



Schweinehund Adé

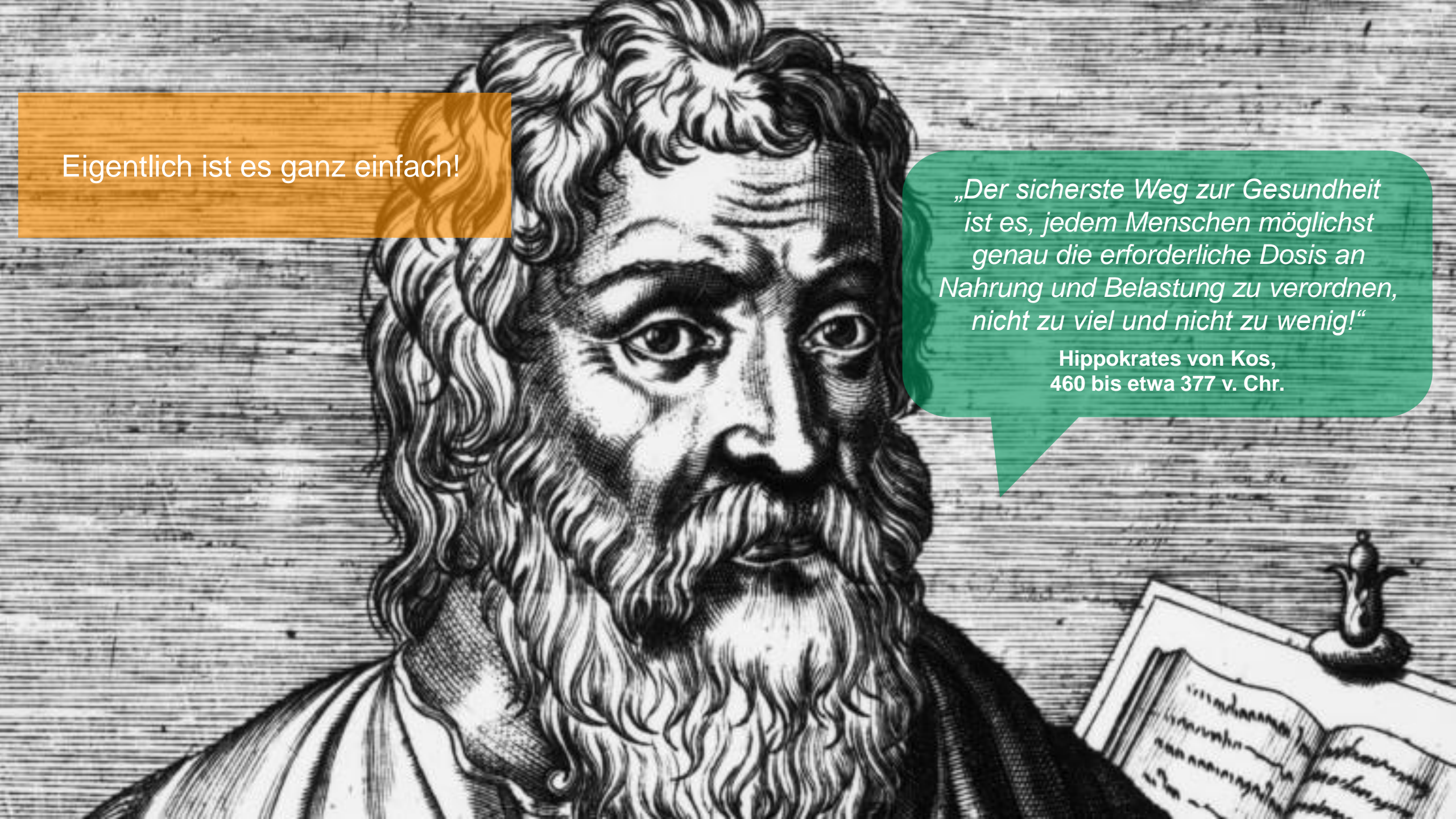
Fit durch den Winter

John-Philipp Block
Berater Gesundheitsmanagement
B·A·D Gesundheitszentrum Nürnberg

