BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

Los geht's

Zeit für gute Vorsätze – Mehr Bewegung

Christoph Schalk | Diplom-Psychologe und Motivationstrainer
Der erfahrene Senior Coach ist seit 25 Jahren als Experte für gelungene Veränderungsprozesse und Zielerreichung tätig. Er ist Autor mehrerer Bücher. Als Geschäftsführer der Würzburger Business Coach Akademie bildet er Führungskräfte und Personaler zu Coachs aus.
Mehr unter: **www.christophschalk.com** und **www.business-coach-akademie.de**

Peter Dörksen | Physiotherapeut und Personal Trainer
Ich bin Sportler aus Überzeugung und habe mich entschieden, meine Passion zum Beruf zu machen. Nach der Ausbildung zum Physiotherapeuten und dem Studium für Sportwissenschaften in Köln gründete ich 2013 das Physio-Fit-Studio in Oerlinghausen. Mit unseren Angeboten (Physiotherapie, Pilates, Aquafitness, Personal Training etc.) möchte ich die Begeisterung für Sport an meine Kunden weitergeben und ihnen dabei helfen, ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen.

INHALT

01_Vorwort | **03**_Vom guten Vorsatz zur Gewohnheit! | **05**_Wie wirkt regelmäßige Bewegung auf Ihren Körper? | **07**_Mein Ausgangspunkt | **08**_Los geht's | **13**_Finden Sie ein Bild | **17**_Stellen Sie sich einen Ideenkorb zusammen | **18**_Achten Sie auf Körpersignale | **21**_Vom guten Vorsatz zum hilfreichen Motto | **23**_Ein erster Entwurf | **25**_Handlungswirksame Vorsätze | **26**_Annäherung statt Vermeidung | **27**_Selbstbeeinflussbarkeit | **28**_Optimieren Sie Ihr Mottoziel | **30**_Nutzen Sie Ihre Ressourcen | **32**_Autobahn statt Trampelpfad | **33**_Erinnerungshilfen | **34**_„Verkörpern" Sie Ihr Ziel | **36**_Der Vorsatz in Bewegung | **37**_Konsequent handeln | **39**_Erfolge sehen und nutzen | **40**_Sich vorbereiten | **41**_Wenn-dann-Pläne | **44**_Unvorhergesehenes | **45**_Ihr persönlicher Ressourcenpool | **46**_Ihr Rückblick | **48**_Wirkung von Bewegung auf den Körper | **54**_Zehn Fakten zur gesunden Bewegung | **59**_Kräftigungs- und Dehnübungen | **59**_FAQ | **62**_Kräftigungsübungen | **69**_Mobilisation – Dehnung – Entspannung

Vorwort

Es ist der Klassiker bei den Neujahrsvorsätzen oder nach dem letzten Arztbesuch: „Ich muss mich unbedingt mehr bewegen! Ab jetzt! Das muss doch zu schaffen sein." Und was passiert? Sie bewegen sich nicht mehr oder bewusster als bisher, denn die Umstände und der innere Schweinehund bemühen sich nach Kräften, Ihren guten Vorsatz zu vereiteln. Dafür meldet sich Ihr schlechtes Gewissen immer lauter.

Das geht nicht nur Ihnen so! Wir möchten Ihnen helfen, das zu ändern. Machen Sie aus Ihrem guten Vorsatz eine echte Gewohnheit und bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Denn Bewegung trägt letztendlich einen großen Teil zu dem Wunsch nach mehr Lebensqualität bei.

Auf den ersten Seiten unserer Broschüre lernen Sie dafür einen Weg kennen, der zunächst etwas befremdlich wirken kann. Er setzt voraus, dass sie sich voll und ganz darauf einlassen. Lesen Sie nicht nur die Seiten, sondern setzen Sie den Prozess dahinter gewissenhaft um. Nach jedem Kapitel können Sie sich Notizen machen. Halten Sie durch und erarbeiten Sie sich so Schritt für Schritt den gewünschten nachhaltigen Veränderungsprozess.

Das, was Sie lernen werden, ist übrigens nicht an das Thema „Bewegung" gebunden. Übertragen Sie es auch auf andere gute Vorsätze.

Im zweiten Teil unserer Broschüre gehen wir näher auf das Thema „Bewegung" ein. Welche Auswirkungen hat Bewegung überhaupt auf den Körper? Lernen Sie mehr über die positiven Effekte auf Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Energiestoffwechsel, Immunsystem, Gehirn und Psyche.

In der ganzen Broschüre finden Sie Hinweise, wie Sie Bewegung einfach in den Alltag integrieren können.

Darüber hinaus berichten wir von drei verschiedenen Erfolgsgeschichten, die unser Personal Trainer Peter Dörksen erlebt hat. Sie werden sehen: „Mehr Bewegung“ haben auch schon andere geschafft!

Am Ende möchten wir Ihnen Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie einen kleinen FAQ-Teil mit an die Hand geben, in dem die häufigsten Fragen, die Peter Dörksen in seinem Berufsalltag begegnen, beantwortet werden.

Wir wünschen Ihnen viel Kraft, Durchhaltevermögen und Spaß beim Umsetzen Ihres Vorsatzes. Und vergessen Sie nicht: Ab hier bitte zu Fuß!

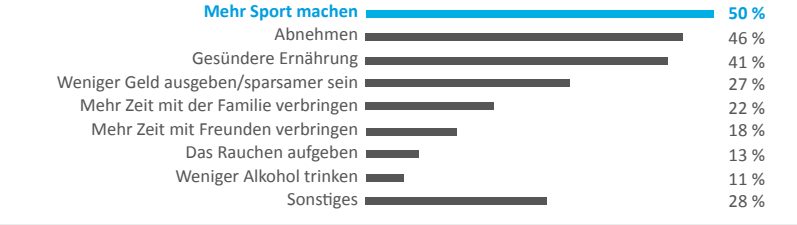
Ihre BKK Diakonie

Vom guten Vorsatz zur Gewohnheit!

Gute Vorsätze haben immer etwas mit Veränderung zu tun. Wir sind unzufrieden mit dem Ist-Zustand und wünschen uns für die Zukunft ein anderes Lebensgefühl. Die meisten Vorsätze beziehen sich auf Gesundheitsthemen. Vor allem auf das Thema „Ich möchte mich mehr bewegen“. Das zeigt auch eine YouGov-Umfrage aus dem Jahr 2017. Dahinter steht letztlich der Wunsch nach mehr Lebensqualität.

Jeder Zweite will 2017 mehr Sport treiben

Anteil der Befragten, die folgende Neujahrsvorsätze für das Jahr 2017 haben



37 % der Deutschen haben Vorsätze für das neue Jahr.
60 % wollen 2017 nichts ändern und 3 % sind sich noch nicht sicher.

Basis: 1.099 Befragte ab 18 Jahren, 16.12.–20.12.2016
Quelle: YouGov

„Kein Ziel – kein Erfolg“

Peter Dörksen, Physiotherapeut

Wer etwas verändern will, setzt sich in der Regel ein Ziel. Ziele sind die Verwandten der guten Vorsätze, deshalb vorab ein paar Worte zu Zielen.

Die meisten Menschen haben nicht unbedingt etwas gegen Ziele, viel anfangen können sie damit aber auch nicht. Oft herrscht zumindest eine leichte Skepsis vor, ob Ziele wirklich hilfreich sind, ob man das Vorgenommene wirklich erreichen kann. Oder ob jede Form der Zielsetzung nicht einfach nur unangenehm ist und lästigen Druck erzeugt.

Sind die meisten Ziele, die wir uns setzen, nicht viel zu technokratisch? Vom Kopf her entschieden, aber ohne rechte Kraft? Da muss man sich nicht wundern, wenn der „Kopf“ eine Entscheidung trifft, für die der „Bauch“ nur wenig später das Kommando „Zurück“ ausgibt. Waren Sie schon einmal im Januar im Fitnessstudio? Das ist ein Klassiker der guten Vorsätze. Die Menschen melden sich an und entsprechend frustrierend fallen dann die Erfahrungen mit selbst gesteckten Zielen und ihrer (Nicht-) Erreichung aus, wenn Mitte Februar das Handtuch geschmissen wird.

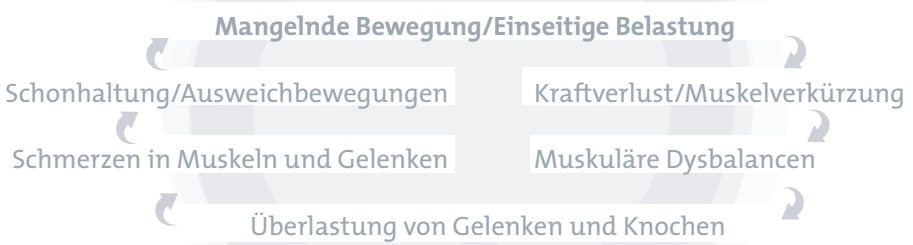
Deshalb bietet sich bei der erfolgreichen Umsetzung von guten Vorsätzen ein anderer Ansatz an. Im Folgenden lernen Sie einen Weg kennen, der Sie dazu einlädt, sich ausführlich und vielleicht auf manch ungewohnte Weise mit Ihrem guten Vorsatz zu beschäftigen. Sie werden verschiedene Bausteine an die Hand bekommen und ausprobieren, aus denen Sie dann die für Sie hilfreichen auswählen. Ihr guter Vorsatz – mehr Bewegung – hat es verdient, dass Sie ihm etwas Zeit und Zuwendung schenken. Er wird es Ihnen danken.

Gehen Sie in Ihrem Tempo einen Schritt nach dem nächsten. Und kommen Sie gut am Ziel an – bei der dauerhaften Umsetzung Ihres guten Vorsatzes. Am besten zu Fuß.

„Konsequent ans Ziel“

Peter Dörksen, Physiotherapeut

Wie wirkt sich Inaktivität auf Ihren Körper aus?



Wie wirkt regelmäßige Bewegung auf Ihren Körper?

Was Sie jetzt lesen, ist vermutlich nichts Neues für Sie:
Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für ein Leben in Gesundheit, denn Bewegung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus und kann für ein Leben ohne Schmerzen sorgen.

Bewegung wirkt positiv auf:
1. Muskulatur
2. Herz-Kreislauf-System
3. Knochen, Knorpel und Bandscheiben
4. Energiestoffwechsel
5. Immunsystem
6. Gehirn und Psyche

Auf die physiologischen Auswirkungen von Bewegung auf den Körper gehen wir ab Seite 48 näher ein.

Aktiv für einen gesunden Rücken

Bei Rückenkursen stehen Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit im Vordergrund. Dabei werden zentrale Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen vermittelt. Eine wichtige Rolle spielen auch die Schulung des Bewegungsverhaltens, der Bewegungsumstellung und der Körperwahrnehmung. Die BKK Diakonie erstattet Ihnen zweimal jährlich 80 %, maximal bis 100 €, der Kurskosten.

Mein Ausgangspunkt

Wie lautet mein guter Vorsatz?
Was sagt mein Verstand dazu?
Und was mein Gefühl?
Wenn ich auf meine Wahrnehmung achte: Wo im Körper spüre ich Zustimmung oder Abneigung gegen meinen Vorsatz? Das muss nicht auf den Bauch beschränkt sein.

„Entscheidungsfluss“

Los geht's

„Der Würfel ist gefallen.“ Diesen Satz sagte der römische Feldherr Julius Cäsar im Jahr 49 vor Christus. Danach überschritt er den Fluss Rubikon mit seiner Armee. Das war gleichbedeutend mit einer Kriegserklärung an den römischen Senat. Er hatte seine Entscheidung getroffen.

Entscheidungen, die nachhaltig wirksam sind und zur Erreichung unserer Absichten führen, müssen auch eine Art „Rubikon“ überschreiten. Wollen wir wirklich losgehen und ernst machen mit unserem guten Vorsatz? Wir stehen quasi auf der einen Seite des „Entscheidungsflusses“, wo wir noch unsicher sind, und wollen auf die andere Seite gelangen.

Auf der Seite, auf der wir beginnen, finden wir zum einen unsere mehr oder weniger bewussten Motive und verstandesmäßigen Entscheidungskriterien. Also z. B. die Rückenschmerzen, gegen die mehr gesunde Bewegung guttun würde. Zum anderen finden wir dort aber auch unbewusste Wünsche und Bedürfnisse. Etwa das Bedürfnis nach absoluter Ruhe nach einem anstrengenden Arbeitstag, das uns davon abhält, die Rückenschule zu besuchen. Solange nicht beide, der bewusste und der unbewusste Teil, an einem Strang ziehen, wird uns die Überquerung des Rubikon nicht oder nicht dauerhaft gelingen.

Vielleicht kommen wir bis in die Mitte des Stroms, aber dann reißt uns die Strömung unserer Unentschlossenheit wieder weg. Oder wir kommen sogar ans andere Ufer, müssen aber schon bald zum Rückzug blasen.

Wenn sich jedoch Bedürfnisse und Motive verbünden und zusammenwirken, können wir eine klare Entscheidung treffen, unsere Handlungen entschlossen vorbereiten und schließlich so durchführen, dass wir unsere Ziele dauerhaft erreichen, also beispielsweise unseren Vorsatz, uns mehr zu bewegen, tatsächlich im Alltag umsetzen.

Training des Herz-Kreislauf-Systems

Power Walking und Aerobic können perfekt in der Gruppe stattfinden, beides ist gelenkschonend und hilft, die Muskulatur und Ausdauer zu steigern.

Mehr zu unseren Präventionskursen finden Sie unter:
» **www.bkk-diakonie.de/gesundheitskurse**

Erfolgsstory

Ausgangssituation (2018)
Krankenschwester, weiblich, 42 Jahre, eher unsportlich (geht gerne spazieren und fährt sporadisch eine Runde mit dem Rad), leichtes Übergewicht. Hat Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Möchte gerne an einem Sportkurs teilnehmen. Hat sich bis jetzt noch zu keinem Kurs angemeldet, weil sie aufgrund der Schichtdienste nicht regelmäßig an einem festen Termin teilnehmen kann.

