber spannend sein. Die Mühe wert ist es allemal. Denn aus Ihrem guten Vorsatz können erst dann wirklich Taten werden, wenn Sie sich sicher sind, welchen Sport Sie machen möchten.

Oft gibt das Bauchgefühl schon eine Richtung vor. Gerade wenn eigene Erfahrungen fehlen, wählt der Instinkt jedoch gern die einfachste Lösung. Sie kann die richtige sein. Es lohnt sich aber immer, Spontanentscheidungen zu hinter-

fragen. Sie beruhen nämlich nicht selten auf lückenhaftem Wissen und falschen Annahmen. Gehen Sie die Suche nach der für Sie besten Sportart lieber wohlüberlegt und mit System an. Je bewusster Sie wählen, desto eher steht das Ergebnis in Einklang mit Ihren persönlichen Bedürfnissen. Dies ist entscheidend, damit Sie gern und auch auf lange Sicht aktiv bleiben.

Unser Tipp: Zu viele Alternativen lähmen. Eher kommen Sie zu einer Entscheidung, wenn Sie Sportarten nach und nach aussieben. Deshalb: Verkleinern Sie den Kreis Ihrer Möglichkeiten schrittweise. Wie Sie dabei vorgehen, lesen Sie auf den nächsten Seiten.

1. Sammeln Sie Ideen!

Ganz grundsätzlich: Welche Sportarten wären für Sie denkbar? Willkommen sind alle Einfälle, die Ihnen in den Sinn kommen. Im Moment ist unerheblich, ob Sie Ihre Ideen am Ende auch verwirklichen. Lassen Sie sich einfach treiben und treffen Sie eine erste Vorauswahl.

Blieben Sie aufgeschlossen für alles

Mit einem Tunnelblick übersehen Sie leicht Möglichkeiten. Schließen Sie Sportarten daher nicht gleich im ersten Impuls aus. Manche sind bei näherer Betrachtung vielleicht doch nicht so abwegig wie zunächst angenommen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

Ein Marathonlauf, der schwarze Gürtel im Judo, der erste Platz beim Tennisturnier? Sie dürfen in der Orientierungsphase gern auch groß denken. Behalten Sie sportliche Träume im Hinterkopf – als Ansporn und Perspektive für die Zukunft.

Denken Sie auch an das Naheliegende

Wie wäre es denn mit Joggen, Radfahren oder Schwimmen? Lassen Sie bei Ihrer Ideenfindung altbewährte Aktivitäten nicht außer Acht. Nicht umsonst liegen sie voll im Trend: Die gesunden Ausdauersportarten eignen sich für jedes Alter und Fitnessniveau. Obendrein sind sie herrlich unkompliziert. Und sie bieten Varianten für fast jeden Geschmack und sportlichen Anspruch.



Kurz vorgestellt: Laufen & Co.

Wieso „Klassiker“ immer eine gute Idee sind, lesen Sie im Sportporträt.

Unterfüttern Sie Ihre Ideen mit Wissen

Jeder Rat ist Gold wert für den Aufbau Ihres Ideenpools. Inspirationen und wertvolle Tipps holen Sie sich zum Beispiel hier:

- **Bekanntenkreis:** Kennen Sie Menschen, die mit Leidenschaft einem sportlichen Hobby nachgehen? Fragen Sie, was sie daran reizt.
- **Umfeld:** Halten Sie die Augen offen, wenn Sie unterwegs sind. Welche Aktivitäten sehen Sie auf der Straße, im Park, auf Sportplätzen?
- **Sportstätten:** Erkundigen Sie sich, welche Sportarten Vereine, Volkshochschulen oder Fitnessstudios vor Ort im Programm haben.
- **Internet:** Surfen Sie nach Lust und Laune im Netz. Nirgendwo sonst gibt es rund um das Thema Sport so viel zu erkunden wie hier.
- **Biografie:** Nutzen Sie Anknüpfungspunkte. Gab es vielleicht früher eine Sportart, die Ihnen gefiel und die Sie wiederbeleben könnten?

Gut zu wissen!

Sehen Sie sich auch mal in unserer Kursdatenbank um. Wir zahlen Ihnen für unsere zertifizierten Bewegungsangebote sogar einen Zuschuss.

Mehr unter: khh.de/kurse

Meine Sportideen: Diese Sportarten **könnte** ich mir vorstellen

Schreiben Sie auf, welche Sportarten in die engere Wahl gekommen sind. Am besten gehen Sie mit maximal vier Optionen in die nächste Runde. Dann fällt die weitere Eingrenzung leichter.

2. Finden Sie Bedingungen!

Ihre Ideenliste ist gefüllt? Machen Sie sich nun klar, was genau Sie von der idealen Sportart erwarten.

1 Faktor Wirksamkeit

Bewegung muss zu Ihren Sportgründen (siehe Seite 11) passen. Was braucht Ihr Sport, damit er „nützlich“ ist und den erhofften Effekt hat?

Ich suche für mein Vorhaben eine Sportart

- mit hohem Kalorienverbrauch.
- zur Kräftigung und zum Muskelaufbau.
- zur Stärkung von Herz und Kreislauf.
- für den gezielten Abbau von Stress.
- mit einem geringen Verletzungsrisiko.
- _____
- _____

2 Faktor Persönlichkeit

Bei Sport zählt vor allem der Spaß. Ergründen Sie daher Ihre Neigungen und Vorlieben. Was ist für Sie bei Aktivitäten ausschlaggebend, um dauerhaft Gefallen daran zu finden?

Für Freude an Bewegung brauche ich

- Natur:** Ich will ins Freie, an die frische Luft!
- Indoor:** Ich will Sportflair um mich haben!
- Kontakt:** Ich will mit anderen Sport treiben!
- Freiheit:** Ich will allein & flexibel trainieren!
- Harmonie:** Ich will genießen & entspannen!
- Power:** Ich will an meine Grenzen gehen!
- Ästhetik:** Ich will technikbetont aktiv sein!
- _____
- _____



Nachgehakt: Mein Sportnaturell
Was ist Ihnen wichtig? Finden Sie Ihren Bewegungstyp und zu Ihren Vorlieben passende Sportarten.

3 Faktor Alltagstauglichkeit

Bedenken Sie auch praktische Aspekte. Welche Voraussetzungen muss Sport erfüllen, damit er für Sie überhaupt umsetzbar ist?

Eine für mich praktikable Sportart sollte

- erschwinglich und kostengünstig sein.
- keine langen Anfahrten erfordern.
- auch ohne eigenes Auto möglich sein.
- frei wählbare Trainingszeiten haben.
- mit wenig Zeitaufwand verbunden sein.
- wetterunabhängig stattfinden können.
- sich für Anfänger oder Ältere eignen.
- bei Bedarf fachliche Anleitung bieten.
- _____
- _____

3. Prüfen Sie Ihre Optionen!

Ein bewährtes Werkzeug, um aus mehreren Alternativen die beste herauszufiltern, ist eine Entscheidungsmatrix. In diese Tabelle schreiben Sie ganz oben Ihre Sportideen – und zwar in Spalten nebeneinander. Darunter listen Sie alle Merkmale und Anforderungen auf, nach denen Sie Ihre Optionen bewerten möchten.

Arbeiten Sie sich anschließend systematisch durch Ihr Prüfschema und vergeben Sie für jede Ihrer Vorgaben Kreuzchen oder Punkte. Am Schluss zählen Sie einfach zusammen, um den Gewinner der Abstimmung zu ermitteln.



Leichtgemacht: „Sportprüfung“
Für den Vergleich Ihrer Sportideen können Sie sich eine vorgefertigte Entscheidungsmatrix ausdrucken.

4. Sichern Sie sich ab!

Die Gesundheit hat immer Vorrang. Lassen Sie sich als Sportneuling und nach längerer Pause ärztlich beraten, ob sich der angepeilte Sport auch aus medizinischer Sicht für Sie eignet.