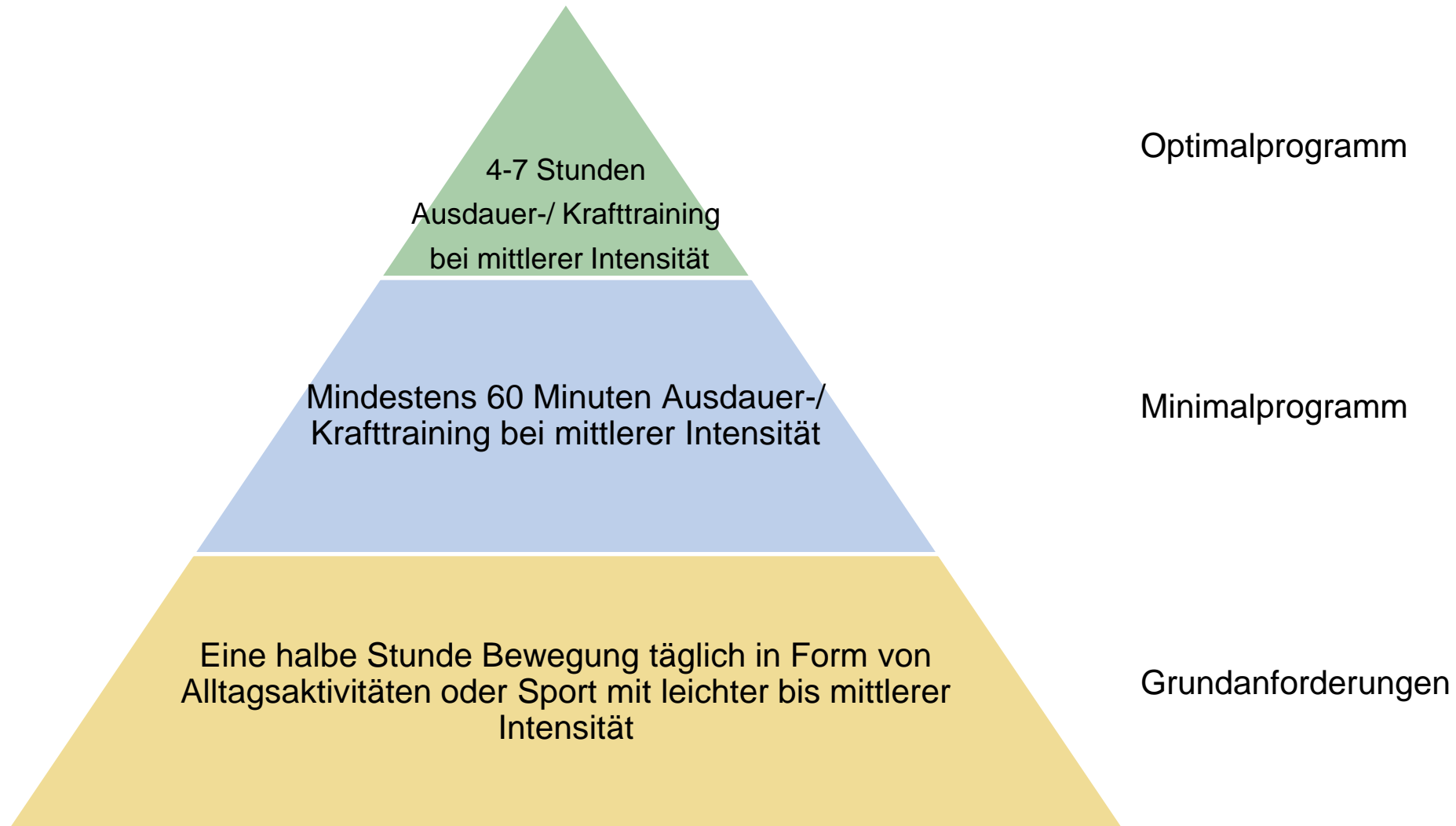
Eigentlich ist es ganz einfach!

„Der sicherste Weg zur Gesundheit ist es, jedem Menschen möglichst genau die erforderliche Dosis an Nahrung und Belastung zu verordnen, nicht zu viel und nicht zu wenig!“

Hippokrates von Kos,
460 bis etwa 377 v. Chr.



Einführung





Wissen alleine reicht nicht aus...

...wenn es an der Umsetzung scheitert



Wäre da nicht...

- Sport ist anstrengend und langweilig!
- Gesunde Ernährung ist teuer und umständlich!
- Sport verschwendet Deine kostbare Zeit!
- Ich fang nächste Woche an...!
- Gesundes Essen schmeckt nicht!
- Sport verwandelt Dich in ein schwitzendes, stinkendes Ungeheuer!
- Keine Lust und keine Zeit