Ziele
- Reduktion der Rückenschmerzen
- „Fit“ werden
- Regelmäßig Sport machen

Maßnahmen
Einmal 60 Minuten pro Woche Sportkurs (Rücken, Pilates oder Aquafitness). Dabei wechselt sie von Woche zu Woche zwischen verschiedenen Kursen zu unterschiedlichen Zeiten hin und her. Zwei- bis dreimal pro Woche ein fünf- bis zehnminütiges Mattenprogramm zu Hause zur Stärkung der Rumpfmuskulatur.

Erfolge
Die Rückenschmerzen haben sich innerhalb von zwei bis drei Monaten deutlich reduziert. Sie hat sogar zwei Kilo abgenommen.

Aktuelle Situation (2018)
Sie kommt regelmäßig zum Sport und probiert, ihr Mattenprogramm auch zu Hause durchzuführen. In der Gruppe macht es ihr deutlich mehr Spaß. Wenn sie den Sport zwei Wochen vernachlässigt, spürt sie ihren Rücken wieder stärker.

Finden Sie ein Bild

Wenn unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive Hand in Hand gehen sollen, könnte es helfen, an die unbewussten Absichten heranzukommen. Nur wie?

„Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte“, heißt es so schön. In einem Bild entdeckt man das wieder, was man sich unbewusst zutiefst wünscht, z. B. Frieden, Kraft, Entspannung, Harmonie.

Deshalb suchen Sie sich in einem ersten Schritt ein Bild aus, welches widerspiegelt, was Sie bei oder nach der Umsetzung Ihres guten Vorsatzes spüren wollen.
Für die Bildwahl bieten sich folgende Möglichkeiten an:

1. Auf unserer Website finden Sie eine Auswahl von verschiedenen Bildern unter: » **www.bkk-diakonie.de/zfgv**
2. Greifen Sie zu einem Fotoalbum, einem Foto, einer Postkarte o. Ä., das bzw. die dafür geeignet ist, Ihr Inneres darzustellen.

Fragen Sie sich: Welches dieser Bilder hat Eigenschaften, die mir helfen oder guttun würden? Was macht mir Mut, inspiriert mich, stärkt mich, gibt mir Zuversicht, spricht mich an?

Lassen Sie sich von Ihrem Bauchgefühl leiten, um Ihr inneres Lieblingsbild auszuwählen. Überlegen Sie sich, welche Eigenschaften das ausgewählte Wunschelement hat. Was spricht Sie daran an? Suchen Sie sich zunächst verschiedene Bilder aus.

Bitte halten Sie nun für die Bildwahl alle ausgewählten Bilder bereit, entweder ausgedruckt oder vor sich auf dem Bildschirm. Nehmen Sie sich dann einen Moment Zeit, sich bewusst zu entspannen: Schließen Sie die Augen, atmen Sie langsam und tief durch. Achten Sie eine Zeit lang auf Ihren Atemrhythmus. Dann öffnen Sie die Augen wieder und wenden sich den Bildern zu.

Wählen Sie nun aus allen Bildern eines oder auch zwei oder drei aus. Benutzen Sie für die Auswahl aber nicht den Verstand, sondern Ihr Gefühl. Ihren Verstand brauchen Sie in diesem Prozess auch, aber erst später. Suchen Sie jetzt also aus dem Bauch heraus zunächst das Bild aus, das bei Ihnen ein starkes, gutes Gefühl auslöst, z. B. das Gefühl „Das tut mir gut“ oder „Mir wird bei diesem Bild ganz warm ums Herz“.

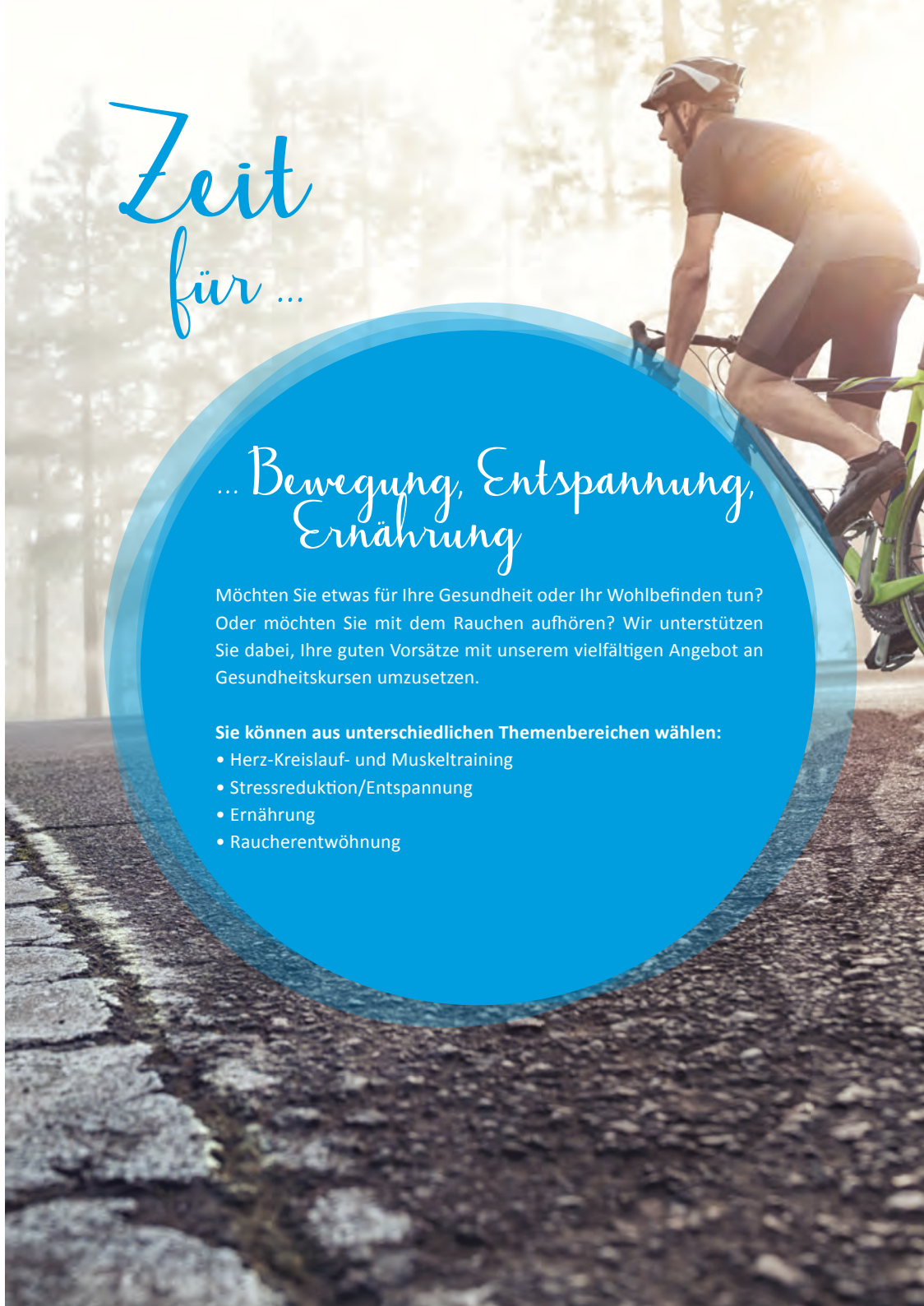
Manchmal schaltet sich der Verstand kritisch in die Bildwahl ein und sagt beispielsweise zu dem von Ihnen ausgewählten Bild: „Dieses Bild ist doch einfach nur peinlich oder viel zu kitschig.“

Wenn das so ist, dann bedanken Sie sich bei Ihrem Verstand für den Hinweis und schicken ihn vorübergehend in den Urlaub. Und dann nehmen Sie das Bild, das Sie emotional am stärksten berührt hat, trotzdem.

Wenn Sie mehrere Bilder gleichzeitig ansprechen, dann achten Sie auf Ihr Bauchgefühl: Welches Bild löst das stärkste gute Gefühl aus? Bei welchem Bild treten keine gemischten Gefühle auf? Wählen Sie dann eines, maximal aber zwei bis drei Bilder aus.

Drucken Sie die ausgewählten Bilder in hoher Qualität und in Farbe aus. Sie brauchen sie für den weiteren Prozess. Überlegen Sie sich dabei, was genau Sie an dem oder den Bildern anspricht.

„Das tut mir gut!“



Zeit für …

… Bewegung, Entspannung, Ernährung

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit oder Ihr Wohlbefinden tun? Oder möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie dabei, Ihre guten Vorsätze mit unserem vielfältigen Angebot an Gesundheitskursen umzusetzen.

Sie können aus unterschiedlichen Themenbereichen wählen:

- Herz-Kreislauf- und Muskeltraining
- Stressreduktion/Entspannung
- Ernährung
- Raucherentwöhnung

Auf der Suche nach dem passenden Gesundheitskurs?

Wir helfen Ihnen gerne bei der Suche nach dem passenden Gesundheitskurs. Unter dem Link **www.bkk-diakonie.de/gesundheitskurse** finden Sie eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse, die ausschließlich von Fachleuten geleitet werden.

Stellen Sie sich einen Ideenkorb zusammen

Für den nächsten Schritt brauchen Sie zwei bis drei Personen, die Ihnen helfen. Das können – je nach Thema – Freunde, Kollegen oder Verwandte sein. Sie sollen Ideen zusammentragen, die dazu dienen, dass aus den gewählten Bildern nützliche Hinweise auf unbewusste Motive gewonnen werden können.

Ihre Aufgabe ähnelt einem Brainstorming: Sie bitten Ihre Helfer, Ihnen ihre Ideen, Assoziationen, Beobachtungen, Gefühle, Fantasien, Farben u. Ä. zu Ihren Bildern zu nennen. Zum Beispiel zu einem Bild mit einem Löwen: Mut, Kampfeslust, Herumstreifen, Entspannung, Leichtigkeit, König der Tiere.

Wichtig dabei ist: Alle Ideen sollen ressourcenorientiert sein, also davon ausgehen, dass die von Ihnen gewählten Bilder für Sie wertvoll und hilfreich sind. Negative und kritische Beiträge der Ideengeber, z. B. „Der Löwe stinkt“, sind in dieser Phase nicht angebracht. Auch ist jede Diskussion fehl am Platz. Es geht ausschließlich darum, die Ideen zu sammeln.

Am Ende dieses Schrittes sollten Sie jedenfalls einen Ideenkorb in Form einer Liste mit vielen hilfreichen Ideen und Anmerkungen zu Ihren Bildern in der Hand haben.

Konkret:
Welche Personen werde ich um Ideen für meinen Ideenkorb bitten?
Bis wann will ich meinen Ideenkorb gefüllt haben?

Achten Sie auf Körpersignale

Wozu das Ganze, fragen Sie sich vielleicht. Ihr Ideenkorb bildet das Baumaterial für ein sogenanntes Mottoziel (mehr dazu ab S. 21). Zunächst geht es aber darum, dieses Ausgangsmaterial zu bewerten und zu filtern. Denn schließlich sind die Ideen von anderen Personen, und vielleicht gefallen Ihnen nicht alle Gedanken.

Ein wirksamer Vorsatz, der von Ihren unbewussten Bedürfnissen genauso mitgetragen wird wie von Ihren bewussten Motiven, zeichnet sich dadurch aus, dass er ausschließlich positive Gefühle in Ihnen auslöst.

Stellen Sie sich deshalb einmal zwei Skalen von null bis hundert vor. Eine Skala steht für die Stärke der negativen Gefühle. Die andere steht für die Stärke der positiven Gefühle. Da wir in vielen Situationen sowohl positive wie negative Gefühle haben, reicht eine Skala alleine nicht aus.

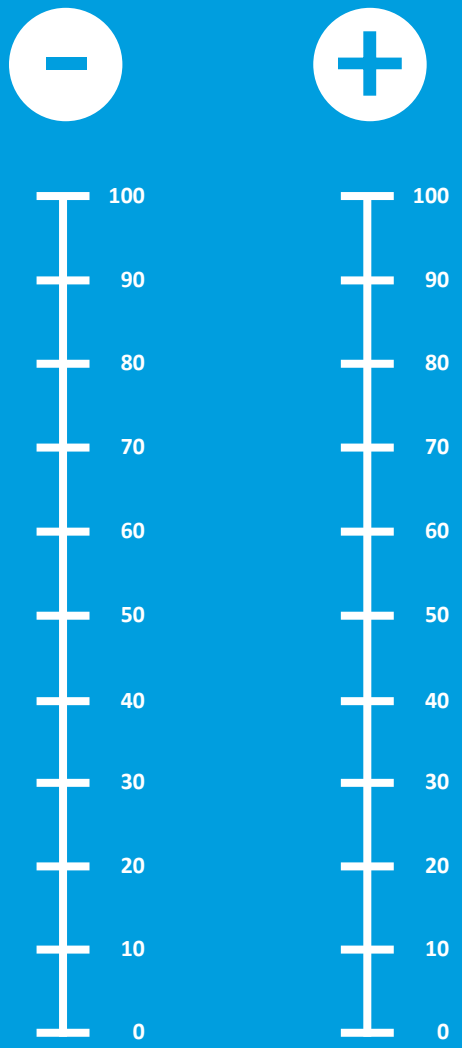
Gehen Sie dann jeden Punkt in Ihrem Ideenkorb durch und achten Sie auf Ihre Körpersignale: Gefühle aus dem Unbewussten äußern sich oft als „Bauchgefühl". Manchmal aber auch in anderen Körperregionen, z. B. durch ein angenehmes Kribbeln auf der Stirn, eine drückende Anspannung im Nacken, das Gefühl der Freiheit im Kopf oder etwas ganz anderes. Bewerten Sie jeden Punkt auf beiden Skalen: Wie stark reagieren Sie darauf positiv bzw. negativ?