Eine ärztliche Rücksprache empfehlen wir Ihnen insbesondere in folgenden Fällen:

- Wenn Sie an Erkrankungen des Herzens, der Atemwege, des Bewegungsapparats oder an Diabetes leiden.
- Wenn bei Ihnen bereits gesundheitliche Risikofaktoren wie erhöhte Blutdruck- oder Cholesterinwerte festgestellt wurden.
- Falls Sie bei sich derzeit noch ungeklärte Beschwerden beobachten oder der letzte Vorsorgecheck bereits länger zurückliegt.

Unser Tipp: Fragen Sie auch gleich, wie hoch Ihre Trainingsbelastung sein darf und was Sie bei sportlichen Aktivitäten beachten sollten.

5. Wählen Sie Ihre Sportart!

Sie haben einen klaren Favoriten im Sportartenvergleich und grünes Licht von ärztlicher Seite? Dann steht die Entscheidung. Es kann aber auch sein, dass das Ergebnis Ihrer Sportwahl nicht ganz so eindeutig ausfällt wie erhofft. Was tun, wenn eine der folgenden Situationen eintritt?

- Ich habe mehrere gleich gute Optionen.**
Eine Alternative zu haben, ist nie verkehrt. Legen Sie einfach nach Gefühl fest, welche Ihre Hauptsportart sein soll. Mit der zweiten können Sie gegebenenfalls Abwechslung und Vielfalt in Ihr Training bringen.



PAPS-Test: vorab zum Online-Selbstcheck?

Sie fühlen sich fit und kerngesund? Ob Sie tatsächlich uneingeschränkt Sport treiben dürfen, sagt Ihnen der PAPS-Fragenbogen. Der Online-Test weist Sie direkt darauf hin, wenn für Sie eine ärztliche Untersuchung auf Sporttauglichkeit angeraten ist. Mehr unter: paps-test.de

- Keine Sportart passt perfekt zu mir.**
Der für Sie richtige Sport muss nicht allen, sondern den meisten und wichtigsten Ihrer Auswahlkriterien entsprechen. Auch ein Kompromiss, mit dem Sie zufrieden sind, kann eine sinnvolle und gute Wahl sein.
- Ich habe Angst vor einem Fehlgriff.**
Ihr jetziges Votum ist nicht verpflichtend. Sie können Ihre Entscheidung jederzeit ändern. Vertrauen Sie im Moment darauf, sorgfältig gewählt und die für Sie optimale Sportart gefunden zu haben.

Meine Entscheidung: Ich habe diese Sportart(en) für mich gewählt:

Mein Sportfavorit ist _____

Meine Alternative ist _____



Etappe 3: Verstärken

Rückenwind für den Trainingseinstieg

Wie viel Biss hinter Ihrem Sportvorsatz steckt, ist eine Frage der inneren Einstellung. Und die lässt sich beeinflussen. Sie selbst können Ihre Motivation auf- und ausbauen.

Ich müsste mich mehr bewegen, ich könnte es mit Laufen oder Tennis versuchen – ein solcher Vorsatz hört sich nicht nur halbherzig an. Er ist es in der Regel auch. Es wird Zeit, ihn mit einem dicken Ausrufezeichen zu versehen. Sie werden Ihr Sportvorhaben nämlich nur beginnen und konsequent durchziehen, wenn Sie mit ganzer Überzeugung dahinterstehen.

Der Schlüssel zu entschlossenem Handeln ist Motivation. Sie gibt die Energie und den Elan, auch schwierige Aufgaben mutig anzupacken. Die gute Nachricht ist: Der feste Wille, sich auf Neues einzulassen und bisherige Gewohnheiten abzulegen, hat nicht allein mit Charakterstärke

zu tun. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstermutigung. Diese wunderbare Gabe können Sie dafür nutzen, Ihr Verhalten in neue Bahnen zu lenken und Ihren sportlichen Ehrgeiz anzufachen.

Selbstmotivation erfordert, sich bewusst mit den eigenen Zielen, Kompetenzen und Gefühlen zu befassen. Sie prägen nämlich ganz maßgeblich Ihre innere Haltung zu Sport. Wollen Sie künftig wirklich aktiver leben? Was hilft dabei, in Gang zu kommen und auch auf Dauer bei der Stange zu bleiben? Stellen Sie Ihre Motivation auf den Prüfstand und schwören Sie sich mental auf den Trainingseinstieg ein.

Quellen der Motivation

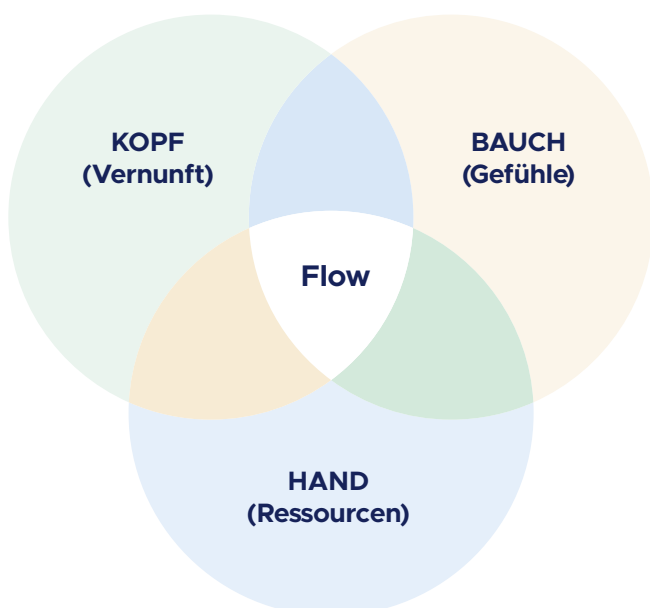
Ins Fitnessstudio oder aufs Sofa? Nach einem langen Tag ist ein Abend vor dem Fernseher verlockend. Damit Sie trotzdem zum Training gehen, brauchen Sie den nötigen Anschub. Und der kann aus zwei Richtungen kommen:

Extrinsische Motivation: Impulse von außen
Lob, finanzielle Anreize, Androhung von Strafe oder Gruppenzwang können den Trainingseifer anstacheln. Fällt der Ansporn von außen weg, ist es damit aber bald wieder vorbei. Zudem nutzt sich Fremdantrieb mit der Zeit ab und verliert früher oder später seine aktivierende Wirkung.

Intrinsische Motivation: Ansporn von innen
Aus sich heraus motiviert sind Sie, wenn Sie aus Spaß, Interesse oder Neugier Sport treiben. Der Vorteil: Innerer Antrieb erneuert sich von selbst – ohne Bestätigung von außen. Er speist sich nämlich nicht aus dem Zweck einer Tätigkeit. Vielmehr ist sie selbst die treibende Kraft.

Sich immer wieder für Sport zu entscheiden, setzt vor allem intrinsische Motivation voraus. Ihr Aufbau ist zum Großteil eine Eigenleistung. Doch wie entsteht innerer Antrieb? Und vor allem: Wie lässt er sich verstärken?

Das 3K-Modell' der inneren Motivation



Das Trio der Willensbildung

Jeder Entscheidung geht ein innerer Dialog voraus. Daran beteiligt sind drei Komponenten (siehe Grafik unten). Sie bewerten das Für und Wider von Verhaltensalternativen jeweils nach eigenen Gesichtspunkten:

- **Kopf: Was rät die Vernunft?**
Der Kopf verkörpert das bewusste Denken und den Verstand. Ausschlaggebend für ihn ist, ob Sport sich auszahlt und er die damit verbundene Mühe tatsächlich wert ist.
- **Hand: Wie steht es mit der Machbarkeit?**
Die Hand versinnbildlicht Wissen, Fähigkeiten und Hilfsmittel. Sie prüft, ob die subjektiven Kompetenzen für Sport vorhanden sind und sich die Aufgabe auch bewältigen lässt.
- **Bauch: Wozu neigt die Intuition?**
Der Bauch steht für unbewusste Gefühle, Instinkte, Erfahrungswerte und Ängste. Für das „Gespür“ zählt, mit welchen Emotionen die Aussicht auf Sport verknüpft ist.