Die zentrale Herausforderung

Angst vor Überanstrengung

Angst vor Misserfolg



Der innere Schweinehund

Typische Barrieren

Zeitmangel

Bequemlichkeit

Mangelnde Erfahrung

Gewohnheiten

Motivationsmangel/
Fehlende Willenskraft



Müdigkeit

Fehlende Partner

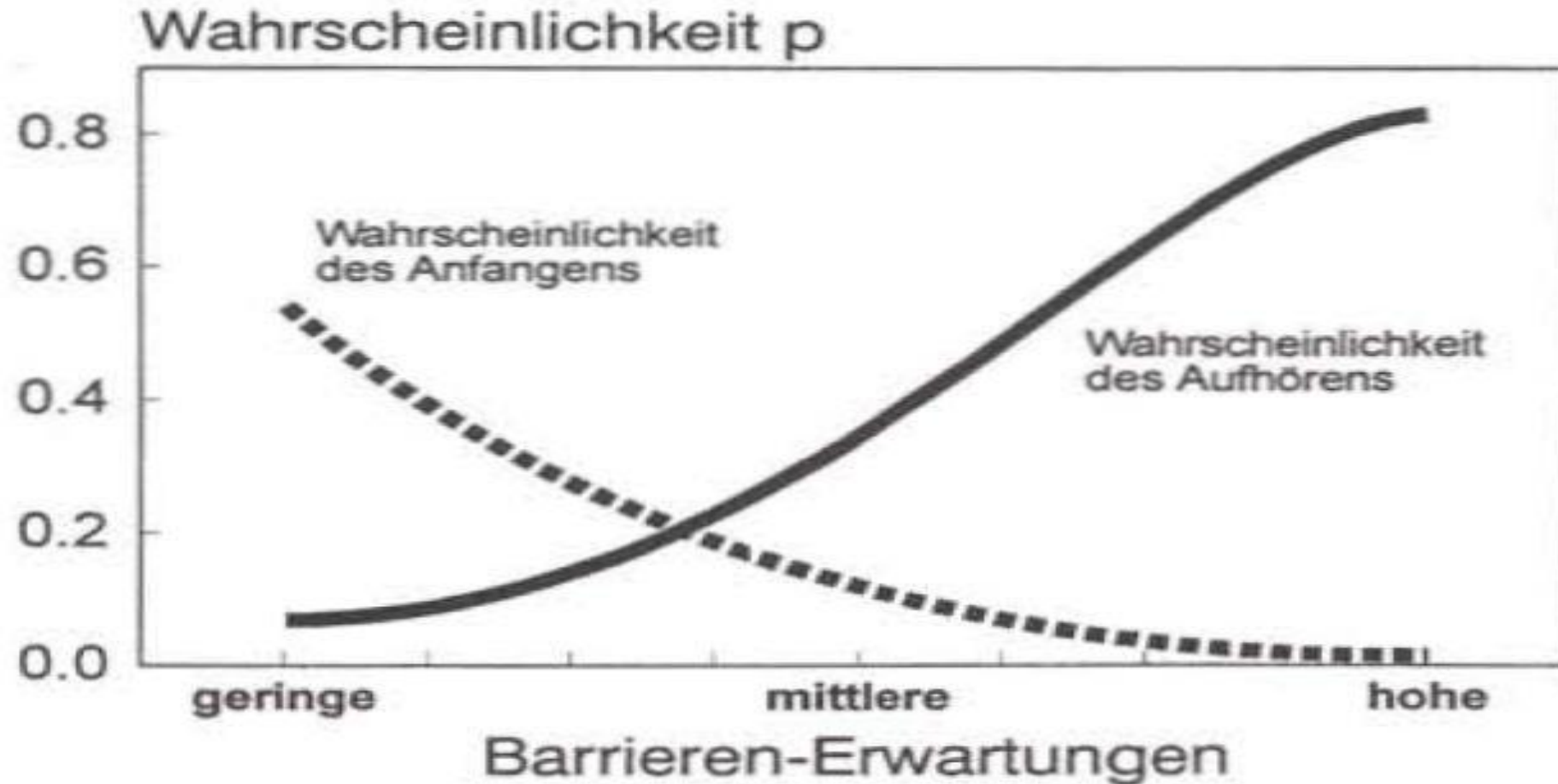
Stress

Krankheit

Schmerzen

Keine Ziele

Der innere Schweinehund



Quelle: Wahrscheinlichkeit des Anfangens bzw. Aufhörens mit Sportaktivität in Abhängigkeit von Barrieren-Erwartungen bei Personen zwischen 41-60 Jahren. (Fuchs, 1994)



Wie überwinde ich
den Inneren
Schweinehund?



Motivationsphase – Nutzenerwartung

Allen Handlungen geht zunächst eine Motivation voraus, die deren Qualität maßgeblich bestimmt.