Am Ende streichen Sie alle Ideen von der Liste, die weniger als 70 % positiv sind. Und alle, die mehr als 0 % negativ bewertet wurden. Übrig bleiben alle Beiträge, die starke positive Gefühle auslösen und keinen negativen Anteil enthalten.

Ergänzen Sie den Ideenkorb dann durch eigene Gedanken, die ausschließlich stark positive Gefühle bei Ihnen auslösen.

Meine Affektbilanz

Der negative somatische Marker soll bei 0 liegen,
der positive somatische Marker bei 70 und drüber.



Negativer Affekt **Positiver Affekt**

Zeit für …

… Achtsamkeit

Der Berufsalltag von Menschen in sozialen und pflegenden Berufen ist anspruchsvoll, aber auch in anderen Arbeitsfeldern steigen die Anforderungen: Zeit- und Termindruck, Arbeitsverdichtung – das bleibt oft nicht ohne negative Folgen für die Gesundheit. Doch wer stärker auf sich achtet, kann diesen Teufelskreis durchbrechen. Die BKK Diakonie bietet dazu mit dem Achtsamkeitsbudget eine optimale Hilfestellung. Pro Jahr stellen wir Ihnen 460 € zur Verfügung, um mit körperlichen und psychischen Belastungen besser umzugehen und die Selbstfürsorge zu stärken.

» www.bkk-diakonie.de/achtsamkeitsbudget/

Vom guten Vorsatz zum hilfreichen Motto

Sind Sie bereit für den nächsten Schritt? Nach diesen Vorarbeiten wenden wir uns nun einer besonderen Art von Zielen oder guten Vorsätzen zu, den bereits erwähnten „Mottozielen“.

Was sind Mottoziele?

Ziele kann man auf drei Ebenen unterscheiden: Es gibt Handlungsziele, Ergebnisziele und Mottoziele.

Bei **Handlungszielen** bezieht sich das Ziel auf konkretes Tun: „Ich gehe ab sofort dreimal pro Woche joggen.“

Ein **Ergebnisziel** fokussiert sich auf das Ergebnis und könnte lauten: „Bis Ende März habe ich zehn Kilo abgenommen.“ Ergebnisziele sind auch als SMART-Ziele bekannt, weil das angestrebte Ergebnis

- **s**pezifisch,
- **m**essbar,
- **a**ttraktiv,
- **r**ealistisch und
- **t**erminiert

sein soll. Sie funktionieren erwiesenermaßen nur bei einfach strukturierten Aufgaben und hoher intrinsischer Motivation. Außerdem vernachlässigen sie den inneren Weg zum Ziel.

Mottoziele hingegen drücken eine innere Haltung aus, mit der die Veränderung in Angriff genommen wird. Sie klingen eher ungewöhnlich. Jemand, der abnehmen will, formuliert als Mottoziel: „Ich verbrenne Fett.“ Eine Person, die den inneren Schweinehund besiegen will, sagt: „Herausforderungen wecken den Löwen in mir.“ Mottoziele sind oft bildhaft und binden die Kraft des Unbewussten.

Mottoziele sind noch weitgehend unbekannt. Sie stellen in Kombination mit Handlungszielen und simplen Wenn-dann-Plänen („Wenn ich eine Stunde lang gearbeitet habe, dann mache ich fünf Minuten Pause.“) das wohl mächtigste Werkzeug zur Erreichung eigener Ziele dar und werden daher oft auch in der Reha-Arbeit zu verschiedenen Themen eingesetzt.

Konkret:

Welche Arten von Zielen und Zielformulierungen kenne ich?
Welche habe ich selbst schon genutzt?
Wenn ich mir bewusst einige meiner Ziele der letzten Zeit anschaue und den drei Zieltypen zuordne: Wie gut funktionieren diese Ziele für mich?

Ein erster Entwurf

Jetzt sind Sie dran, Ihr eigenes Mottoziel zu entwickeln. Am Anfang steht ein erster Entwurf, der sich auf Ihren konkreten Vorsatz bezieht. Dafür nehmen Sie die Bilder zur Hand, die Sie ausgewählt haben, sowie den überarbeiteten Ideenkorb mit Aussagen, die bei Ihnen ausschließlich stark positive Gefühle auslösen. Versuchen Sie einfach einmal, daraus in ein paar Sätzen ein Motto zu formulieren, das ausdrückt, mit welcher Haltung Sie Ihren Vorsatz umsetzen wollen.

Jemand, der schnell aufgibt, wenn es schwierig wird, formuliert dann eben beispielsweise: **„Herausforderungen wecken den Löwen in mir.“** Eine Krankenschwester, die unter massiven Verspannungen leidet, sagt für sich: **„Ich erlaube mir Elastizität.“**

Solche Formulierungen sind ungewöhnlich – aber wirkungsvoll: Neueste Studien haben gezeigt, dass solche Mottoziele das Unbewusste ansprechen, die langfristige Umsetzung fördern (besonders in Kombination mit anderen Zieltypen) sowie Motivation, Optimismus und Misserfolgsresistenz erzeugen.

Formulieren Sie nun Ihren ersten Entwurf eines Mottoziels. Wie lautet er? Stellen Sie diesen Entwurf einem Freund vor und erklären Sie ihm, was das mit Ihrer Lebenssituation oder Ihrem Vorhaben zu tun hat.

Konkret:

Mein erster Entwurf eines Mottoziels:

Wählen Sie eine Formulierung, die den gewünschten Zustand benennt, den Sie erreichen wollen. Ihr Mottoziel sollte in Präsens formuliert sein und mit „Ich“ beginnen. Verwenden Sie bei der Formulierung eine bildhafte Sprache, die positive Gefühle in Ihnen weckt. Zwei Beispiele:

„Ich genieße die Freiheit in Kleidergröße 40!“
„Ich tanze mit schöner Figur gesund durchs Leben!“

Zeit für …

… Pilates

Sie sitzen den ganzen Tag im Büro und Ihr Körper reagiert mit Schmerzen und Verspannungen? Würden Sie gern entspannen und gleichzeitig etwas für Ihre Körperhaltung und Fitness tun? Dann bietet sich Pilates als ausgleichendes Training an.

Mehr dazu unter:
» www.bkk-diakonie.de/gesundheitskurse

Handlungswirksame Vorsätze

Einen Vorsatz zu haben bedeutet, sich auf Veränderung einzulassen. Wer ein Ziel hat, will von A nach B. Mit Ihrem Mottoziel stellen Sie sicher, dass Sie Ihre ganze Kraft und Motivation auf die Erreichung Ihrer Absichten ausrichten. Das verhindert, dass Sie gleichzeitig Gaspedal und Bremse treten.

Mit Ihrem Mottoziel gelingt es Ihnen, den Rubikon zu überschreiten und eine kraftvolle Entscheidung zu treffen. In den meisten Situationen und bei vielen Menschen reicht ein klar formuliertes Mottoziel, das tief aus ihrem Inneren kommt, schon aus. Sie setzen sich wie von selbst in Bewegung und erreichen, was sie sich vorgenommen haben, z. B. sich wirklich mehr zu bewegen.

Damit sichergestellt ist, dass Mottoziele tatsächlich handlungswirksam werden, müssen sie drei Kriterien erfüllen:

1. Sie müssen als Annäherungsziel formuliert sein, also ausdrücken: Da will ich hin.
2. Sie müssen sich ausschließlich im eigenen Einflussbereich befinden.
3. Sie müssen eine deutlich spürbare, stark positive körperliche Reaktion auslösen – also ein gutes „Bauchgefühl“ im weitesten Sinne.

Das dritte Kriterium haben Sie bereits berücksichtigt, als Sie die Ideen Ihrer Ideengeber bewertet und gefiltert haben. Mit den beiden anderen Punkten beschäftigen wir uns jetzt. Anschließend geht es dann noch darum, das handlungswirksam formulierte Mottoziel mit Wenn-dann-Plänen zu ergänzen.

Prüfen Sie vor dem Weiterlesen noch einmal, ob Ihr aktueller Entwurf Ihres Mottoziels tatsächlich ein stark positives Körpersignal auslöst. Wenn nicht, bearbeiten Sie es nach, bevor Sie sich dem nächsten Kriterium zuwenden.

Annäherung statt Vermeidung

Ihr Mottoziel kann nur dann die volle Wirkung entfalten, wenn es als Annäherungsziel formuliert ist. Das bedeutet, dass es auf positive Weise ausdrückt, in welche Richtung Sie sich bewegen möchten. Es wurde schon das Annäherungsziel einer Person genannt, die abnehmen will: „Ich verbrenne Fett." Eine weitere gute Variante könnte lauten: „Ich genieße mit leichtem Magen." Wenig hilfreich wäre hingegen ein sogenanntes Vermeidungsziel: „Ich verzichte auf die Hälfte." Worte wie „verzichten", „weniger" oder auch „kein" lösen eher negative Assoziationen aus.

Ein Annäherungsziel wäre auch: „Ich bin gelassen." Die Formulierung „Ich bin frei von Angst" ist dagegen ein klassisches Vermeidungsziel – man will keine Angst – und somit nicht handlungswirksam. Der Grund dafür liegt in der Funktionsweise unseres Gehirns: Mottoziele sind mit starken Bildern und Emotionen verbunden, die im limbischen System verarbeitet werden. Dort gilt nur die Bildersprache; Worte existieren nicht – und damit auch keine Verneinungen und Vermeidungen. Der Satzteil „frei von Angst" löst deshalb in der Regel eine bildhafte Vorstellung von Angst aus.

Vorsicht: Es gibt auch Vermeidungsziele, die gut getarnt sind, z. B.: „Ich gehe sorgenfrei meinen Weg." Das Gehirn erinnert sich hier möglicherweise an Sorgen. Besser ist deshalb: „Ich gehe meinen Weg mit innerer Ruhe und Stärke."

Überarbeiten Sie den Entwurf Ihres Mottoziels nun so, dass er als Annäherungsziel formuliert ist. Achten Sie darauf, ob sich Verneinungen oder Vermeidungsabsichten versteckt haben.

Konkret:
Meine überarbeitete Fassung meines Mottoziels:

Mottoziel

Selbstbeeinflussbarkeit

Ein Mottoziel ist dann handlungswirksam, wenn Sie es vollständig alleine erreichen können. Das Ziel muss sich unter Ihrer Kontrolle und in Ihrem Einflussbereich befinden. Es darf nicht davon abhängig sein, dass sich die Situation oder eine andere Person (zuerst) ändert.

Der Grund dafür: Wenn Ihr Ziel nicht selbstbeeinflussbar ist, kann das zu einer lähmenden Ohnmacht führen. Ein Ziel, das Sie selbst beeinflussen und erreichen können, schützt Sie vor Überforderung und davor, dass Sie sich Misserfolge zuschreiben, obwohl Sie für das Nichterreichen des Ziels gar nicht verantwortlich sind.

Außerdem trägt es erwiesenermaßen zur psychischen Gesundheit bei, wenn man bei seinen Zielen und Handlungen eine gute Selbstwirksamkeit erlebt, also die gesteckten Ziele zu erreichen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten steht.

Wenn Sie sich also das Ziel: „Wir wollen uns als ganze Familie mehr bewegen" setzen, dann ist das definitiv nicht selbstbeeinflussbar. Zwar würde allen die Bewegung mit Sicherheit guttun, zwingen können Sie dazu aber außer sich selbst niemanden. Koppeln Sie also die Umsetzung Ihres Vorsatzes nicht an die Beteiligung anderer Personen. Besser wäre beispielsweise: „Ich tue mir etwas Gutes und mache jeden Tag nach der Arbeit einen kurzen Spaziergang." Vielleicht haben die anderen dann ja Lust, Sie zu begleiten.

Schauen Sie sich den Entwurf Ihres Mottoziels nun auch noch unter diesem Kriterium an. Befindet sich jeder Aspekt Ihres Mottoziels unter Ihrer Kontrolle?

Überarbeiten Sie Ihr Mottoziel so, dass es vollständig selbstbeeinflussbar ist.

Optimieren Sie Ihr Mottoziel

Es ist Arbeit, ein Mottoziel klar zu formulieren. Aber nur ein klares, positives Mottoziel entwickelt Kraft. Für die Stärke, die Sie daraus gewinnen werden, lohnt sich die Zeit, die Sie investieren.

Sie haben Ihr Mottoziel anhand der drei Kriterien überarbeitet: positives Körpersignal, Annäherungsziel und Selbstbeeinflussbarkeit. Nun ist nur noch ein wenig Feinschliff nötig, dann sind Sie fertig und können sich auf die Umsetzung vorbereiten.

Überlegen Sie sich:

1. Auf welchen Bereich Ihres Lebens wollen Sie Ihr Mottoziel anwenden? Wann, wo, mit wem, wie oft wollen Sie Ihr Ziel erreichen? Im Privatleben? Im Beruf?
2. Was gewinnen Sie, wenn Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Wie genau wird sich das äußern? Was genau ist dann anders?
3. Welche Konsequenzen wird die Erreichung Ihres Ziels für Sie und andere haben? Was passiert dann? Wie verändert sich Ihr Leben dadurch? Wie wird Ihr Umfeld reagieren? Wollen Sie das?
4. Welche Dinge müssen Sie möglicherweise aufgeben oder loslassen, wenn Sie Ihren Vorsatz umsetzen? Mit welchen Kosten müssen Sie rechnen, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? Wollen Sie diesen Preis zahlen?
5. Möchten Sie aufgrund Ihrer Überlegungen Ihr Mottoziel korrigieren, überarbeiten oder verbessern? Wenn ja, wie lautet es dann?

Konkret:

Mein Mottoziel lautet? Lassen Sie Ihr fertiges Mottoziel nun in Ruhe auf sich wirken. Ist es für Sie stimmig? Passt alles? Wenn ja, drucken Sie sich Ihr Mottoziel – eventuell zusammen mit dem Bild – aus und hängen Sie es an einer Stelle auf, wo Sie es regelmäßig sehen.