Werben Sie für Sport

Stehen Kopf, Hand und Bauch hinter Sport? Mit den richtigen Argumenten begeistern Sie alle drei Entscheider. Leisten Sie Überzeugungsarbeit, um innere Blockaden zu lösen und sich optimale Motivation (Flow) zu holen.

Mögliche Ursachen von Antriebsmangel:

- **Kopf: Zweifel am Sinn** („Sport bringt doch nichts!“)
- **Hand: Überforderung** („Sport ist nicht machbar“)
- **Bauch: Widerwille** („Sport ist öde und eine Quall!“)

* Prof. Dr. Hugo M. Kehr, TU München, Lehrstuhl für Psychologie

Der Kopf verlangt Sinn

Zuständigkeit, Aufwand und Ergebnis sind die Themen, die den Kopf interessieren. Eine einzige Frage mit drei Betonungen hilft, diese wichtigen Informationen abzuliefern.

1 Was will ICH? – Selbstkonkordanz

Wer oder was steht denn hinter Ihrem Vorsatz: Sie selbst, jemand aus Ihrem Umfeld, ein ärztlicher Rat? Für den Kopf zählt, dass Sport Ihr Ziel ist und Sie nicht Erwartungen anderer erfüllen. Was trifft auf Sie zu?

- Mehr Sport ist allein mein eigener Wunsch.
- Ich will für mich und anderen zuliebe trainieren.
- Eigentlich fühle ich mich zu Sport gedrängt.

2 Was WILL ich? – Nutzenerwartung

Sport lohnt sich (siehe Seite 5), kostet aber auch Zeit und Energie. Rechtfertigt der zu erwartende Gewinn diesen Aufwand? Der Kopf spielt nur mit, wenn Sie insgesamt eine positive Bilanz ziehen.

- Für mich überwiegen die Vorteile von Sport klar.
- Pro und Kontra von Sport halten sich die Waage.
- Ich sehe bei Sport vor allem Minuspunkte.

3 WAS will ich? – Zielbeschreibung

Mehr, öfter, regelmäßig Sport? Um Ihren Kopf zu überzeugen, müssen Sie genauer werden. Geben Sie ihm so viele Daten wie möglich, um Ihre Zielvorstellung eindeutig und greifbar darzulegen:

- Was im Detail möchten Sie erreichen?
- Wie, wann, wie oft wollen Sie aktiv sein?
- Woran messen Sie Ihre Fortschritte?
- Wann ist Deadline für den Zieleinlauf?



Clever formuliert: Meine Ziele

Nutzen Sie die SMART-Formel, um Ihren Zielen Zugkraft zu verleihen.

Die Hand braucht Ressourcen

Verfügen Sie über die nötigen „Arbeitsmittel“, um die Herausforderung Sport zu meistern? Die Hand will wissen, welche inneren und äußeren Kräfte Sie bei der Umsetzung unterstützen.

Selbstwirksamkeit und Zuversicht

Die Hand wird Ihr Projekt nur fördern, wenn Sie selbst an sein Gelingen glauben. Spüren Sie nach: Wie optimistisch sind Sie, dass Ihr Sportvorhaben für Sie machbar ist und Sie es aus eigener Kraft stemmen können?

- Ich bin fest überzeugt, dass ich es schaffe.
- Ich bin zwiespältig, ob ich dazu fähig bin.
- Ich glaube eher, dass ich scheitern werde.

Eigene Stärken und Fähigkeiten

Sie standen sicher schon früher vor schwierigen Aufgaben. Welche persönlichen Eigenschaften halfen Ihnen damals bei der Bewältigung?

Wenn es darauf ankommt,

- kann ich spontan und zupackend sein.
- bin ich fokussiert und zielstrebig.
- entwickle ich Kampfgeist und Ehrgeiz.
- ziehe ich die Sache diszipliniert durch.
- gehe ich strukturiert und planvoll vor.
- _____

Unterstützung aus dem Umfeld

Sie sollten Ihr Projekt zwar nicht abhängig vom Zuspruch anderer machen. Trotzdem kann Hilfe von außen eine wertvolle Verstärkung sein.

Ich habe Rückendeckung durch

- Angehörige, die fest zu mir stehen.
- Verbündete, die mit mir zum Sport gehen.
- Bekannte, die mich ermuntern und stärken.
- Sachkundige, die ich um Rat fragen kann.
- _____
- _____

Der Bauch will gute Gefühle

Damit Sport beim Bauch punktet, braucht es emotionale Anreize. Lustgewinn und Sicherheit sind für ihn wichtig. Finden Sie zunächst heraus, welche Bedenken der Bauch eigentlich hat.

Mein Bauch warnt vor Sport, weil er

- einfach keine Lust auf Anstrengung hat.
- nicht auf andere Dinge verzichten möchte.
- Sorge hat, zu versagen/sich zu blamieren.
- ein hohes Verletzungsrisiko befürchtet.
- _____

Greifen Sie in die psychologische Trickkiste, um mögliche „Bauchschmerzen“ zu lindern:

- **Werbepot:** Zeigen Sie im inneren Film, wie herrlich Bewegung ist, wie gut sie tut und wie stolz es macht, am Ziel anzukommen. Setzen Sie Ihre Vision von Sport möglichst detailliert, positiv und mit allen Sinnen in Szene. Dieses bewusste Träumen stärkt den Optimismus.
- **Bestechung:** Machen Sie Ihrem Bauch mit einer Belohnungsliste Lust auf Sport. Wenn Sie kleine Annehmlichkeiten als Gegenleistung anbieten, erscheint die Option Training gleich viel attraktiver und erstrebenswerter.
- **Salami-Taktik:** Servieren Sport in Häppchen. Mit Zwischenzielen teilen Sie die große Aufgabe in leicht „verdauliche“ Einheiten. Jeder kleine Fortschritt und Erfolg ist ein Grund zum Feiern und motiviert zum Weitermachen.
- **Etikettentausch:** Misserfolg oder Lernchance, Schwierigkeit oder Herausforderung, Problem oder Aufgabe – hören Sie den Unterschied? Mit den richtigen Worten und einer positiven Sprache entschärfen Sie negative Gefühle.
- **Rundflug:** Wechseln Sie die Perspektive und betrachten Sie Ihr Projekt mit mehr Abstand. Distanz verschafft Übersicht, lässt Probleme kleiner erscheinen und lenkt den Blick von Hindernissen auf Lösungen.



Ein klares Ja zu Sport?

Ich will, kann und habe Lust darauf – mit dieser Haltung ist Ihr innerer Kompass perfekt eingestellt. Er sorgt dafür, dass Sie Ihr Sportziel beharrlich verfolgen und auch auf schwierigen Wegabschnitten Ihren Kurs halten.

- **Realitätscheck:** Bei Ängsten hilft ein Abgleich mit der Wirklichkeit. Spielen Sie im Geist das „Schreckensszenario“ durch. Was wären die Folgen, wenn es einträte? In aller Regel sind sie weit harmloser als befürchtet.

Schaffen Sie Verbindlichkeit!

Sind Ihre „Koalitionsverhandlungen“ mit den drei Entscheidern beendet? Belassen Sie es nicht bei gedanklichen Vereinbarungen. Den festen Willen aller Parteien zur Kooperation besiegelt erst ein Vertrag. Fassen Sie daher die Eckpunkte Ihres Sportprojekts noch einmal schriftlich zusammen.

Ein Motivationsschreiben an sich selbst bindet und ist eine hilfreiche Gedankenstütze. Hängen Sie es auf oder holen Sie es hervor, wenn Sie in Momenten des Zweifels Anschub brauchen.



Festgelegt: Mein „Ich-Vertrag“

Laden Sie sich eine Vorlage für Ihre Selbstverpflichtung herunter.



Etappe 4: Vorbereiten

Bereit für einen erfolgreichen Start

Eine gute Planung steigert nicht nur die Vorfreude auf den Trainingsbeginn. Sie sorgt auch dafür, dass Ihr Einstieg in ein aktives Leben glückt und möglichst reibungslos verläuft.