Vorsatz

Handlungs-
ergebnis-
erwartung

Risiko-
Wahr-
nehmung

Ziel



Smarte Ziele – motivierende Bilder

- Für eine erfolgreiche Selbstmotivation hilft es die guten Vorsätze in Bilder zu überführen, damit sie auch das Gefühlshirn versteht.
- Das Bild muss ein wirklich starkes positives Gefühl in Ihnen auslösen
- Auf Neudeutsch: Das Gefühlshirn muss „getoucht“ werden



Ziele als Quelle der Motivation

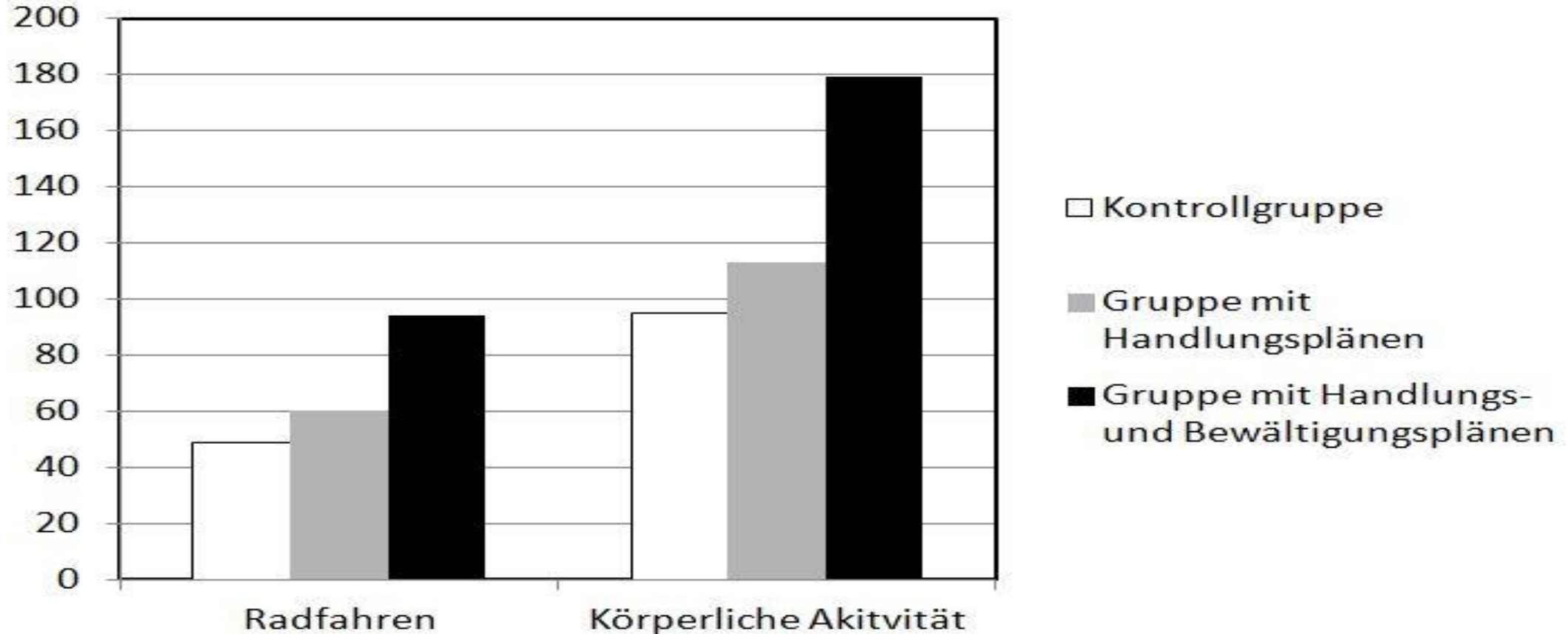
Bewusst, konkret und erreichbar!

SMART



Die notwendige
Willenskraft

Zum Ziel mit Vorsatz und Plan



Quelle: Mittelwerte für Radfahren und körperliche Aktivität für die Kontrollgruppe, die Gruppe mit Handlungsplänen und die Gruppe mit Handlungs- und Bewältigungsplänen (in Minuten pro Woche; Sniehotta et al., 2006)

Welcher Typ bin ich?