Zeit für ...

... eine Auszeit

Gesundheitsreisen für Jung und Alt

Unser Angebot an Gesundheitsreisen gibt Ihnen die Möglichkeit, das für Sie persönlich passende Programm zu finden. Von Programmen mit einem präventiven Ansatz bis zu Rehabilitationskuren ist für jeden Bedarf etwas dabei.

Mehr zu unseren Gesundheitsreisen finden Sie unter:
» www.bkk-diakonie.de/gesundheitsreisen/

Nutzen Sie Ihre Ressourcen

Nun geht es um die Ressourcen, die uns helfen, unser Mottoziel zu verinnerlichen und es konkret zu leben. Unter Ressourcen verstehen wir dabei in diesem Zusammenhang alle persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken, die dazu beitragen können, dass Sie Ihr Ziel erreichen. Dazu gehören Erfahrungen, Fähigkeiten, Werte, Interessen, Einstellungen, Wissen, Gewohnheiten, Aussehen, Kraft, Ausdauer, Motivation, Beziehungsstil, Abneigungen und vieles mehr.

Jeder Mensch ist anders und verfügt über andere Ressourcen. Er kann manche Ressourcen besser und andere weniger gut nutzen. Deshalb ist es sinnvoll, sich einen Überblick über die eigenen Ressourcen zu verschaffen und sich einen Ressourcenpool anzulegen. So können Sie – passend zu Ihrer Persönlichkeit und zur jeweiligen Situation – Ihren Vorsatz optimal aktivieren und Schritt für Schritt umsetzen.

Die erste „Zutat" für Ihren persönlichen Ressourcenpool haben Sie bereits: ein positives, handlungswirksam formuliertes Mottoziel.

Weitere Zutaten, die in den Ressourcenpool gehören, sind:

1. **Erinnerungshilfen:** Es kommt häufig vor, dass sich Menschen Ziele gesetzt haben, die das Papier nicht wert waren, auf dem sie notiert wurden. Wir sind so vergesslich – gerade in Bezug auf unsere Ziele. Deshalb brauchen wir Hilfen, die uns ständig daran erinnern. Das können Bilder sein, die wir aufhängen, Gegenstände, elektronische Erinnerungen, Zettel und vieles mehr.
2. **Körperliche Ressourcen:** Wussten Sie, dass unser Körper ein ganzheitliches Gedächtnis und genialer Speicher ist? Wenn wir Ziele nicht nur haben, sondern auch leben wollen, dann lohnt es sich, sie im Körper zu verankern. Also bewusst zu spüren: „Ja, das will ich mit all meiner Kraft."

3. **Warnsignale und Stoppbefehle:** In Situationen, in denen wir überraschend unter Druck geraten, verlieren wir unsere Ziele oft aus den Augen. Die gute Nachricht: Sie können sich auf die Überraschung vorbereiten, indem Sie schon vorher überlegen: Was mache ich, wenn …?
4. **Soziale Ressourcen:** Sie sind nicht allein. Andere können Ihnen helfen, an Ihren Zielen dranzubleiben: Freunde, Partner, ein Coach. Sie können nachhaken und das Ziel so „verbindlicher" machen.

Welche persönlichen Ressourcen sind mir bewusst?
Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?

Konkret:
Meine überarbeitete Fassung meines Mottoziels:

Gemeinsam statt einsam
Treffen Sie sich mit Freunden oder in der Gruppe zu einem festen Termin. Das steigert die Motivation, auch dann zum Training zu gehen, wenn Sie eigentlich viel lieber auf dem Sofa sitzen bleiben würden. Und dabei pflegen Sie den Kontakt zu Ihren Freunden oder lernen neue Menschen kennen.

Während des Trainings motivieren Sie sich gegenseitig, das Sportprogramm wirklich durchzuziehen. Und weil das gemeinsame Training mehr Spaß macht, vergeht die Zeit wie im Flug.

Wussten Sie? Auch in Ihrer Nähe gibt es zahlreiche Sportkurs-Angebote, die wir bezuschussen. Finden Sie das richtige Angebot unter:

» www.bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/

Autobahn statt Trampelpfad

„Ein Kopf ohne Gedächtnis ist wie eine Festung ohne Besatzung“, bemerkte Napoleon Bonaparte. Ziele, die nicht im Gedächtnis ankommen, sind nichts wert. Unsere Ziele werden wie alle anderen Gedächtnisinhalte im Gehirn abgespeichert. Sie bilden dort ein neuronales Netz. Das ist ein Verbund aus Zellen. Anfangs sind diese Zellen nur lose vernetzt. Die Verbindungen gleichen einem Trampelpfad.

Das Ergebnis ist dann ähnlich wie beim Erlernen einer Fremdsprache: Wenn man die neuen Vokabeln nur einmal kurz durchgelesen hat, kann man sich in der Regel nur wenig merken. Erst die stete Wiederholung führt dazu, dass die Wörter „sitzen“. Der Trampelpfad im Gehirn wird mit jeder Wiederholung, jeder Verstärkung und mit jedem Üben breiter: erst zu einem Weg, dann zu einer Straße und schließlich zu einer Autobahn. Das gilt für alles, was wir lernen und behalten wollen – auch für das Verinnerlichen und Aktivieren von Zielen und guten Vorsätzen. Wenn Sie jetzt Ihren persönlichen Ressourcenpool zusammenstellen, dann geschieht genau das.

Die Verbindungen des neuronalen Netzes, in dem Ihr Vorsatz gespeichert ist, werden stärker und wirksamer. Ihr Ziel verknüpft sich mit vorhandenen Ressourcen. Dadurch wird es präsenter, und es wird Ihr Handeln zunehmend bestimmen – bewusst wie auch unbewusst.

Es wird Ihnen mehr und mehr gelingen, Ihren Vorsatz zu leben. Sie werden merken, dass Sie sich auf einer Autobahn zur Erreichung Ihres Ziels befinden und nicht mehr auf einem Trampelpfad, auf dem Sie kaum vorankommen.

Konsequent ans Ziel
Auch beim Sport gilt: Übung macht den Meister. Nur wer dauerhaft und regelmäßig Sport treibt, kann seine Ziele erreichen und seine Gesundheit erhalten oder verbessern. Machen Sie deshalb gute Vorsätze zur Gewohnheit und den Sport zu einer Selbstverständlichkeit wie das Zähneputzen.

Wussten Sie? Wer unregelmäßig trainiert oder eine lange Sportpause einlegt, riskiert den Abbau von Muskelmasse und eine Zunahme von Fettgewebe. Außerdem verringert sich die Durchblutung der Hirnareale, die für unser Gedächtnis zuständig sind.

Erinnerungshilfen

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie sich Ihren Vorsatz ständig vor Augen halten können. Wichtig ist, dass Sie Erinnerungshilfen sowohl für zu Hause als auch für den Arbeitsplatz finden. Es gibt zwei Sorten von Erinnerungshilfen:

- Stationäre Erinnerungshilfen, die fest an einem Platz sind
- Mobile Erinnerungshilfen, die Sie unterwegs dabeihaben können

Einige Ideen: Am Arbeitsplatz hilft es Ihnen vielleicht, wenn Sie das Bild zu Ihrem Mottoziel als Hintergrundbild Ihres PCs einrichten. Oder Sie können es ausdrucken und auf der Arbeit oder zu Hause aufhängen. Eine Frau hat sich einen Ring mit einem Symbol gekauft, der sie an ihr Motto erinnert, wenn sie unterwegs ist. Ein Student hat sich ein zu seinem Ziel passendes Foto aufs Handy geladen. Ein Psychologe hat in seinem Büro zwei Keramik-Kunstwerke, die ihn an bestimmte Ziele erinnern. Ein Pastor hat einen Wandteppich im Gemeindehaus gedanklich so verankert, dass er immer, wenn er das Gebäude betritt und den Teppich sieht, an sein Ziel erinnert wird. Der Leiter einer Sozialstation hat seine Bürotür mit seinen Zielen assoziiert: Sobald er durch die Tür tritt, vergegenwärtigt er sich mittlerweile automatisch seine Ziele.

Sie sehen: Stationäre wie mobile Erinnerungshilfen können eigens eingerichtet werden; Sie können aber ebenso vorhandene Gegenstände umdeuten.

Konkret:
Welche mobilen und stationären Erinnerungshilfen wären für mich besonders wirkungsvoll?

„Verkörpern“ Sie Ihr Ziel

Die beste Erinnerungshilfe – weil Sie sie immer dabeihaben und weil sie Ihnen am nächsten ist – ist Ihr Körper. Um Ihren guten Vorsatz im Körper zu verankern, können Sie so vorgehen:

1. Stellen Sie sich bequem und aufrecht hin.
2. Schließen Sie die Augen und vergegenwärtigen Sie sich Ihren Vorsatz möglichst lebhaft. Wie sieht das genau aus und wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
3. Achten Sie nun auf Ihren Körper: Wie verändert er sich, wenn das Ziel in Ihrer Vorstellung lebendig wird?
4. Gehen Sie Ihren Körper von oben nach unten durch, erst im Stehen und wenn es Ihnen hilfreich erscheint auch im Gehen, Sitzen oder Liegen. Achten Sie immer auf Ihre Körperempfindungen. Was nehmen Sie an Veränderungen wahr – bei der Körperspannung, dem Temperaturempfinden, der Atmung, den Farbwahrnehmungen, Gerüchen, inneren Bildern, Geräuschen, der Körperhaltung etc.?
5. Achten Sie auch darauf, welches Umfeld Sie sich in Ihrer Fantasie vorstellen: An welchem Ort befinden Sie sich, wenn Sie an Ihren Vorsatz denken? In welcher Jahreszeit? Welche Farben dominieren? Wie ist der Untergrund beschaffen?
6. Was taucht sonst noch spontan in Ihren Gedanken und Gefühlen sowie in Ihrer Wahrnehmung auf?

Notieren Sie sich sofort nach dieser Übung alles, was Ihnen wichtig erscheint. Wie reagiert – zusammengefasst – Ihr Körper auf das Vergegenwärtigen des guten Vorsatzes? Sie können sich auf dem weiteren Weg immer wieder daran erinnern, wie sich das angefühlt hat.

Erfolgsstory

Ausgangssituation (2017)
Weiblich, 28 Jahre, selbstständig, sitzende Tätigkeit. Keine körperlichen Beschwerden. Stark übergewichtig (113 kg, BMI: 38). Sie war schon immer übergewichtig und hat vor fünf Jahren ca. 25 kg abgenommen und dann fast 20 kg wieder zugenommen.

Ziel
Sie befürchtet, dass durch ihr Übergewicht gesundheitliche Schäden/Probleme entstehen und möchte deshalb Gewicht verlieren. Ihr Ziel ist ein BMI unter 30, also ein Körpergewicht von 90 kg.

Maßnahmen
- Einmal pro Woche Walken (45–60 Minuten)
- Einmal pro Woche Aquafitness (60 Minuten)
- Einmal pro Woche Kraft-/Stabilisationstraining
- Ernährungsumstellung

Erfolge
- 9 kg Gewichtsverlust in 12 Monaten
- Verbesserte körperliche Fitness
- Gesteigertes Selbstbewusstsein durch ein besseres Körpergefühl

Aktuelle Situation (2018)
Sie schafft es, ihr Körpergewicht von 104 kg zu halten. Sie konnte das Gewicht in den letzten Monaten jedoch nicht weiter reduzieren. Sie nimmt jeweils einmal pro Woche sowohl an Aquafitness als auch an Pilates-Kursen teil.

Der Vorsatz in Bewegung

Nun geht es darum, dass Sie Ihren im Körper verankerten Vorsatz vertiefen und lernen, diese Form der Erinnerungshilfe im Alltag zu nutzen. Das wird Sie stärken. Bei den meisten Menschen ist es so, dass eine dynamische Körperempfindung – also eine Bewegung – intensiver ist als eine rein statische Körperempfindung. Versetzen Sie sich deshalb einmal ganz in Ihren Vorsatz hinein. Spüren Sie die körperlichen Reaktionen, die Sie bei der letzten Übung festgestellt haben.

Mit welcher Bewegung könnten Sie Ihren Vorsatz und die damit verbundenen Wahrnehmungen hilfreich verknüpfen? Wenn Ihr Ziel „Ich bin tatkräftig und entschlossen“ lautet, wird die passende Bewegung anders aussehen, als wenn Sie sich etwa das Ziel „Ich gehe die Dinge entspannt und gelassen an“ gesetzt haben.

Die Bewegung muss nicht groß oder auffällig sein. Für den Alltag ist es sogar besser, wenn sie eher unauffällig ist.

Vielleicht werfen Sie den Kopf in den Nacken und fangen an, über das ganze Gesicht zu strahlen. Oder Sie machen eine leichte Drehung mit dem Arm oder einer Schulter. Oder Sie kicken mit dem Fuß in die Luft. Oder Sie legen beide Hände auf den Bauch. Oder strecken den Arm in die Höhe. Sicher fällt Ihnen etwas ein, das optimal zu Ihnen und Ihrem Vorsatz passt.

Üben Sie diese Verknüpfung aus Vorsatz, Körperwahrnehmung und Bewegung täglich ein und lernen Sie, die Zielvorstellung und die damit verbundene Motivation jederzeit durch Ihre Bewegung abzurufen.

Sport macht gesund und glücklich
Wer Sport treibt, lebt länger und steigert seine Lebensqualität. Sport hat einen positiven Einfluss auf den Körper und belebt den Geist. Regelmäßige Bewegung wirkt nicht nur präventiv, sondern lindert auch viele Krankheiten!

Deshalb wird Sport auch in der Rehabilitation eine immer wichtigere Maßnahme.

Wussten Sie? Regelmäßige Bewegung verlängert die Lebensdauer um durchschnittlich drei Jahre und senkt das Risiko für Krebserkrankungen um bis zu 50 %.