Motivation versetzt in Aufbruchstimmung und macht Ihren Vorsatz zur beschlossenen Sache. Nun steht nicht länger zur Debatte, ob Sie aktiv werden, sondern wie. Was Ihnen nur noch fehlt, ist also eine Strategie für den Sporteinstieg und die ersten Wochen danach. Denn dort warten erfahrungsgemäß die meisten Hürden. Durch sorgfältige Vorbereitung können Sie manche davon umgehen. Andere werden ein schönes Stück niedriger, wenn Sie darauf gefasst sind.

Nehmen Sie sich daher Zeit, Ihren Trainingsstart vorausschauend zu planen. Eine durchdachte Vorgehensweise festigt Ihren Willen und hilft, ihn durchzusetzen. Dazu reicht innerer Antrieb

allein nicht. Damit Sie beherzt zur Tat schreiten, müssen auch die äußeren Bedingungen passen. Was können Sie bereits im Vorfeld sportlicher Aktivitäten besorgen, organisieren, klären und erledigen? Je gründlicher Sie vorarbeiten, desto leichter fällt anschließend die Umsetzung.

Ein guter Plan sorgt dafür, im entscheidenden Moment handlungsfähig zu sein. Denn er lenkt den Blick auf das Wesentliche, schafft Struktur und gibt Sicherheit. Vor allem unterstützt er Sie dabei, Ihr Sportvorhaben zielorientiert und mit System anzugehen. Treffen Sie daher frühzeitig die nötigen Vorkehrungen – damit Sie startklar sind und jederzeit aktiv werden können.

Ausrüstung vollständig?

Was Sie fürs Training brauchen, hängt vor allem von Ihrer Sportart ab. Grundsätzlich gilt: Für den Anfang reicht eine solide Grundausstattung.

Jeden Cent wert: die richtigen Sportschuhe

Schwimmen, Yoga oder Kampfsport geht auch barfuß. Ansonsten ist Schuhwerk wichtig, das zu Ihren Füßen und zu Ihrer Aktivität passt. Größe, Halt, Dämpfung, Art der Sohle? Lassen Sie sich fachlich beraten, welche Eigenschaften der für Sie ideale Sportschuh braucht – damit Sie mit Spaß und vor allem verletzungsarm trainieren.

Weniger ist mehr: die Sonderausstattung

Sie möchten Anschaffungskosten überschaubar halten? Sparen können Sie bei diesen „Posten“:

- **Funktionskleidung:** Spezielle Sportwäsche ist atmungsaktiv, bequem und pflegeleicht. Sie ist jedoch kein Muss. Die Hauptsache ist, dass Sie sich im Trainingsoutfit wohlfühlen.
- **Technik:** Ebenfalls verzichtbare Accessoires sind Pulsuhr und Fitnessarmband. Die richtige Trainingsbelastung lässt sich auch ohne diese digitalen Helfer ermitteln (siehe Seite 26).
- **Trainingsgeräte:** Erkundigen Sie sich, ob Sie sich teures Sportequipment erst einmal leihen können – etwa bei Bekannten, Vereinen oder Fachgeschäften. Vielleicht finden Sie ja auch günstig gebrauchte Ausrüstung?

Was gehört alles in Ihre Sporttasche? Stellen Sie sich eine persönliche Packliste zusammen.

Für meinen Sport benötige ich

- geeignete, gut passende Sportschuhe.
- zweckmäßige, bequeme Bekleidung.
- eine Sporttasche mit genug Stauraum.
- eine ausreichend große Trinkflasche.
- ein Handtuch sowie Duschgel.
- _____
- _____
- _____

Trainingskonzept überlegt?

Sport nach Plan hilft, Routine zu entwickeln und zielführend vorzugehen. Legen Sie sich daher eine „Wegbeschreibung“ zurecht. Dafür eignen sich verschiedene Hilfsmittel – je nachdem, was Sie in sportlicher Hinsicht vorhaben.

Trainingsplan: schrittweise zum Ergebnis

Fünfzehn Liegestütze schaffen, zehn Kilometer durchlaufen oder zwanzig Bahnen am Stück schwimmen? Bei klaren Leistungszielen, die Sie möglichst bald erreichen möchten, bietet sich ein Trainingsplan an. Er gleicht einer Treppe, die mit jeder Stufe eine Steigerung vorsieht.

So gehen Sie bei der Ausarbeitung eines abgestuften Trainingskonzepts vor:

- 1 **Erstellen Sie sich ein Planungsraster**
Zeichnen Sie eine wochenweise Monatsübersicht auf. Noch einfacher: Drucken Sie unser Blankoformular (siehe unten) aus.
- 2 **Tragen Sie Ihr Ausgangsniveau ein**
Starten Sie mit ein bis zwei Sporttagen pro Woche und einem Pensum (Trainingslänge, Zahl der Übungssätze), das Sie schaffen.
- 3 **Steigern Sie den Trainingsumfang**
Verlängern Sie zuerst bei gleichbleibender Belastung die Dauer der Sporeinheiten – um fünf bis zehn Prozent pro Woche.
- 4 **Erhöhen Sie die Trainingshäufigkeit**
Bauen Sie dann im Wochentakt je einen weiteren Sporttag ein, bis Ihre individuelle Höchstzahl an Einheiten erreicht ist.
- 5 **Verstärken Sie die Trainingsintensität**
Ist Ihr Zeitbudget ausgereizt? Dann darf es ab jetzt langsam anstrengender werden – etwa über ein höheres Tempo, schwerere Gewichte oder anspruchsvollere Übungen.



Nützlich: Vorlage & Pläne

Den Vordruck zum Ausfüllen sowie einige fertige Trainingspläne finden Sie unter: kkh.de/motivation



Mut zur Lücke

Sie brauchen nicht gleich den perfekten Plan. Hauptsache, er gibt die ungefähre Richtung vor. An den Details können Sie noch feilen, wenn Sie erste Trainingserfahrungen gemacht haben.

Punktetagebuch: erst einmal Fuß fassen

Das Motto „Höher, schneller, weiter“ gilt für Sie eher nicht? Dann ist das Punktetagebuch eine einfache Möglichkeit, Aktivitäten zu planen und im Blick zu behalten. So funktioniert es:

- 1 Drucken Sie sich die Planungshilfe aus**
Speichern Sie sie doch gleich auf dem PC ab. So haben Sie jederzeit Zugriff darauf.
- 2 Legen Sie Ihr Wochenpensum fest**
Überlegen Sie sich, wann und wie lange Sie aktiv sein möchten. Tragen Sie die Art der vorgesehenen Bewegung in das Feld unter dem jeweiligen Wochentag ein.
- 3 Rechnen Sie die Zeit in Punkte um**
Dabei gilt: Für je zehn Minuten Aktivität gibt es einen Punkt. Markieren Sie in der Skala die entsprechenden Werte – und fertig ist Ihre Wochenplanung.



Anschaulich: Punktetagebuch

Bereiten Sie Ihren Trainingseinstieg wortwörtlich punktgenau vor.

Unser Tipp: Auch schon zweimal zehn Minuten Training pro Woche sind ein Anfang. Bei Sport zählt vor allem Regelmäßigkeit. Peilen Sie aber längerfristig das empfohlene Bewegungssoll an (siehe Seite 11). Ob Sie es in vier Wochen oder einem Jahr erfüllen, spielt keine Rolle. Verlieren Sie die Zielmarke nur nicht aus den Augen.

Zeit für Sport einkalkuliert?

