Bewegungslust wecken

Keine Zeit, schlechtes Wetter, zu viel Stress – es gibt viele Ausreden, warum sich Erwachsene zu wenig bewegen. Bei vielen Menschen lässt jedoch der innere Schweinehund grüßen und die Motivation fehlt. Dabei bedarf es nur ein paar weniger Punkte, um die Bewegungslust zu wecken.

- ☺ *Worauf habe ich Lust?*
  Finden Sie heraus, welche Bewegungsform oder welche Sportart Ihnen wirklich Spaß macht.
- ☺ *Vertrautes*
  Vielleicht gibt es Bewegungserfahrungen aus der Vergangenheit, welche Sie mit positiven Emotionen verbinden?
- ☺ *Rahmenbedingungen*
  Prüfen Sie passende Voraussetzungen in der Umgebung zur Ausübung einer Sportart.
- ☺ *Plan mit realistischen Zielen*
  Machen Sie sich einen Plan, wann und wie oft Sie Zeit für Bewegung haben und setzen Sie sich realistische und erreichbare Ziele.
- ☺ *Klein anfangen*
  Überfordern Sie sich nicht – kurze Trainingseinheiten mit wenig Intensität reichen zum Anfangen.
- ☺ *Sportfreunde*
  Suchen Sie sich Freunde, die ein ähnliches Ziel verfolgen wollen.
- ☺ *Persönliche Grenzen und Sicherheit*
  Nehmen Sie eigene Grenzen bewusst wahr und probieren Sie Ungewohntes unter sicherer Anleitung aus (eventuell mit einem Personaltrainer).
- ☺ *Musik*
  Eine Playlist mit motivierender Musik für Outdoor Ausdauereinheiten kann die Bewegungsfreude wecken.
- ☺ *Belohnen – Trick*
  Unser Gehirn mag Belohnung und kann dadurch zu sportlichen Leistungen „erzogen“ werden. Zahlen Sie z.B. für jedes Training 5 Euro in eine Sportkassa ein und gönnen Sie sich damit etwas Besonderes.
- ☺ *Dran bleiben!*
  Mit Bewegung beginnen und positive Bewegungserfahrungen sammeln steigert das Wohlbefinden und macht Lust auf mehr. Wenn man eine Gewohnheit ändern möchte, ist das vor allem am Anfang anstrengend. Bleiben Sie dran! Nach ein paar Wochen haben Sie die Bewegung von der notwendigen Pflicht hin zu einem nicht mehr wegzudenkenden Ereignis entwickelt. Der Körper wird die Bewegung von ganz alleine einfordern.