Konsequent handeln

Nun haben Sie Ihr Mottoziel entwickelt und denken sich, dass das ja alles schön und gut ist, aber wie hilft Ihnen das denn nun dabei, Ihre konkreten Ziele zu erreichen und Ihren guten Vorsatz umzusetzen? Nun geht es darum, das Erarbeitete ins Leben zu bringen.

Das Von-selbst-Prinzip

Vermutlich haben Sie auch irgendwann gehört, dass man Ziele möglichst präzise, detailliert und vor allem messbar formulieren sollte. Bei manchen Zielen, die sich auf einfache, klar strukturierte Aufgaben beziehen, ist das durchaus sinnvoll. „Bis heute Abend will ich zwei Wände gestrichen haben“, wäre so ein Ziel.

Wir beschäftigen uns sich jedoch mit Verhaltenszielen. Es geht also um persönliche Veränderung und Selbstmanagement. Da versagen die üblichen Zielsetzungskriterien.

Mottoziele hingegen sind anders. Sie geben uns ein Bild, das uns wie von selbst zieht. Sie werden in vielen Situationen feststellen, dass Ihr Mottoziel zum Selbstläufer wird. Alleine dadurch, dass Sie Ihren Ressourcenpool aktivieren und nutzen, „programmieren“ Sie sich selbst auf die Erreichung Ihrer Ziele. Es gelingt Ihnen von selbst.

Es gibt aber auch Situationen, in denen das nicht ganz so einfach ist. Es ist hilfreich, drei Arten von Situationen zu unterscheiden:

1. **A-Situationen:** Der Bereich Ihres Könnens. In vertrauten Situationen erreichen Sie automatisch Ihre Ziele und setzen Ihren guten Vorsatz ohne Mühe um.
2. **B-Situationen:** Ihr Lernfeld. Situationen, die vorhersehbar sind und in denen Sie noch lernen müssen, sich so zu verhalten, wie es Ihren Zielen entspricht.
3. **C-Situationen:** Der Risikobereich. Unvorhersehbare, überraschende Situationen, in denen Sie oft erst hinterher merken, dass Sie sich nicht so verhalten haben, wie Sie wollten.

Konkret:
Welche A-, B- und C-Situationen fallen mir – ganz allgemein – aus den letzten Wochen ein? Schreiben Sie sich systematisch mehrere A-, B- und C-Situationen auf, die speziell mit Ihrem Mottoziel zusammenhängen.

Erfolge sehen und nutzen

Zunächst beschäftigen wir uns mit A-Situationen, in denen Ihnen die Umsetzung Ihres Vorsatzes automatisch gelingt und Sie sich so verhalten, wie Sie es sich wünschen. In der Regel handelt es sich hier um bekannte Situationen, in denen Sie vollen Zugang zu Ihren Ressourcen und Möglichkeiten haben.

Die können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein. Dem einen fällt es leicht, gesünder zu essen oder joggen zu gehen, für andere ist das fast eine unüberwindliche Aufgabe. Nehmen Sie sich Ihre Liste mit A-Situationen zur Hand, die mit Ihrem Mottoziel zusammenhängen. Gehen Sie gedanklich jede Situation noch einmal durch und fragen Sie sich:

- Wie ist mir das gelungen?
- Was genau war mein Beitrag, dass ich das so geschafft habe?
- Welche Ressourcen habe ich eingesetzt?
- Wie fühlt sich dieser Erfolg für mich an?
- Welches positive Feedback habe ich von anderen bekommen?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihre Erfolge zu genießen und zu würdigen. Dieses bewusste Innehalten und Nachdenken über Ihr Verhalten in A-Situationen trägt dazu bei, dass das neuronale Netz, in dem Ihr Ziel gespeichert ist, dicker geknüpft wird. So wird es Ihnen auch in C-Situationen leichterfallen, Ihre Ziele zu erreichen.

Sich vorbereiten

Nun lernen Sie, sich auf B-Situationen vorzubereiten. Das sind die Situationen, die zwar vorhersagbar sind, in denen es Ihnen aber bisher noch nicht optimal gelungen ist, sich so zu verhalten, wie es Ihren Zielen und Vorstellungen entspricht. Es geht also um Ihr Lernfeld. Lernen ist manchmal etwas mühsam oder wie Laotse es formuliert hat: „Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." Aber bei Lernerfolg kommt man Stück für Stück vorwärts.

Fürs Lernen sind Situationen mit einem mittleren Schwierigkeitsgrad optimal. Suchen Sie sich aus Ihrer Liste mit B-Situationen eine mittelschwere aus, die möglichst in den nächsten Tagen eintreten wird. Das könnte z. B. sein, das zweite Stück Kuchen abzulehnen, wenn die Kollegin morgen ihren Geburtstag feiert.

Durchdenken Sie genau, wie Sie – anders als bisher – in dieser Situation handeln wollen. Stellen Sie sich Ihr neues Verhalten genau vor – als ob Sie einen Film davon drehen wollten. Schreiben Sie sich auf, wie Sie sich verhalten wollen. Überlegen Sie sich: Welche Erinnerungshilfen aus Ihrem Ressourcenpool (mobil oder stationär) wollen Sie in dieser Situation einsetzen, um Ihr Ziel zu aktivieren?

Halten Sie auch das schriftlich fest und bereiten Sie Ihre Erinnerungshilfen entsprechend vor. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich eine „Ressourcentankstelle" einrichten – eine Möglichkeit, die Ressourcen aus Ihrem Ressourcenpool gezielt vor der B-Situation zu nutzen. Das könnte z. B. ein Ort sein, an dem Sie ungestört und unbeobachtet Ihren Vorsatz über eine Bewegung oder eine bestimmte Körperhaltung aktivieren können.

Überlegen Sie sich auch, welche Menschen im Umfeld dieser B-Situation Sie unterstützen könnten. Wie konkret? Fassen Sie Ihren Aktionsplan schriftlich zusammen. Ergänzen Sie auf dem Arbeitsblatt unter „Soziale Ressourcen", wer Ihnen helfen kann.

Wenn-dann-Pläne

In den meisten B-Situationen ist es hilfreich, wenn Sie Ihr Mottoziel mit sogenannten Wenn-dann-Plänen verbinden: „Immer, wenn die Situation X auftritt, dann mache ich Y." Damit ist der erste Schritt zur Umsetzung geschafft, denn das Gehirn speichert den Plan als neue Handlungsoption ab.

Eine Person mit einem Mottoziel fürs Abnehmen („Ich verbrenne Fett.") könnte sich vornehmen: „Immer, wenn ich die erste Portion aufgegessen habe, stelle ich meinen Teller in die Spülmaschine." Oder „Immer, wenn ich den Drang nach Süßigkeiten verspüre, trinke ich ein Glas Wasser." Die Krankenschwester, die sich nach der Arbeit unwiderstehlich von ihrem Sofa angezogen fühlt, formulierte als Mottoziel: „Ich erlaube mir Elastizität." Zu ihren Wenn-dann-Plänen gehörte dann u. a. folgende Aussage: „Immer, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, gehe ich eine Runde um den Block spazieren."

Nehmen Sie sich nun Ihre B-Situationen der Reihe nach vor. Überlegen Sie sich, welche Wenn-dann-Pläne und Formulierungen in jeder dieser Situationen hilfreich sein könnten. Das können für eine Situation auch mehrere sein. Entscheiden Sie nun, welche Wenn-dann-Pläne Sie in den nächsten Tagen zuerst einüben wollen. Weniger ist auch hier mehr. Es ist besser, Sie setzen einen Wenn-dann-Plan konsequent um, als mehrere gar nicht. Übung macht auch hier den Meister. Aber: „Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch ihre ursprüngliche Anlage", wusste schon Demokrit.

Wem können Sie regelmäßig von Ihren Wenn-dann-Plänen und Ihren Fortschritten damit erzählen?

Übung macht auch hier den Meister.

Sport statt Stress
Gesundheitssport soll einen Ausgleich zum stressigen Alltag schaffen und nicht zusätzlichen Stress verursachen. Versuchen Sie, sich jeden Tag 30 Minuten Zeit für Bewegung zu nehmen. Das sind nur 3,5 von 168 Stunden pro Woche. Intensive Trainingseinheiten mit nüchternem Magen wirken eher negativ. Sie erhöhen das Stresslevel und können das Herz-Kreislauf-System schädigen. Achten Sie deshalb darauf, gesättigt in das Training zu starten.

Wussten Sie? Regelmäßiges moderates Training baut Stresshormone im Blut ab und senkt diese dauerhaft. Du stärkst deine persönliche Stresstoleranz und bewältigst die täglichen Anforderungen, ohne in Stress zu geraten.

Erfolgsstory

Ausgangssituation (2014)
Männlich, 54 Jahre, leichtes Übergewicht. Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule (LWS) mit starker Schmerzausstrahlung ins Bein. Er hat früher viel Sport getrieben, in den letzten Jahren jedoch gar nicht mehr. Sitzende Tätigkeit, lange Arbeitstage (bis zu 14 Stunden). Fährt beruflich bedingt viel Auto, was schon immer LWS-Beschwerden verursacht hat.

Ziele
Schmerzreduktion ohne operativen Eingriff = Steigerung der Lebensqualität. Möchte wieder Sport treiben (Joggen, Mountainbiken, Wandern) und ein paar „Kilos“ verlieren.

Maßnahmen
Anfangs: Physiotherapie zur Schmerzreduktion, Stabilisierung durch Kräftigung der LWS und Bauchmuskulatur, Mobilisierung der LWS und Hüfte durch Dehntechniken, Entspannung der Muskulatur durch Massagen und Faszientraining

Ab 2015: Krafttraining ein- bis zweimal pro Woche mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten, Lauftraining ein- bis zweimal pro Woche (je 30 bis 40 Minuten), Beweglichkeitstraining: fast tägliches Dehnen der Muskulatur, v. a. von Wirbelsäule und Hüfte

Erfolge
Das regelmäßige Krafttraining stabilisiert die Lendenwirbelsäule. Seit 2015 keine Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, bis auf leichte Verspannungen der Muskulatur. Regelmäßiges Joggen und Mountainbiken ist ohne Beschwerden möglich. Lange Autofahrten sind deutlich angenehmer als früher. Er hat ca. 3 kg Körpergewicht verloren.

Aktuelle Situation (2018)
Er treibt weiterhin regelmäßig Sport und kann dabei auch an seine körperlichen Grenzen gehen. Er hat seine Ernährung umgestellt und weitere 5 kg Körpergewicht verloren.

Unvorhergesehenes

C-Situationen zeichnen sich dadurch aus, dass sie überraschend auftreten und Sie sich nicht wirklich auf sie vorbereiten können. In der Situation selbst sind Sie überfordert. Sie reagieren automatisch und leider anders, als Sie es eigentlich wollen. Sie merken oft erst viel später, dass Sie wieder einmal in alte Muster hineingeraten sind.

Der Umgang mit C-Situationen braucht viel Übung, bis das Mottoziel oder auch Wenn-dann-Pläne eine Wirkung zeigen und sich das eigene Verhalten ändert. In manchen Fällen ist eine professionelle Begleitung hilfreich, um alte Muster aufzulösen. Da kann ein Coach oder bei manchen Themen auch ein Therapeut helfen.

Allein nach dem Durcharbeiten dieser Broschüre davon auszugehen, dass Sie jetzt auch C-Situationen ganz schnell bewältigen können, wäre leider eine Illusion. Es ist aber gut, wenn Sie das wissen; nur so können Sie unnötige Frusterfahrungen vermeiden.

Was Sie aber tun können: Reflektieren Sie C-Situationen im Nachhinein ausführlich. Was genau kennzeichnet solche Situationen? Gibt es einen gemeinsamen Nenner? Welche Vorläufersignale – wie z. B. Gedanken oder Gefühle – können Sie in sich oder in der Situation selbst (etwa an den beteiligten Personen, Orten etc.) entdecken? Nutzen Sie solche Vorläufersignale als Frühwarnsystem: Sagen Sie in Gedanken: „Stopp!“, wenn Sie sie wahrnehmen und vergegenwärtigen Sie sich dann Ihre Ressourcen und Ihr Mottoziel.

Ihr persönlicher Ressourcenpool

Mittlerweile haben Sie vermutlich eine beachtliche Zahl von Ressourcen entdeckt. Sie haben einige davon auch schon ausprobiert und eingesetzt. Und vermutlich gute Erfahrungen damit gemacht.

Nehmen sie sich nun Zeit, um sich alle Ihre Ressourcen zu notieren und gegebenenfalls zu aktualisieren und so einen persönlichen Ressourcenpool zu bilden:

- Welche weiteren Ressourcen sind Ihnen in der Zwischenzeit bewusst geworden?
- Welche Ressourcen haben sich eher nicht bewährt, sodass Sie sie streichen wollen?
- Welche möchten Sie verändern?
- Welche haben sich optimal bewährt? Markieren Sie sie mit einem Textmarker, sodass sie Ihnen sofort ins Auge fallen.

Am Ende sollten Sie eine persönliche und hilfreiche Sammlung von Ressourcen haben. Sie sollte neben Ihrem handlungswirksam formulierten Mottoziel auch

- Erinnerungshilfen,
- körperliche Ressourcen,
- andere Personen als soziale Ressourcen und
- ein Frühwarnsystem für C-Situationen inklusive möglicher Stoppsignale

enthalten.

Tauschen Sie sich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin über Ihren Ressourcenpool und über die Erfahrungen, die Sie bisher damit gemacht haben, aus. Haben Sie eine Lieblingsressource? Welche?

Verwenden Sie Ihre Notizen zum Ressourcenpool ebenfalls als Erinnerungshilfe und bewahren Sie sie griffbereit auf.