Damit Ihre Trainingsplanung aufgeht, brauchen Sie vor allem Zeit. Irgendwie werden sich schon Lücken für Sport ergeben? Verlassen Sie sich nicht darauf. Zeit müssen Sie sich nehmen und dann auch wirklich ins Training stecken. Hier die besten Tipps zur Zeit- und Terminorganisation:

- **Weitblick:** Legen Sie Ihre Trainingstermine im Voraus fest. Vor allem anfangs empfiehlt sich, mehrere Wochen in Folge zu planen.
- **Konstanz:** Trainieren Sie möglichst immer an den gleichen Tagen und zur selben Uhrzeit. So wird Sport bald zur festen Gewohnheit.
- **Freiraum:** Achten Sie darauf, Ihre Sporttage nicht mit zu vielen Terminen zu überfrachten. Nutzen Sie für dringende Erledigungen und Dinge bevorzugt die trainingsfreien Tage.
- **Puffer:** Rechnen Sie bei der Planung immer ausreichend Zeitvorlauf ein. So schaffen Sie es ohne Hektik und auch bei unerwarteten Verzögerungen noch rechtzeitig zum Training.
- **Schwarz auf weiß:** Tragen Sie die für Sport reservierten Zeiten idealerweise in sämtliche Kalender ein, die Sie nutzen.
- **Reminder:** Um verlässlich an Sporttermine zu denken und pünktlich aufzubrechen: Schalten Sie die Erinnerungsfunktion Ihres Handys oder E-Mail-Programms ein.
- **Priorität:** Halten Sie an Ihrem Zeitplan fest. Bei Terminkollisionen gilt: Sport hat Vorrang. Lassen Sie ihn für andere Verpflichtungen nur ausfallen, wenn es wirklich unvermeidbar ist.

Sonstige Dinge eingefädelt?

Jedes Mittel ist recht, um den Trainingsbeginn anzubahnen. Auch die folgenden Maßnahmen helfen Ihnen dabei, Ihr Vorhaben umfassend vorzubereiten und voranzutreiben:

- Bekanntgabe:** Machen Sie Ihre Sportpläne öffentlich. Zuspruch und Unterstützung aus Ihrem Umfeld sind eine wichtige Starthilfe. Vielleicht bekommen Sie noch den einen oder anderen guten Rat mit auf den Weg?
- Gruppenbildung:** Suchen Sie Verbündete, die mit Ihnen aktiv sind. Sport im Duo oder Team motiviert und macht mehr Spaß. Vor allem lassen Sie das Training nicht so leicht sausen, wenn Sie fest verabredet sind.
- Ortsbegehung:** Anfahrtsdauer, Bus- oder Bahnverbindung, Parksituation, Stoßzeiten – erkunden Sie vorab Ihre Trainingsstätte und den Weg dorthin. Gut informiert legen Sie eher einen gelungenen Einstieg hin.
- Praxisbesuch:** Haben Sie sich schon sportmedizinisch untersuchen lassen? Falls nicht: Machen Sie einen Termin, um das ärztliche „Go“ einzuholen und Ihre maximale Herzfrequenz zu bestimmen. Von diesem Wert hängt nämlich Ihr späterer Trainingspuls ab.

Was steht sonst noch an? Haken Sie Punkt für Punkt auf Ihrer persönlichen To-Do-Liste ab.

Für mich wichtige Vorbereitungen sind:

- Vereinsbeitritt/Fitnessvertrag abschließen
- Dauerauftrag für Zahlungen einrichten
- Belohnungsliste überlegen und parat halten
- Sporttasche packen und bereitstellen
- Kinderbetreuung organisieren
- Trainingsplan/Punktetagebuch ausdrucken
- _____
- _____
- _____

Starttermin festgelegt?

Nach all Ihren Planungen bleibt zum Schluss die entscheidende Frage: Wann legen Sie los? So finden Sie den richtigen Zeitpunkt für Ihren Sporteinstieg:

- **Zeitnah:** Schieben Sie den Trainingsbeginn nicht vor sich her. Mit jedem Tag, den Sie verstreichen lassen, sinkt Ihre Motivation.
- **Eindeutig:** Bald, demnächst, in Kürze? Erst mit Datum und Uhrzeit ist Ihr „Tag X“ konkret. Markieren Sie ihn dick in Ihrem Kalender.
- **Entspannt:** Lassen Sie am ersten Sporttag keinen Stress aufkommen. Legen Sie ihn auf ein Wochenende oder nehmen Sie sich frei.

Bereit für die Endabnahme?

Der Plan ist gefasst, die Sporttasche griffbereit, alles erledigt? Ob Sie wirklich startklar sind, zeigt Ihnen die W-Fragen-Methode. Mit ihr prüfen Sie Ihr Sportkonzept und bringen es auf den Punkt. Nachfolgend eine beispielhafte W-Abfrage als Richtschnur für Ihre eigene Aufstellung:

Was?	ab 1. Juli zweimal pro Woche joggen
Warum?	bis Weihnachten 5 kg abnehmen
Wann?	jeden Mittwoch und Freitag um 18 Uhr
Wo?	im Stadtpark an der Klenzstraße
Wer?	Bernd, Susanne und ich

Unser Tipp: Ergänzen Sie nach Bedarf weitere Informationen. Und: Greifen Sie zu Papier und Stift. Ein schriftlicher Übersichtsplan, etwa am Kühlschrank, ist eine wertvolle Erinnerung.



Durchdacht: Meine W-Abfrage
Klopfen Sie Ihren Sportplan mithilfe der W-Fragen gründlich ab.



Etappe 5: Umsetzen

Mit Sport loslegen – aber mit Maß!

Machen Sie sich den Trainingseinstieg leicht und nehmen Sie sich lieber zu wenig als zu viel vor. Auch schon ein kleiner Erfolg belohnt mit Glücksgefühlen und macht Lust auf mehr.

Der erste Trainingstag geht oft mit gemischten Gefühlen einher. Einerseits brennen Sie darauf, Ihre sportlichen Pläne endlich zu verwirklichen. Andererseits haben Sie vielleicht auch Sorge, Ihr Debüt könnte schiefgehen. Machen Sie sich dann klar: Der Einstieg in ein aktives Leben ist keine Bewährungsprobe, mit der Sie sich oder anderen etwas beweisen müssen. Gehen Sie ihn daher gelassen und ohne Erwartungen an.

Für einen gelungenen Trainingsstart gibt es kein Patentrezept. Eine Zutat, die dabei allerdings auf keinen Fall fehlen darf, ist Spaß. Auch wenn Sie Ihre sportlichen Ziele verständlicherweise lieber morgen als erst übermorgen erreichen möchten:

Vermeiden Sie es unbedingt, gleich am Anfang an die Grenzen Ihrer Kräfte oder gar darüber hinauszugehen. Denn nichts nimmt die Freude an Bewegung mehr als Überanstrengung. Die goldene Sportregel lautet daher: Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich behutsam.

Gerade zu Beginn kommt es nicht auf Leistung und messbare Ergebnisse an. Diese stellen sich von ganz alleine ein, sobald Sie regelmäßig in Bewegung kommen. Viel wichtiger ist es, dass Sport zu einer Wohlfühl- und Erfolgserfahrung wird. Denn körperliche Aktivitäten, die Sie als angenehm und machbar empfinden, halten Ihre Trainingsmotivation aufrecht.

Der Countdown läuft ...

Nicht nur für Sie ist Sport eine neue Erfahrung. Auch Ihr Körper muss sich erst einmal damit anfreunden. So schaffen Sie ihm und sich optimale Startvoraussetzungen:

3 Auftanken: kraftvoll zum Training

Bei Aktivitäten verbrauchen Sie Kalorien. Füllen Sie deshalb spätestens eine halbe Stunde vor Sport Ihre Energiereserven auf. Ideal ist ein kleiner Snack, etwa ein Joghurt, Müsliriegel, Apfel oder ein Salat. Keine gute Idee ist es dagegen, noch auf die Schnelle eine üppige Mahlzeit einzunehmen. Denn ein voller Magen macht träge und müde.

2 Ankommen: immer mit der Ruhe

Brechen Sie lieber zu früh als zu spät zum Training auf. So haben Sie vor Ort Zeit, mit Ihrer Kleidung auch die Hektik des Alltags abzulegen. Ziehen Sie sich entspannt um, trinken Sie ein paar Schlucke und gönnen Sie sich eine kleine Verschnaufpause. Tiefes, bewusstes Atmen erdet und sorgt dafür, dass Sie auch geistig anwesend sind.