Kindheit

Jugend

Erfahrungen

Studium

Berufseinstieg



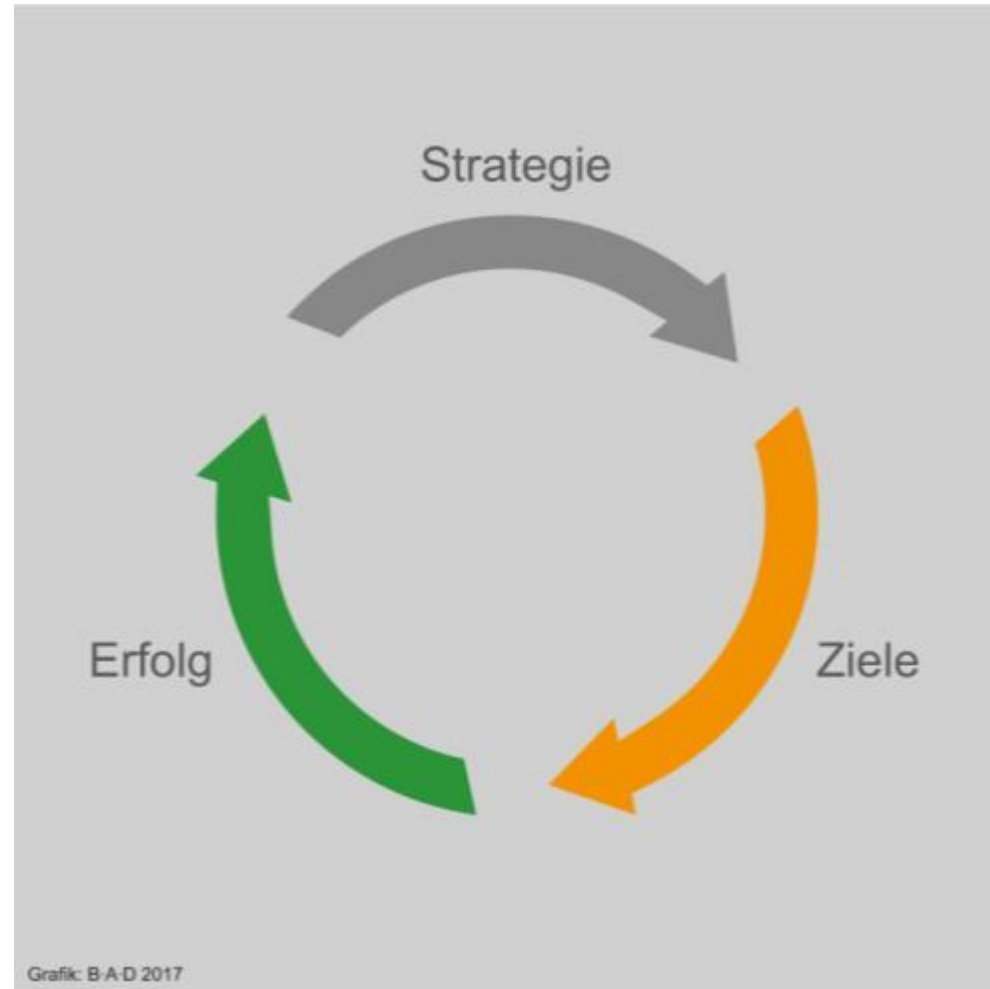
Heute

Morgen ?



Barrieren, die uns trotz bester Planung von unserem Ziel abhalten!

- Es ist noch viel Arbeit zu erledigen 40% Stress – Keine Zeit
- Müdigkeit – Komme nicht hoch 35%
- Keine Lust 29%
- Wetter 28%
- Freunde wollen etwas mit mir unternehmen 25%
- So bequem vorm Fernseher – Zu Hause ist es viel gemütlicher 22%
- Es läuft etwas gutes im TV 10%
- **Coronaeinschränkungen**



Bewältigungsplanung Wenn-Dann-Pläne

- Haben sich für eine konkrete Umsetzung geplanter Maßnahmen bewährt
- Helfen, den Handlungsplan in Ihren Alltag einzubauen
- Müssen ganz konkret für eine Situation formuliert werden
- Wichtig: Funktionieren nur bei schriftlicher Fixierung!!!



**Welche Strategien
helfen Ihnen sich
selbst zu motivieren?**



Strategien zur erfolgreichen Selbstmotivation

- Zwischenziele setzen
- Erfolge genießen
- Belohnen Sie sich
- Versetzen Sie sich in die richtige Stimmung
- Halten Sie sich die Vorteile ihrer Vorsätze immer wieder vor Augen



Strategien zur erfolgreichen Selbstmotivation

- Starthilfen schaffen
- Verbindlichkeiten schaffen
- Vorbilder suchen
- Geben Sie Ihrem Vorhaben Gewicht
 - Heiliger Termin
- Unterstützung organisieren



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit



© B·A·D GmbH, 5010-FB- Saisonale Ernährung, Version 1.1, 22.10. 2018

- John Block
Berater Gesundheitsmanagement
- www.bad-gmbh.de

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