Ihr Rückblick

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die Broschüre bisher hoffentlich nicht nur gelesen, sondern den Prozess mitgemacht, durchgehalten und sich Schritt für Schritt einen persönlichen Veränderungsprozess erarbeitet, in dessen Zentrum ein Mottoziel und viele Ressourcen stehen.

Blicken Sie nun noch einmal zurück:

- Was war der Anlass, sich mit diesem Thema zu beschäftigen?
- Mit welchen Erwartungen haben Sie den Prozess begonnen?
- Welches Bild hatten Sie sich für Ihr Mottoziel ausgewählt?
- Welches Mottoziel haben Sie formuliert? Was war Ihnen auf dem Weg dahin wichtig, z. B. aus dem Ideenkorb?
- Wo stehen Sie jetzt?
- Welche Erwartungen wurden erfüllt?
- Was fehlt Ihnen noch? Wie können Sie hier weiterarbeiten?
- Welche ermutigenden Erfahrungen haben Sie bereits mit Ihrem Mottoziel gemacht?
- Wer hat Sie bisher unterstützt?
- Wer wird Sie in Zukunft unterstützen?
- Was ist Ihnen sonst noch wichtig geworden?

So ein Rückblick ist wichtig, und Sie können sich zu Recht über das bisher Erreichte freuen. Doch auch der Blick nach vorne gehört dazu. Deshalb stehen ganz zum Ende dieses Abschnittes noch ein paar Reflexionsfragen für den Weg, der vor Ihnen liegt: Stellen Sie sich vor, Sie hätten von diesem Prozess tatsächlich in der Weise profitiert, wie Sie es sich erhofft hatten …

- Woran würden Ihre Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen das bemerken?
- Was wäre von nun an anders?
- Was würde geschehen, wenn dieser Unterschied andauern würde?
- Wie könnten Sie offen bleiben für weitere neue Erfahrungen?
- Was ist Ihr nächster Schritt?

Konkret:

Mein nächster Schritt:

Wirkung von Bewegung auf den Körper

Den größten Schritt haben Sie gemacht. Sie haben gelernt, aus einem guten Vorsatz eine Gewohnheit zu machen.

Nachdem Sie nun das passende Mottoziel und Mottobild erarbeitet haben, wird es Zeit, den Vorsatz „Mehr Bewegung“ in die Praxis umzusetzen. Zunächst möchten wir Ihnen verdeutlichen, welche positiven Auswirkungen Bewegung auf Ihren Körper hat. Denn mit diesem Hintergrundwissen wird es Ihnen mit Sicherheit noch mal leichterfallen in Bewegung zu bleiben. Außerdem haben wir in Zusammenarbeit mit unserem Physiotherapeuten Peter Dörksen eine Auswahl an Übungen erarbeitet, mit denen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.

Muskulatur

Unsere Muskulatur ist die Grundlage für eine aufrechte Körperhaltung und jede unserer Bewegungen. Ab der Pubertät steigt die Muskelmasse auf bis zu 50 % des Körpergewichts, vor allem durch die Dickenzunahme der schnellkräftigen Muskelfasern. Schon ab dem 30. bis 40. Lebensjahr kann die Muskelmasse um ca. 1 % pro Jahr abnehmen. Diese Entwicklung wird durch mangelnde sportliche Betätigung verstärkt, sodass die Muskelmasse sich bis zum 80. Lebensjahr halbieren kann.

Regelmäßige sportliche Betätigung und spezielle Kraftübungen sind die Grundlage für den Aufbau des Muskelgewebes und somit die Voraussetzung für den Erhalt und die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zudem beugt Krafttraining muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen, die häufig die Ursachen für Rücken- und Gelenkschmerzen sind, vor und mindert das Verletzungsrisiko bzw. beschleunigt den Heilungsprozess nach Verletzungen.

Zudem hilft Krafttraining dabei, ein muskuläres Ungleichgewicht und Haltungsschwächen vorzubeugen. Häufig ist dieses Ungleichgewicht die Ursache für Rücken- und Gelenkschmerzen.

Herz-Kreislauf-System

Über das Herz-Kreislauf-System – also das Herz und die Blutgefäße (Venen, Arterien, Kapillaren) – werden Organe und Gewebe mit Sauerstoff versorgt und Abfallstoffe wie Kohlendioxid abtransportiert. Die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems durch regelmäßige sportliche Betätigung bewirkt die Senkung des Blutdrucks und des Ruhepulses. Zudem wird die Blutversorgung aller Organe durch die Erweiterung der Blutgefäße verbessert. Die Erweiterung der Herzkranzgefäße bewirkt, dass der Herzmuskel besser durchblutet wird. Zudem steigt die Anzahl der roten Blutkörperchen, wodurch Organe mit mehr Sauerstoff versorgt werden können. Die Weitstellung der Blutgefäße sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung der Organe. Es kommt zu einer Vergrößerung des Herzmuskels, sodass dieser dadurch sowohl bei Belastung als auch im Ruhezustand besser arbeiten kann. Hierdurch wird das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombose – gesenkt. Auch nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall hat eine regelmäßige Bewegung weiterhin eine positive Wirkung und ist ein wichtiger Bestandteil in der Rehabilitation.

Knochen, Knorpel und Bandscheiben

Ähnlich wie das Muskelgewebe unterliegt auch das Knochengewebe ab dem 40. Lebensjahr einem zunehmenden Abbau, der durch einen Mangel an Bewegung und Vitamin D verstärkt wird. Das hat zur Folge, dass das Risiko für Knochenbrüche steigt. Knochenzellen aufbauende Prozesse werden beispielsweise durch intensive Muskelaktivität und Stoßbelastungen ausgelöst. Es empfiehlt sich daher, sowohl in jungen Jahren, aber auch mit fortschreitendem Alter, regelmäßig Krafttraining mit zusätzlichen Gewichten und hohen Intensitäten zu betreiben. Es konnte auch gezeigt werden, dass regelmäßige Stoßbelastungen, wie beispielsweise beim Joggen, den Knochenaufbau positiv beeinflussen, v. a. bei Menschen mit einem geringen Körpergewicht.

Zeit für …

… eine Belohnung

Gesundheitsbewusstes Verhalten lohnt sich!
Gesund zu leben, erfordert für manche Menschen ein hohes Maß an Disziplin. Dabei hilft oft ein Trick. Man tut das Richtige und gönnt sich dann eine kleine Belohnung. Und das können Sie mit unserem Bonusprogramm tun. Erwachsene erhalten bis zu 150 € für gesundheitsbewusstes Verhalten, Kinder und Jugendliche bis zu 60 €.

Mehr dazu finden Sie unter:
» www.bkk-diakonie.de/bonusprogramm/

kcal

Energiestoffwechsel

Der Energiestoffwechsel bezeichnet die Umwandlung von aufgenommenen Nährstoffen in Energie, die für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen notwendig ist. Der Energiebedarf, auch als Gesamtumsatz bezeichnet, ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Der Gesamtumsatz (kcal/Tag) – also die gesamte Energie, die ein Mensch am Tag braucht – setzt sich aus dem Grundumsatz und dem Arbeitsumsatz zusammen. Der Grundumsatz ist die Energie, die der Körper pro Tag zur Aufrechterhaltung seiner grundlegenden Funktionen benötigt. Die Größe des Grundumsatzes ist vor allem abhängig vom Geschlecht, vom Alter, von der Muskelmasse und der Muskelzusammensetzung sowie vom Hormonhaushalt.

Aufgrund der sinkenden Muskelmasse und der Hormonumstellung ab dem 40. Lebensjahr verringert sich der Grundumsatz um ca. 1 % pro Jahr. Somit liegt der Grundumsatz bei 60-jährigen Frauen um ca. 150 kcal/Tag und bei 60-jährigen Männern um ca. 200 kcal/Tag niedriger als 20 Jahre zuvor. Der Leistungsumsatz gibt die durch körperliche Aktivität verbrauchte Energiemenge an.

Je aktiver man im Alltag ist, desto höher ist auch der Leistungsumsatz und somit auch der Gesamtumsatz. Wer Sport treibt, verbrennt Kalorien! Jedoch wird der Stoffwechsel nicht nur während der sportlichen Aktivität angekurbelt, sondern auch nachhaltig positiv beeinflusst. Je länger und intensiver die jeweilige Sportart betrieben wird, desto höher ist auch die nachhaltige Wirkung, sodass der Gesamtenergieumsatz pro Tag erhöht wird.

Der direkte Kalorienverbrauch bei normalen Alltagsaktivitäten (Gehen, körperliche Arbeit etc.) ist geringer als bei einer sportlichen Betätigung, kann aber mit bis zu 600 kcal/Tag trotzdem einen hohen Anteil am Leistungsumsatz ausmachen. Mangelnde Aktivität und eine falsche Ernährung führen zu einem Missverhältnis von Energieaufnahme und Energieverbrauch, was auf Dauer zu Übergewicht führt. Eine häufige Konsequenz sind Stoffwechselstörungen, wie beispielsweise das metabolische Syndrom, das durch Fetteinlagerung, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Bluthochdruck gekennzeichnet ist. Mit dem metabolischen Syndrom steigt die Wahrscheinlichkeit für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Herzinsuffizienz.

Die positive Wirkung von Gesundheitssport in allen Phasen der Erkrankung konnte durch verschiedene Studien nachgewiesen werden. Vor allem das Ausdauertraining in jeglicher Form (Laufen, Walken, Fahrradfahren, Schwimmen) wirkt sich positiv auf die Blutdruckregulation und die Glukose-, Insulin- und HDL-Cholesterin-Werte aus.

Immunsystem

Das Immunsystem ist das Abwehrsystem unseres Körpers und schützt uns u. a. vor eindringenden Krankheitserregern wie Viren, Pilzen und Bakterien. Ein intaktes Immunsystem ist die Basis für eine körperliche Gesundheit. Moderates und regelmäßiges Ausdauertraining wirkt sich günstig auf die Funktionalität des Immunsystems aus.

Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) übernehmen bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle. Die Funktion der Lymphozyten wird durch regelmäßige sportliche Aktivität verbessert und so die Immunantwort nach Infektionen gesteigert. Man konnte u. a. beweisen, dass Trainierte im Vergleich zu Untrainierten deutlich seltener an Atemwegsinfekten erkranken. Patienten, die infektanfällig sind, wird deshalb eine entsprechende Trainingstherapie empfohlen.

Sport und Bewegung spielen ebenfalls eine wichtige Rolle in der Krebsprävention. Krebserkrankungen treten bei untrainierten Menschen viermal häufiger auf als bei Trainierten. Wer regelmäßig Sport treibt, senkt sein Risiko, an Dickdarm-, Prostata- oder Lungenkrebs zu erkranken, um bis zu 50 %.

Gehirn und Psyche

Bewegung belebt den Geist und bringt unsere Gedanken in Schwung! Auch wenn die Forschung heute noch nicht genau weiß, warum das so ist. Eine Erklärung ist, dass auch das Gehirn, v. a. die motorischen Areale, während des Sports stärker durchblutet und so mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt werden. Die Areale für logisches Denken und Planen werden während der Bewegung heruntergefahren. Nach dem Sport werden diese Areale, wie bei einem Neustart des Computers, wieder aktiviert, wodurch die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit gesteigert sind. Voraussetzung hierfür ist Spaß an der Bewegung und eine moderate Intensität. Diese Effekte konnten sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen festgestellt werden.

Man vermutet, dass auch die Gedächtnisleistung durch Sport verbessert wird. Die Begründung liegt in der Neuroplastizität unseres Gehirns. Durch regelmäßigen Sport werden Areale, die für unser Gedächtnis zuständig sind, aktiviert und vergrößert. Wer sein Leben lang Sport treibt, senkt das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, deutlich.

Sport hat einen positiven Effekte auf die Psyche! Dies liegt an der Ausschüttung körpereigener Opioide. Nach dem Sport steigt die Laune und die Zufriedenheit, Alltagsprobleme werden relativiert und Zufriedenheit stellt sich ein. Gleichzeitig verringert sich auch die Schmerzwahrnehmung.

Zehn Fakten zur gesunden Bewegung

1. Kein Ziel – kein Erfolg
Was ist Ihr Ziel? Ist Ihr Ziel realistisch? Kommen Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher!

2. Keine Bewegung ist auch keine Lösung
Anfangsschwierigkeiten sind normal – lassen Sie sich nicht gleich entmutigen!

3. Jeder kann sich bewegen
Egal ob jung oder alt, Sportskanone oder Sportmuffel – jeder kann sportlich aktiv werden!

4. Spaß beim Bewegen
Der beste Sport ist der Sport, der IHNEN Spaß bereitet!

5. Bewegung macht gesund und glücklich
Bewegung wirkt nicht nur präventiv, sondern lindert auch viele Krankheiten!

6. Die Mischung macht's
Setzen Sie immer wieder neue Reize, probieren Sie neue Sportarten aus und nehmen Sie sich Zeit, um sich zu erholen!

7. Verbinden Sie das Nützliche mit dem Praktischen
Sie haben keine Zeit für Bewegung? Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – ohne Zeitverlust!

8. Gemeinsam statt einsam
Treffen Sie sich mit Freunden oder in der Gruppe zu einem festen Termin!

9. Bewegung statt Stress
Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Bewegung und starten Sie stressfrei in Ihr Training!

10. Konsequent ans Ziel
Dauerhafter Erfolg durch Regelmäßigkeit – machen Sie gute Vorsätze zur Gewohnheit!

10

Die zehn Fakten im Detail

1. Kein Ziel – kein Erfolg

Formulieren Sie Ihr konkretes Ziel und prüfen Sie, ob es auch realistisch/erreichbar ist. Erstellen Sie einen Plan mit kleinen Zwischenzielen, die Sie motivieren weiterzumachen, um Ihr Hauptziel zu erreichen.