1 Aufwärmen: bloß kein Kaltstart

Ihr Kopf ist auf Sport eingestellt? Bereiten Sie auch Ihren Körper auf die anstehende Aufgabe vor. Ein fünf- bis zehnminütiges Warm-up bringt den Kreislauf in Schwung. Zudem macht es die Gelenke geschmeidig und lockert Muskeln, Sehnen und Bänder. Dies beugt Verletzungen vor.

Um warm zu werden, eignen sich zum Beispiel diese Übungen:

- Arm-, Schulter-, Kopf-, Beckenkreisen
- Knie- und Rumpfbeugen
- Ausfallschritte nach vorne/zur Seite
- Wippen zwischen Zehenspitzen/Fersen
- Hampelmann (Jumping Jack)
- Auf der Stelle laufen, locker traben

0 Anfangen: rein in den Aktivmodus

Es ist so weit: Jetzt kann Ihr eigentliches Trainingsprogramm beginnen. Auf geht's!

Der Startschuss fällt ...

Ob Sie allein oder in einer Gruppe aktiv sind – lassen Sie sich nicht von Ihrem Ehrgeiz treiben, erst recht nicht vom Geschehen um Sie herum. Egal, was andere tun: Gut ist, was Ihnen guttut.

Folgende Tipps helfen, die Mitte zwischen Unter- und Überforderung zu finden.

Belastungsdichte: Hauptsache, durchhalten?

Mannschafts-, Ball- oder Kampfsport ist durch seine Dynamik oft anstrengend. Meist folgen auf Belastungsspitzen aber Pausen, wenn Spielzüge oder Übungen enden. In diesen Erholungszeiten sammelt der Körper Kraft für die nächste Runde. Dadurch fordert das Training, erschöpft jedoch selbst Ungeübte in der Regel nicht übermäßig.

Bei Sportarten mit gleichbleibendem Rhythmus (Ausdauer-, Krafttraining) ergeben sich Pausen dagegen nicht von selbst. Bewährt hat sich hier die Intervallmethode. Sie lockert das Training durch planmäßigen Wechsel zwischen Aktivität und Erholung auf. Das Verhältnis von Belastung zu Pause und die Zahl der Intervalle sind dabei individuell wählbar. Für Sportneulinge gilt: Kurze Belastung, lange Pausen, wenige Durchgänge.

Das Prinzip des Intervalltrainings kurz erklärt:

- **Belastung:** Joggen, walken oder schwimmen Sie zunächst zum Beispiel ein bis zwei Minuten.
- **Erholung:** Legen Sie danach eine Pause ein (Gehen, Stopp am Beckenrand), die mindestens halb so lang ist wie die Belastungsphase.
- **Wiederholung:** Führen Sie mehrere Intervalle in Reihe durch, bis eine merkliche, aber noch angenehme Ermüdung eintritt.
- **Steigerung:** Verdichten Sie das Training alle ein bis zwei Wochen durch längere Belastung, mehr Wiederholungen und kürzere Pausen.



Fix & fertig: Trainingspläne

Konkrete Beispiele für das Training nach der Intervallmethode.

Belastungsstärke: Hauptsache, anstrengend?

Die Trainingsintensität einzuschätzen, ist gerade anfangs nicht leicht. „Taktgeber“ helfen Ihnen, die körperliche Belastung richtig zu dosieren:

1 Anstrengungsempfinden (RPE)

Hören Sie auf Ihr Gespür: Wie fühlt sich die Aktivität auf einer Skala von eins (extrem leicht) bis zehn (extrem hart) an? Optimal gefordert sind Sie, wenn Sie die Belastung als mäßig anstrengend wahrnehmen.

2 Atmung und Sprechvermögen

Die körperliche Beanspruchung ist auch am Atem ablesbar. Immer richtig liegen Sie in der „Plauderzone“: Sie atmen schneller und spüren die Anstrengung, haben aber noch ausreichend Luft zum Sprechen.

3 Herzfrequenz und Trainingspuls

Ein objektiver Maßstab ist die Herzfrequenz. Sie steigt mit der Belastung – bis das Herz die höchstmögliche Schlagzahl pro Minute erreicht. Mit diesem Maximalwert (HF_{max}) können Sie zielgenau den für Sie idealen Trainingspuls errechnen (siehe Tabelle).

Unser Tipp: Lassen Sie Ihre persönliche HF_{max} am besten ärztlich ermitteln. Den ungefähren Wert erhalten Sie mit dieser Faustformel:

- **Mann:** $HF_{max} = 223 - 0,9 \times \text{Lebensalter}$
- **Frau:** $HF_{max} = 226 - 0,9 \times \text{Lebensalter}$

So belasten Sie sich mit Maß und Ziel:

- **Milder Einstieg: 55 % HF_{max} (RPE 2–3)**
Starten Sie im Bereich der Unterforderung. Auch leichte Anstrengung wirkt sich mit der Zeit bereits positiv auf Ihre Gesundheit aus.
- **Pures Wohlfühl: 65 % HF_{max} (RPE 4–6)**
Dieses lockere Niveau lässt sich über Stunden halten. Und: Prozentual verbrennt der Körper hier am meisten Fett – gut zum Abnehmen!
- **Optimaler Nutzen: 75 % HF_{max} (RPE 7–8)**
Trainieren Sie langfristig bevorzugt in diesem Bereich. Denn das Verhältnis zwischen Effekt und Beanspruchung ist hier am günstigsten.
- **Rasche Ermüdung: 85 % HF_{max} (RPE 9)**
Atemnot und brennende Muskeln zeigen: Der Sauerstoff wird knapp. Der Körper erschöpft dann in Minuten. Schalten Sie daher zurück!

Belastungsdauer: Hauptsache, lang und viel?

Trainieren Sie lieber regelmäßig kurz als ab und zu bis zur körperlichen Verausgabung. Beenden Sie Sporteinheiten immer, bevor Ihnen die Kräfte ausgehen und mit einem guten Gefühl.

Das Training sofort abbrechen sollten Sie,

- wenn Sie sich unwohl oder erschöpft fühlen.
- wenn Sie Schmerzen haben, die auf eine Fehlbelastung oder Verletzung hindeuten.
- wenn Schwindel, Schwäche, Übelkeit, Herzrasen oder andere Beschwerden auftreten.

Trainingszone	Effekte/Ziel	% HF_{max}	Meine HF_{max}	RPE	geföhlt ...	Die Atmung ist ...
ERHOLUNG	aktive Regeneration Genussbewegung	< 50	<input type="text"/> Meine Pulswerte*	1	extrem leicht	normal: Sprechen und Singen möglich
GESUNDHEIT	Gesundheitsstärkung Warm-up/Cool-down	50–60	x 0,55 = <input type="text"/>	2–3	sehr leicht bis leicht	entspannt: flüssige Unterhaltung möglich
STOFFWECHSEL	Grundlagenausdauer Fettverbrennung	60–70	x 0,65 = <input type="text"/>	4–6	leicht bis mäßig	leicht erhöht: kurzes Gespräch noch möglich
FITNESS	Herz-Kreislauf-Sport Ausbau der Ausdauer	70–80	x 0,75 = <input type="text"/>	7–8	mäßig bis hart	deutlich erhöht: ganze Sätze noch möglich
LEISTUNG	maximaler Zuwachs bei Ausdauer/Kraft	80–90	x 0,85 = <input type="text"/>	9	sehr hart	stark erhöht: nur noch einzelne Worte möglich
WETTKAMPF	Verbesserung der maximalen Leistung	> 90		10	extrem hart	unkontrolliert: Reden nicht mehr möglich

* Im höheren Alter, bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder bei Übergewicht sollte der Trainingspuls ärztlich festgelegt werden.

Puls: Wie messen?

Eine kontinuierliche Kontrolle ermöglichen digitale Pulsuhren. Es geht aber auch traditionell: Legen Sie die Fingerkuppen auf die Pulsader am Hals oder Handgelenk. Zählen Sie 15 Sekunden lang die Herzschläge. Diese Zahl mal vier ergibt den Minutenpuls.

Der Anfang ist gemacht ...

Erleichterung, Glück, Stolz – genießen Sie das Wohlbehagen an der Ziellinie. Zu einem runden Trainingsabschluss gehört allerdings noch mehr:

- **Abkühlung:** Geben Sie Ihrem Körper ein paar Minuten zum Herunterfahren – indem Sie noch ein Stück weitertraben, Arme und Beine ausschütteln, sich recken und strecken. Wenn es Ihnen guttut, spricht auch nichts gegen sanftes Dehnen unterhalb der Schmerzgrenze. Ziehen Sie etwas über, falls Sie verschwitzt sind.
- **Belohnung:** Ob eine Massage, ein Besuch in der Sauna, ein Entspannungsbad, Essen im Lieblingslokal oder Kino: Tun Sie sich gerade nach der ersten Sporthinweis bewusst Gutes. Sie haben den Einstieg in ein aktives Leben geschafft. Das ist ein entscheidender Schritt, der besondere Würdigung verdient.
- **Pause:** Legen Sie nach Sport mindestens einen Ruhetag ein. Ruhe heißt jedoch nicht Stillsitzen. Gymnastik, leichte Kraftübungen oder Spaziergänge halten den Stoffwechsel in Gang. Dies hilft dem Körper, sich schneller zu erholen, Belastungsreize zu verarbeiten und leistungsfähiger zu werden.

Der Rückblick zählt ...

Regelmäßiger Sport zeigt früher oder später Wirkung. Fortschritte werden aber oft erst im Vorher-Nachher-Vergleich deutlich. Ziehen Sie daher von Zeit zu Zeit eine Bilanz.

Tipp 1: Geben Sie sich selbst Feedback

Eine einfache Technik der Selbstreflexion ist die Handformel. Mit ihr beurteilen Sie Ihre Woche oder den letzten Monat – anhand Ihrer Finger:

- 1 **Daumen – D wie Denkergebnisse**
Was habe ich dazugelernt? Hatte ich neue Ideen? Habe ich Probleme lösen können?
- 2 **Zeigefinger – Z wie Zielerreichung**
Bin ich näher an meinem Ziel? Habe ich geschafft, was ich mir vorgenommen hatte?
- 3 **Mittelfinger – M wie Mentalität**
Wie fühle ich mich? Bin ich zufrieden oder eher enttäuscht? Woran liegt das?
- 4 **Ringfinger – R wie Ratschlag**
Was lief gut? Wo hakt es noch? Wer oder was könnte mich unterstützen?
- 5 **Kleiner Finger – K wie Körper**
Wie geht es mir körperlich? Hat sich etwas positiv verändert? Was könnte besser sein?

Tipp 2: Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar

Einfach mal zurückblättern? Das geht, wenn Sie Trainingsergebnisse dokumentieren. Nutzen Sie zum Beispiel diese Verlaufskontrollen:

- **Trainingsplan/Punktetagebuch:** Prüfen Sie, ob Sie in Sachen Sport im Plan liegen. Zögern Sie nicht, das Pensum bei Bedarf zu senken. Auch kleinere Schritte führen zum Ziel.
- **Protokolle:** Ob Häufigkeit von Schmerzen, Stimmung, Gewicht, Taillenumfang, Blutdruck- oder Blutzuckerwerte: Tragen Sie Messgrößen, die Effekte von Sport belegen, am besten als Kurve auf. Sie zeigt auf einen Blick, wie sich Ihre Erfolgsfaktoren über die Zeit entwickeln.
- **Bilderreihe:** Regelmäßig ein Foto von sich machen? Verfolgen Sie gern auch „bildhaft“, wie Sie schlanker und muskulöser werden.



Etappe 6: Durchhalten

Tipps und Tricks bei Trainingshürden

Selbst Sportbegeisterte haben ab und zu Durchhänger. Oft reichen bereits einfache Maßnahmen, um innere oder äußere Widerstände zu überwinden und konsequent aktiv zu bleiben.

Es dauert eine Weile, bis sich neues Verhalten festigt. In dieser Zeit kann es mühsam sein, mit der nötigen Regelmäßigkeit zu trainieren. Manch guter Vorsatz wankt, wenn der Reiz des Neuen verfliegen ist und im Alltag die ersten Probleme auftauchen. Mit jedem Tag, den Sie aktiv sind, gewinnen Sie allerdings auch etwas sehr Wertvolles dazu: praktische Sporterfahrungen.

Nutzen Sie dieses Wissen zur Neubewertung Ihrer Situation. Wenn bei Ihnen fest eingeplante Trainingstermine immer wieder ausfallen, lautet die entscheidende Frage: Woran liegt's? Sehen Sie Rückfälle nicht als Scheitern oder Zeichen, dass Sport nichts für Sie ist. Ihre Entscheidung,

mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, ist in jedem Fall richtig. Lassen Sie sich deshalb von Fehlschlägen nicht gleich entmutigen. Sie sind normal und keineswegs ein Grund, aufzugeben. Im Gegenteil: Erst sie zeigen, wo und welche Barrieren auf dem Weg zum Ziel warten.

Machen Sie sich also klar, wer oder was der praktischen Umsetzung Ihres Sportvorhabens entgegensteht. Sind Sie es selbst oder äußere Faktoren? Wenn Sie Ihre persönlichen Hürden kennen, können Sie sich darauf einstellen und sie gezielt angehen. Diverse Strategien helfen, auf Dauer motiviert zu bleiben und sportliche Pläne auch nach außen hin abzuschirmen.

Hürden: Was bremst Sie aus?

Zwei-, dreimal die Woche eine halbe Stunde Sport? Was leicht klingt, ist es in der Praxis nicht immer. Denn ungewohntes Verhalten ist noch störanfällig – für innere und äußere Einflüsse.

Stehen Sie sich womöglich selbst im Weg?

Oft sabotieren Stimmungen, Gedanken oder Gefühle die Trainingsmotivation. Erspüren Sie diese Hürden, die allein in Ihrem Kopf bestehen.

Meine inneren Widerstände: Ich lasse Sport häufiger ausfallen, weil ich

- lieber angenehmere Dinge unternehme.
- abends einfach zu träge und müde bin.
- bei schlechter Laune keinen Antrieb habe.
- gefühlt nicht wirklich vorankomme.
- _____
- _____

Hindern Sie das Umfeld und die Umstände?

Zeitmangel, fehlende Unterstützung, widrige Bedingungen – auch äußere Barrieren können Sportpläne durchkreuzen. Sind Sie betroffen?

Meine äußeren Hürden: Manchmal ist Sport nicht möglich oder fällt mir schwer, weil

- mein Beruf mir zu wenig Raum dafür lässt.
- alle Verpflichtungen an mir hängen bleiben.
- andere Aktivitäten genauso wichtig sind.
- der Organisationsaufwand zu groß ist.
- sich keine Kinderbetreuung finden lässt.
- Verabredungen zum Training oft platzen.
- andere um mich herum ihn schlechtreden.
- das Wetter häufig nicht mitspielt.
- _____
- _____

Unser Tipp: Äußere Einflüsse sind oft nur allzu willkommene Gründe, um nicht zum Sport zu müssen. Prüfen Sie also genau: Können Sie nicht ins Training oder wollen Sie eigentlich gar nicht?

Dranbleiben – mit neuem Elan

Mit dem Sportstart haben Sie die mit Abstand höchste Hürde genommen. Der dazu nötige Antrieb steckt in Ihnen. Sie müssen ihn nur wieder aufleben lassen, um innere Barrieren abzubauen.

Holen Sie sich einen Motivationskick!

Ihnen fehlt aktuell die Lust auf Sport? Führen Sie sich dann deutlich vor Augen, warum Sie damit angefangen haben – mit diesen Fragen:

- Was versprechen Sie sich von Sport?
- Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?
- Was haben Sie bereits erreicht?
- Welche Folgen hätte es langfristig für Sie, wenn Sie jetzt klein beigeben würden?

Geben Sie sich selbst Flankenschutz!