Sie schaffen es nicht, die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag zu gehen? Es scheint unmöglich? Messen Sie mithilfe einer App auf Ihrem Smartphone die durchschnittliche Anzahl der Schritte, die Sie an einem Tag zurücklegen. Probieren Sie, diese jeden Tag um eine paar Schritte zu steigern, bis Sie bei 10.000 Schritten am Tag angekommen sind.
Wussten Sie? Wer 10.000 Schritte am Tag geht, bewegt sich eineinhalb bis zwei Stunden und verbrennt dabei ca. 500 kcal – so viel wie eine Tafel Schokolade.

2. Keine Bewegung ist auch keine Lösung

Es gibt 1.000 Gründe, sich keine Zeit für Sport zu nehmen. Wenn Sie Ihren Schweinehund erst überwunden haben und Sport treiben, werden Sie vielleicht merken, dass es anstrengend ist. Es läuft nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben. Die Gelenke und Knochen tun weh und am nächsten Tag spüren Sie den Muskelkater. Aller Anfang ist schwer und Anfangsschwierigkeiten sind normal – lassen Sie sich nicht gleich entmutigen! Um sich zu motivieren, können Sie sich die positiven Effekte von Sport vor Augen führen:

- Sie bekommen ein besseres Körpergefühl.
- Sie fördern Ihre Gesundheit.
- Sie verbrennen mehr Kalorien und nehmen leichter ab.

Wussten Sie? Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System gewöhnen sich mit jeder Einheit an die Belastung und passen sich an. Schon nach kurzer Zeit fällt Ihnen Ihr Training leichter und macht mehr Spaß.

3. Jeder kann sich bewegen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Es ist für jeden etwas dabei. Achten Sie bei der Auswahl der Sportart auf Ihre Bedürfnisse und nicht auf die anderer. Es ist egal, ob Sie jung oder alt und ob Sie eine Sportskanone oder ein Sportmuffel sind. Jeder kann sportlich aktiv werden und eine Sportart finden, die ihm/ihr Spaß macht. Jeder startet mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Lassen Sie sich also nicht entmutigen, weil Sie denken, dass Sie etwas nicht können.
Wussten Sie? Viele Profisportler wiegen über 100 kg, der schwerste wiegt sogar 270 kg. Der älteste Mensch, der einen Marathon beendet hat, war 100 Jahre alt.

4. Spaß beim Bewegen

Welcher Sport ist der beste? Der beste Sport ist der Sport, der IHNEN Spaß macht! Je mehr Ihnen das, was Sie tun, Freude bereitet, desto einfacher fällt es Ihnen, Zeit dafür zu investieren. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Sportart nicht darauf, wie viele Kalorien Sie verbrennen oder was andere machen, sondern machen Sie das, was Ihnen Spaß macht. Spaß beim Sport ist die Grundvoraussetzung, um erfolgreich und gesund zu sein.

Wussten Sie? „Jede Begabung kommt irgendwo als ein Bedürfnis zum Vorschein. Wenn wir diesem Bedürfnis nicht nachgehen, bleibt diese Begabung für immer verborgen."

Martha Sinetar

5. Bewegung macht gesund und glücklich

Wer Sport treibt, lebt länger und steigert seine Lebensqualität. Sport hat einen positiven Einfluss auf den Körper und belebt den Geist. Regelmäßige Bewegung wirkt nicht nur präventiv, sondern lindert auch viele Krankheiten! Deshalb wird Sport auch in der Rehabilitation eine immer wichtigere Maßnahme.

Wussten Sie? Regelmäßige Bewegung verlängert die Lebensdauer um durchschnittlich drei Jahre und senkt das Risiko für Krebserkrankungen um bis zu 50 %.

6. Die Mischung macht's

Krafttraining mit zusätzlichen Gewichten wirkt sich positiv auf den Muskel-Skelett-Apparat aus. Moderates Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System. Koordinative Aufgaben beanspruchen verstärkt unser Nervensystem. Setzen Sie deshalb immer wieder neue Trainingsreize und probieren Sie neue Sportarten aus. Vernachlässigen Sie die Pausen nicht. In dieser Zeit regenerieren die Systeme und passen sich an.

Wussten Sie? Unser Körper ist wie ein Chamäleon: Nur wenn sich die äußeren Bedingungen verändern, findet eine Adaption statt. Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System werden nur dann dauerhaft gestärkt, wenn Ihr Training regelmäßig variiert.

7. Verbinden Sie das Nützliche mit dem Praktischen

Sie haben keine Zeit für Sport? Integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag – ohne viel Zeitverlust!

Haushalt/Garten: Staubsauger statt Saugroboter, Schnee räumen statt Schneefräse, Laub fegen statt Laubsauger, Treppe statt Fahrstuhl, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad statt mit dem Auto, Pizza selber abholen statt liefern zu lassen

Beruf/Büro: persönliche Treffen statt E-Mail oder Telefon, telefonieren Sie im Stehen, nutzen Sie die Pause für einen Spaziergang an der frischen Luft

Freizeit: treffen Sie sich mit Freunden zum Spazierengehen statt auf einen Kaffee, eine Station früher aus dem Bus oder der Bahn aussteigen, in der Bahn stehen bleiben und sich nicht hinsetzen

Wussten Sie? Die Anzahl an stark übergewichtigen Menschen steigt jedes Jahr um 1 %. Die häufigsten Ursachen sind eine falsche Ernährung und die mangelnde Bewegung im Alltag (sitzende Tätigkeit, Auto fahren, kein Sport).

8. Gemeinsam statt einsam

Treffen Sie sich mit Freunden oder in der Gruppe zu einem festen Termin. Das steigert die Motivation, auch dann zum Training zu gehen, wenn Sie eigentlich viel lieber auf dem Sofa sitzen bleiben würden. Und dabei pflegen Sie den Kontakt zu Ihren Freunden oder lernen neue Menschen kennen. Während des Trainings motivieren Sie sich gegenseitig, Ihr Sportprogramm wirklich durchzuziehen. Und weil das gemeinsame Training mehr Spaß macht, vergeht die Zeit wie im Flug.

Wussten Sie? Auch in Ihrer Nähe gibt es zahlreiche Sportkurs-Angebote, die Ihre Krankenkasse bezuschusst. Finden Sie das richtige Angebot unter:

» bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/

9. Bewegung statt Stress

Gesundheitssport soll einen Ausgleich zum stressigen Alltag schaffen und nicht zusätzlichen Stress verursachen. Versuchen Sie, sich jeden Tag 30 Minuten Zeit für Bewegung zu nehmen. Das sind nur 3,5 von 168 Stunden pro Woche. Intensive Trainingseinheiten mit nüchternem Magen wirken eher negativ. Sie erhöhen das Stresslevel und können das Herz-Kreislauf-System schädigen. Achten Sie deshalb darauf, gesättigt in das Training zu starten.

Wussten Sie? Regelmäßiges moderates Training baut Stresshormone im Blut ab und senkt diese dauerhaft. Sie stärken Ihre persönliche Stresstoleranz und bewältigen die täglichen Anforderungen, ohne in Stress zu geraten.

10. Konsequent ans Ziel

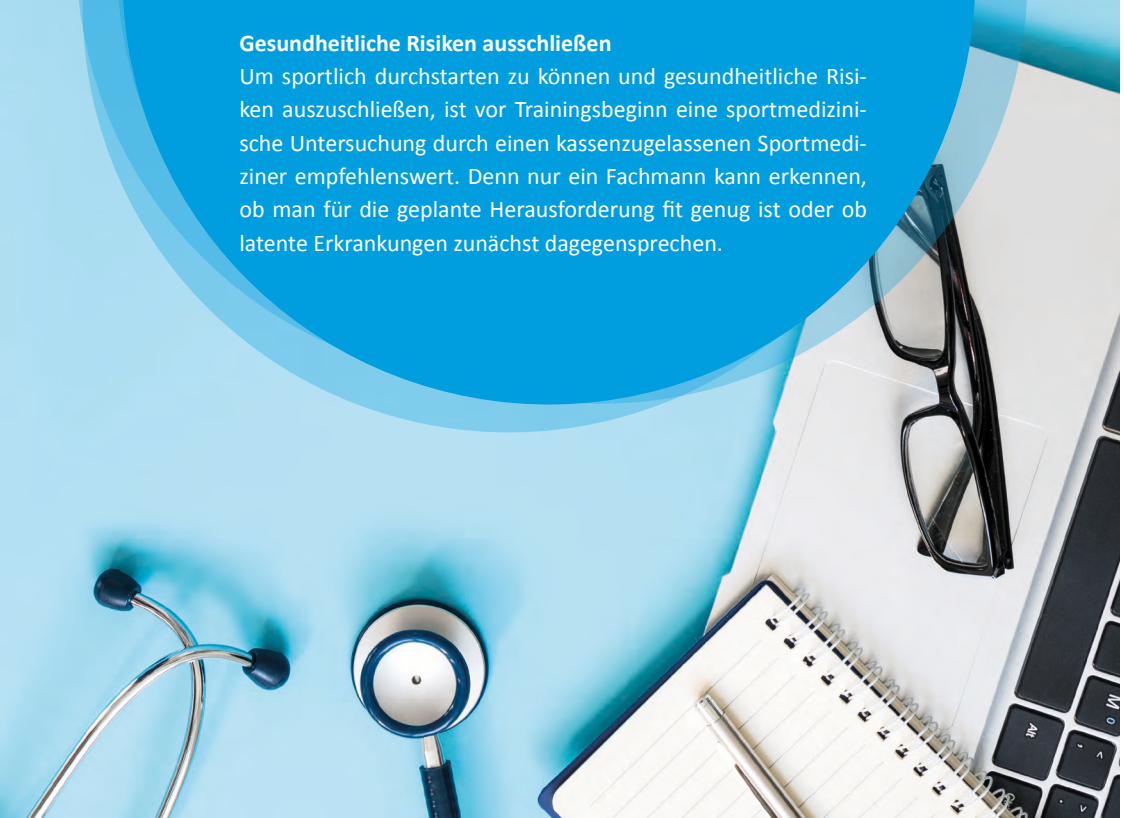
Auch beim Sport gilt: Übung macht den Meister. Nur wer dauerhaft und regelmäßig Sport treibt, kann seine Ziele erreichen und seine Gesundheit erhalten oder verbessern. Machen Sie deshalb gute Vorsätze zur Gewohnheit und den Sport zu einer Selbstverständlichkeit wie das Zähneputzen.

Wussten Sie? Wer unregelmäßig trainiert oder eine lange Sportpause einlegt, riskiert den Abbau von Muskelmasse und eine Zunahme von Fettgewebe. Außerdem verringert sich die Durchblutung der Hirnareale, die für unser Gedächtnis zuständig sind.

Sportmedizinische Untersuchung

Wer Sport treibt, fördert seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Das Risiko für viele Erkrankungen kann dadurch verringert, Krankheitsverläufe können verbessert werden. Doch Vorsicht! Sportliche Belastungen können auch Probleme hervorrufen. Sportärztliche Untersuchungen geben die nötige Klarheit und Sicherheit.

Gesundheitliche Risiken ausschließen
Um sportlich durchstarten zu können und gesundheitliche Risiken auszuschließen, ist vor Trainingsbeginn eine sportmedizinische Untersuchung durch einen kassenzugelassenen Sportmediziner empfehlenswert. Denn nur ein Fachmann kann erkennen, ob man für die geplante Herausforderung fit genug ist oder ob latente Erkrankungen zunächst dagegensprechen.



Kräftigungs- und Dehnübungen

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch Kräftigungs- und Dehnübungen für den Alltag mit auf den Weg geben.

Doch vorab beantworten wir Ihnen die in diesem Zusammenhang am häufigsten gestellten Fragen.

FAQ

Wie häufig sollte ich das Training durchführen?
Kräftigungsübungen/Krafttraining sollte(n) mindestens zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Es sollten etwa 48 Stunden Pause zwischen den Einheiten liegen.

Worauf muss ich beim Training achten?
Achten Sie besonders auf die Bewegungsausführung und die Haltung. Richten Sie Ihre Schultern auf und spannen Sie Ihren Bauch an, sodass die Lendenwirbelsäule (LWS) nicht zu stark im Hohlkreuz ist. Sollten Bewegungen schmerzhaft sein, führen Sie diese nicht bis zum Bewegungsende durch. Nehmen Sie sich nach dem Training ausreichend Zeit, um auch ein paar Dehnungs- und Lockerungsübungen durchzuführen.

Wie lange sollte das Training dauern?
Von jeder Übung sollten Sie drei bis vier Sätze durchführen. Dabei sollte die Belastungsdauer mind. 45 bis 60 Sek. betragen, das sind ca. 15 bis 20 Wiederholungen pro Satz. Zwischen jedem Satz sollten Sie eine Pause von ca. 30 Sek. einlegen.

Was hilft am besten gegen Rückenschmerzen?

Schmerzen in der Lendenwirbelsäule entstehen häufig durch zu schwache Bauchmuskeln und verkürzte Muskeln in der LWS. Hinzu kommen die einseitige Belastung und die mangelnde Bewegung im Alltag. Dehnen Sie die LWS wie in „1 Wirbelsäule/Oberschenkel“ (S. 69) und kräftigen Sie die Bauchmuskulatur, wie in den ersten beiden Kräftigungsübungen beschrieben ist.

Was tue ich gegen Nacken- und Kopfschmerzen?

Die Muskulatur in der Halswirbelsäule (HWS) verspannt durch zu wenig Bewegung und mangelnde Kraft. Diese Verspannung kann die Ursache für Nackenschmerzen sein. Dehnen Sie die HWS wie in 5 a) und b) (S. 70) beschrieben.

Welcher Sport ist der beste, um abzunehmen?

Der beste Sport ist der Sport, der Ihnen Spaß macht. Achten Sie nicht in erster Linie darauf, wie viele Kalorien Sie mit welchem Sport verbrennen, sondern darauf, dass es Ihnen Spaß macht. Je häufiger Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.

Wie starte ich mein erstes Lauftraining?