Hinter einem Motivationstief steckt meist eine negative innere Haltung. Mit diesen Tricks wirken Sie blockierenden Sichtweisen entgegen:

- **Gedankenstopp:** „Andere fehlen auch mal beim Training“ – sagen Sie laut „Halt“ zu sich, wenn Sie solche Ausflüchte suchen. Denken Sie stattdessen daran, wie gut und zufrieden Sie sich nach dem Sport fühlen werden.
- **Selbstappell:** Sich selbst bestärken können Sie auch mit aufmunternden Botschaften. Ein beherztes „Du schaffst das!“ oder „Auf jetzt!“ hilft, sich innerlich einen Ruck zu geben.

Zeit, nachzubessern?

Antriebsmangel heißt nicht, dass Sie das falsche Ziel anpeilen. Vielleicht braucht es nur einen anderen Weg? Prüfen Sie Ihre Sportgründe (Seite 11), Ihre Motivation (ab Seite 16) und Ihren Plan (ab Seite 20) regelmäßig, um sie bei Bedarf zu korrigieren.

Dranbleiben – mit Disziplin

Trotz Widerwillen Sport zu treiben erfordert Selbstkontrolle. Das Gute: Durchhaltevermögen lässt sich trainieren wie ein Muskel. Disziplin bedeutet aber nicht Verbissenheit. Sie ist vielmehr die Kunst, den inneren Schweinehund klug zu überlisten – zum Beispiel mit diesen Tricks:

- **Sandwich-Methode:** Betten Sie Ihr Training zwischen zwei Gewohnheiten ein. Aufstehen, Joggen, Duschen – eine solche feste Reihenfolge erleichtert es, auf Trab zu kommen.
- **Fünf-Minuten-Deal:** Bloß eine Runde um den Block, nur kurz leichte Gymnastik? Rafften Sie sich zu einem Minimalprogramm auf. Sind Sie erst einmal dabei, wird es oft doch mehr.
- **Überrumplungstaktik:** Nehmen Sie Ihre Sportsachen mit zur Arbeit und gehen Sie direkt von dort zum Training. Oder legen Sie spontan eine aktive Mittagspause ein.
- **Aufputzmittel:** Ein Espresso machtmunter, fetzige Musik gute Laune, die Sporttasche in Blickweite „Druck“. Nutzen Sie jedes Mittel, um sich auf Aktivität einzustellen.
- **Wechselmethode:** Vielleicht steckt hinter Ihrer Unlust Langeweile. Suchen Sie sich eine andere Laufstrecke, probieren Sie neue Übungen aus und trainieren Sie mal so, mal so.
- **Leckerli-Prinzip:** Locken Sie sich an Tagen, an denen Sport auf der Kippe steht, mit einer besondere Belohnung. Die Vorfreude darauf ist ein Ansporn, sich zu überwinden.
- **Nachholtechnik:** Geht gar nichts? Verlegen Sie Ihr Training dann ausnahmsweise. Morgen gilt aber keine Ausrede mehr. Denn je länger Sie pausieren, desto höher wird die Hürde.

Unser Tipp: Disziplin kann fehlende Motivation ausgleichen – aber nur kurz. Denn sie kostet viel Kraft. Auf Dauer funktioniert Sport daher ohne inneren Antrieb und festen Willen nicht.

Unlust als Warnsignal

Innerer Widerstand hat manchmal auch Schutzfunktion. Zwingen Sie sich nicht zum Sport, wenn Sie sich nicht wohlfühlen. Bei Krankheit oder Schmerzen braucht Ihr Körper Ruhe. Lassen Sie sich ärztlichen beraten, wann Sie wieder trainieren können.

Dranbleiben – mit Lösungen

Sie wollen zum Sport, aber man lässt Sie nicht? In diesem Fall machen Ihnen äußere Hürden zu schaffen. Versuchen Sie, sie zu beseitigen. Nicht selten gelingt dies überraschend einfach:

- 1 **Offenheit: Sprechen Sie Bedürfnisse an.**
Angehörige, Bekannte oder das Kollegium halten Ihnen meist gern den Rücken frei – wenn sie wissen, wie. Kannst Du heute einkaufen? Passt Du kurz auf die Kinder auf? Könntest Du das Telefonat übernehmen? Zögern Sie nicht, um Hilfe zu bitten oder Rücksichtnahme einzufordern.
- 2 **Konsequenz: Bleiben Sie standhaft.**
Nehmen Sie sich die Freiheit, auch einmal „Nein“ zu sagen, falls Verpflichtungen oder Anfragen kurz vor Schluss daher kommen. Vorgesetzte oder Freunde reagieren vielleicht zunächst irritiert. In der Regel haben sie aber auch Verständnis dafür, dass Ihnen Sporttermine gerade anfangs heilig sind.
- 3 **Geduld: Geben Sie Ihrem Umfeld Zeit.**
Regelmäßigkeit hilft Ihnen, sich in die neue Alltagsroutine einzufinden – und allen um Sie herum. Nach einigen Wochen ist allgemein bekannt, wann Sie zum Sport gehen. Niemand wundert sich dann noch, dass Sie früher Feierabend machen oder mal nur etwas Schnelles auf den Esstisch kommt.

Dranbleiben – mit Kreativität

Ob ein Stau auf dem Weg zum Sport, wichtige Termine oder sonstige Ausnahmesituationen: Nicht immer sind äußere Barrieren vermeidbar. Was also tun, wenn Ihr ursprünglicher Plan nicht aufgeht? Halten Sie sich dann nicht lange mit dem Problem auf. Konzentrieren Sie sich lieber auf die Möglichkeiten, die Ihnen bleiben.

Plan B: Alternativen für den Notfall

Oft braucht es nur etwas guten Willen und ein wenig Einfallsreichtum, um auch bei misslichen Umständen an der Sportroutine festzuhalten.

Mögliche Hürden:

Wenn ich zu spät zum Pilates-Kurs komme,
Wenn wieder mal Überstunden anstehen,
Wenn die Babysitterin kurzfristig absagt,
Wenn ich auf eine Dienstreise gehen muss,
Wenn ich im Urlaub nicht Tennis spielen kann,



Mögliche „Ersatzaktivitäten“:

dann trainiere ich an den Fitnessgeräten.
dann gehe ich schon vor der Arbeit joggen.
dann spiele ich mit Jonas im Garten Fußball.
dann drehe ich abends eine Runde ums Hotel.
dann schwimme ich täglich 15 Bahnen im Pool.



Taktisch: Mein Wenn-dann-Plan

Schreiben Sie sich Ihren Plan B auf.

Hurra, Zieleinlauf!

Barrieren zu überwinden ist Übungssache. Mit jeder Hürde, die Sie erfolgreich nehmen, wächst Ihr Selbstvertrauen. Und Sie kommen ein Stück näher an Ihr Ziel. Haben Sie keine Sorge, dass der gesamte Weg dorthin so mühevoll ist wie vielleicht aktuell noch. Halten Sie durch. Früher oder später kommt der magische Punkt, an dem Sie Sport nicht mehr missen möchten – weil er für Sie zur Gewohnheit geworden ist.

Wenn Sie am Ball bleiben, ist es nur eine Frage der Zeit, bis Sie feiern können. Die Lieblingshose passt wieder, Sie fühlen sich fit wie lange nicht mehr oder sind fünf Kilometer durchgelaufen? Glückwunsch, Sie haben erreicht, was Sie sich vorgenommen hatten! Der Hauptgewinn geht jedoch an Ihre Gesundheit. Denn eine aktive Lebensweise ist das Beste, was Sie für sich tun können. Also unbedingt weiter so!

Appetit auf mehr?

Gesünder essen, weniger Stress, besser schlafen – haben Sie weitere gute Vorsätze? Wir unterstützen Sie mit Rat und Tat bei der Umsetzung. Informieren Sie sich zu unseren umfangreichen Präventionsleistungen. Mehr unter: [kkh.de/praevention](https://www.kkh.de/praevention)

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
kkh.de/kontaktformular