Wenn Sie absoluter Lauf-Neuling sind, sollten sie Ihr erstes Training mit schnellem Gehen starten. Wenn Sie es schaffen, 30 Minuten zügig zu gehen, können Sie kurze Laufintervalle einbauen:

- Versuchen Sie z. B., 1 Minute locker zu laufen und dann 3 Minuten zu gehen. Mit zunehmender Trainingserfahrung können Sie die Intervalldauer verändern: 1 Minute laufen und 2 Minuten gehen, 1 Minute laufen und 1 Minute gehen, 2 Minuten laufen und 2 Minuten gehen, 2 Minuten laufen und 1 Minute gehen.

- Variieren Sie diese Intervalle, bis Sie längere Strecken laufen können und scheuen Sie sich nicht, immer wieder Geh-Pausen einzulegen. Bei der Gestaltung der Intervalle sollten Sie sich auf Ihr Gefühl und auf die Herzfrequenz verlassen. Diese sollte, abhängig von Alter, Geschlecht sowie Gesundheits- und Trainingszustand, zwischen durchschnittlich 110 und 140 Schlägen/Min. liegen.

FAQ

Kräftigungsübungen

1a

Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an. Schieben Sie Ihre Lendenwirbelsäule aktiv auf den Boden. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel.

Übung: Rollen Sie Kopf und Schultern langsam vom Boden ab, bis die Hände Ihre Knie erreichen. In der anschließenden Rückwärtsbewegung achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule auf dem Boden bleibt.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Aufrollen aus- und mit dem Abrollen einatmen.

1b

Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie beide Beine nach oben. Beide Arme liegen neben dem Körper. Das Kinn zum Brustbein ziehen und die Halswirbelsäule strecken.

Übung: Rollen Sie das Becken langsam und ohne Schwung auf und wieder ab. Die Beine zeigen durchgehend nach oben.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Aufrollen aus- und mit dem Abrollen einatmen.

2a

Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an. Schieben Sie Ihre Lendenwirbelsäule aktiv auf den Boden. Heben Sie beide Arm 10 cm vom Boden ab und rollen Sie Kopf und Schultern langsam vom Boden auf.

Übung: Der Oberkörper bleibt gehoben. Bewegen Sie Ihre Hände in Richtung Ihrer Füße, indem Sie die Wirbelsäule wechselseitig nach rechts und links beugen.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 45–60 Sek. insgesamt. Während der seitlichen Beugung ausatmen und über die Mitte wieder einatmen.

2b

Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie beide Beine in die Tischstellung. Schieben Sie Ihre Lendenwirbelsäule aktiv auf den Boden. Beide Arme liegen leicht abgespreizt auf dem Boden.

Übung: Drehen Sie beide Beine abwechselnd auf die rechte und die linke Seite. Ziehen Sie beide Beine immer wieder zu sich. Achten Sie darauf, dass beide Schultern auf dem Boden liegen bleiben.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 45–60 Sek. insgesamt. Während der seitlichen Rotation ausatmen und über die Mitte wieder einatmen.

3

Oberschenkelrückseite/Gesäß/unterer Rücken

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und heben Sie Ihr Becken hoch, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Gerade bilden.

Übung: Heben Sie nun wechselseitig ein Bein ab, strecken Sie es nach oben und stellen Sie es wieder ab. Halten Sie dabei die Bauchspannung und achten Sie darauf, dass beide Beckenhälften auf einer Höhe bleiben.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 45–60 Sek. insgesamt.

4

Rückenstrecker

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme liegen neben Ihrem Körper, sodass die Daumen nach außen zeigen. Ziehen Sie die Schulterblätter an die Wirbelsäule und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden.

Übung: Bewegen Sie den Oberkörper im Atemrhythmus hoch und wieder runter. Achten Sie darauf, dass die Bauchmuskulatur leicht angespannt bleibt.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Aufrollen ein- und mit dem Abrollen ausatmen.

5a

Schultergürtel

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme liegen in einer U-Haltung und die Halswirbelsäule ist gestreckt mit Blick Richtung Boden.

Übung: Heben Sie die Arme und den Kopf leicht vom Boden ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick zeigt zum Boden. Strecken Sie beide Arme nach vorne und ziehen Sie diese dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Strecken aus- und mit dem Beugen einatmen.

5b

Schultergürtel/Rückenstrecker

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Bauch. Beide Arme und Beine sind gestreckt. Die Halswirbelsäule ist gestreckt mit Blick Richtung Boden.

Übung: Heben Sie die Arme, die Beine und den Kopf leicht vom Boden ab. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick zeigt zum Boden. Im schnellen Wechsel rechten Arm/linkes Bein und linken Arm/rechtes Bein heben und senken.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Fließend atmen.

6a

Schultergürtel

Ausgangsposition: Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Die Hände stützen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden.

Übung:
Strecken Sie einen Arm in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne/oben. Heben Sie den Arm in kleinen langsamen Bewegungen hoch und runter und wiederholen Sie das mit dem anderen Arm.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite, ca. 30–45 Sek. pro Seite. Mit dem Heben ein- und mit dem Senken ausatmen.

6b

Komplex Oberschenkel/Bauch/Schultergürtel

Ausgangsposition: Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Die Hände stützen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden.

Übung: Heben und strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein in Verlängerung des Oberkörpers. Heben Sie den rechten Fuß vom Boden ab und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Hinweise: 3–4 Sätze à 45–60 Sek. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).

6c

Komplex Oberschenkel/Bauch/Schultergürtel

Ausgangsposition: Knien Sie sich im Vierfüßlerstand auf den Boden. Die Hände stützen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Übung: Heben Sie die Knie nun 5 cm vom Boden ab und halten Sie diese Position. Achten Sie darauf, gleichmäßig weiterzuatmen und keine Pressatmung aufzubauen.

Hinweise: 3–4 Sätze à 45–60 Sek. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).

7a

Komplex Oberkörper/Beine/Schultergürtel

Ausgangsposition/Übung: Stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen und den Knien auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße auf. Die Ellenbogen stützen unter den Schultern. Spannen Sie den Bauch fest an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden. Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper bilden eine Gerade.

Variation: Strecken Sie die Knie durch und heben Sie den Oberkörper, die Hüfte und den Po an. Oberkörper, Hüfte und Beine bilden eine Gerade.

Hinweise: 3–4 Sätze à 45–60 Sek. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).

7b

Komplex Oberkörper/Beine/Schultergürtel

Ausgangsposition: Begeben Sie sich in den Liegestütz. Die Hände stützen unter den Schultern. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Spannen Sie den Bauch fest an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick Richtung Boden. Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper bilden eine Gerade.

Übung: Abwechselnd werden das rechte und das linke Bein gehoben und unter dem Oberkörper angezogen und wieder gestreckt. Achten Sie darauf, die Spannung im Oberkörper beizubehalten.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10 Wiederholungen pro Seite. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).

7c

Komplex Oberkörper/Beine/Schultergürtel

Ausgangsposition/Übung: Legen Sie sich auf die linke Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm auf (Ellenbogen unter der Schulter). Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule. Die Knie sind im 90°-Winkel gebeugt. Heben Sie die Hüfte hoch, sodass der Oberkörper und die Oberschenkel eine Gerade bilden und halten Sie diese Position.

Variation: Legen Sie sich auf die linke Seite und stützen Sie sich mit dem Unterarm auf (Ellenbogen unter der Schulter). Spannen Sie den Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule. Die Knie sind gestreckt. Beide Füße stehen voreinander. Heben Sie die Hüfte hoch, sodass der Oberkörper und die Beine eine Gerade bilden und halten Sie diese Position.

Hinweise: 3–4 Sätze à 30–45 Sek. pro Seite. Ruhige und gleichmäßige Atmung (keine Pressatmung).

Trainieren Sie beide Seiten!

8a

Beine/Hüfte/Schultern

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick nach vorne.

Übung: Beugen Sie Ihre Knie und schieben Sie den Po nach hinten. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und heben Sie Ihre gestreckten Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach oben. Richten Sie sich wieder in die Ausgangsposition auf.

Hinweise: 3–4 Sätze à 15–20 Wiederholungen, ca. 45–60 Sek. Mit dem Beugen aus- und mit dem Aufrichten einatmen.

8b

Beine/Hüfte

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht in den Ausfallschritt hin. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick nach vorne. Heben Sie beide Arme in die U-Haltung und ziehen Sie die Schultern nach hinten.

Übung: Beugen Sie beide Knie, sodass der Oberkörper absinkt, und strecken Sie sich wieder. Achten Sie darauf, dass das hintere Knie gerade nach unten sinkt und das vordere Knie sich nicht nach vorne bewegt.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite. Mit dem Beugen aus- und mit dem Aufrichten einatmen.

Trainieren Sie beide Seiten!

9

Beine/Hüfte/Rumpf/Schultern

Ausgangsposition: Stellen Sie sich aufrecht hin. Spannen Sie Ihren Bauch leicht an und strecken Sie Ihre Halswirbelsäule mit Blick nach vorne. Strecken Sie beide Arme nach oben.

Übung: Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und heben Sie dabei das rechte Bein in Verlängerung des Oberkörpers an. Versuchen Sie, diese Position kurz zu halten, und richten Sie sich wieder auf.

Variation: Fangen Sie vorsichtig an und bewegen Sie den Oberkörper in die halbe Standwaage. Steigern Sie sich, bis Sie die waagerechte Standwaage schaffen.

Hinweise: 3–4 Sätze à 10–15 Wiederholungen pro Seite. Mit dem Beugen aus- und mit dem Aufrichten einatmen.

Mobilisation – Dehnung – Entspannung

1

Wirbelsäule/Oberschenkel

Setzen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf den Boden. Greifen Sie Ihre Füße und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Entspannen Sie Ihre Lendenwirbelsäule.

Umgreifen Sie weiterhin Ihre Füße und strecken Sie die Beine, bis Sie den Dehnreiz in der Oberschenkelrückseite spüren.

2

Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie das rechte Bein an und legen Sie den linken Fuß auf das rechte Knie. Umgreifen Sie das rechte Knie mit beiden Händen und ziehen Sie das Bein zu sich.

Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.

3

Schultergürtel/Wirbelsäule

Knien Sie sich hin, setzen Sie sich mit dem Po auf die Füße und beugen Sie den Oberkörper vor. Legen Sie beide Hände auf den Boden und strecken Sie beide Arme so weit wie möglich nach vorne. Ziehen Sie die Wirbelsäule in die Länge.

4

Wirbelsäule/Schultergürtel

Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie den Oberkörper und den Kopf auf die linke Seite. Legen Sie den Arm über den Kopf auf die Seite und versuchen Sie, den Oberkörper mit jedem Ausatmen ein Stück weiter zu beugen.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

5a

Schulter/Nacken

Beugen Sie den Kopf auf die linke Seite und ziehen Sie die rechte Schulter nach unten, bis Sie den Dehnreiz vom Nacken bis in die rechte Schulter spüren. Um die Dehnung zu verstärken, können Sie den Kopf mit der linken Hand umgreifen und leicht nach unten ziehen.

Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite.

5b

Beugen Sie den Kopf leicht seitlich nach vorne mit dem Kinn Richtung Brustbein. Legen Sie die linke Hand auf den Hinterkopf und ziehen Sie diesen leicht nach vorne links, bis Sie einen leichten Dehnreiz an der Halswirbelsäule spüren.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

6

Oberschenkel/Hüfte

Stellen Sie sich hin. Greifen Sie mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und ziehen Sie das Bein nach hinten, bis Sie einen Dehnreiz in der Oberschenkelvorderseite und im Hüftgelenk spüren. Der linke Arm wird gestreckt nach hinten gezogen.

Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

7

Oberschenkel/Hüfte

Stellen Sie sich mit gebeugten Knien hin. Rollen Sie den Oberkörper nach vorne ab und lassen Sie die Arme locker nach unten hängen. Entspannen Sie Ihre Wirbelsäule.

8

Beinrückseite

Legen Sie sich auf den Rücken. Das linke Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Das rechte Bein wird in der Kniekehle umgriffen und senkrecht nach oben durchgestreckt. Ziehen Sie die Fußspitze nach unten.

Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen hin. Beugen Sie den Oberkörper vor und ziehen Sie die Füße zu sich.

9

Rumpfrotation

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen in U-Haltung. Beide Beine sind aufgestellt und werden auf die rechte Seite gedreht und abgelegt. Der Kopf dreht in die Gegenrichtung.

Wiederholen Sie die Übung in der anderen Richtung.

10

Oberschenkel/Bauch

Knien Sie sich hin und stellen Sie die Hände hinter den Füßen auf. Heben Sie die Hüfte und strecken Sie sie nach vorne/oben.

11

Wirbelsäule

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Abwechselnd beugen Sie die Wirbelsäule in den Katzenbuckel (oberes Foto rechts) und strecken sie in den Pferderücken (unteres Foto rechts). Führen Sie die Bewegungen langsam und so weit wie möglich aus.

12

Trizeps/Delta

Legen Sie die linke Hand zwischen die Schulterblätter. Greifen Sie mit der rechten Hand den linken Ellenbogen und drücken Sie diesen nach unten, bis die linke Oberarmrückseite gedehnt wird.

Wiederholen Sie diese Dehnung auf der anderen Seite.

13

Handgelenke

Strecken Sie den rechten Arm nach vorne und klappen sie die Hand nach unten ab. Ziehen Sie mit der linken Hand die rechte Hand zu sich, bis Sie einen Dehnreiz spüren.

Klappen Sie die Hand nach oben und führen Sie die Dehnung mit der gleichen Hand in die Gegenrichtung aus.

Wiederholen Sie diese Dehnungen auf der anderen Seite.

Halten Sie die Dehnungen für mindestens 30 bis 60 Sekunden und führen Sie diese vier- bis fünfmal pro Woche durch.

BKK Diakonie
Königsweg 8 | 33617 Bielefeld
Telefon 0521.329876-120 | Fax 0521.329876-190
E-Mail info@bkk-diakonie.de

Stand Januar 2025