



## Motivation: So bleiben Sie dran

Bewegung hält uns fit und gesund und steigert unser seelisches Wohlbefinden – alles unschlagbare Argumente für mehr Sport. Egal ob Sie bereits sportlich aktiv sind oder gerade erst mit Sport beginnen wollen – dauerhaft dabei zu bleiben, ist nicht immer ganz einfach. Motivation ist das Zauberwort.

### Die Motive müssen deutlich sein

Warum wollen Sie Sport treiben? Um gesund zu bleiben? Um einen Ausgleich zum Job zu haben? Um abzunehmen? Oder um mit anderen zusammen etwas zu unternehmen? Mit einem klaren Ziel vor Augen fällt die Motivation zum Sport leichter. Setzen Sie sich erreichbare Ziele und Zwischenziele. Erfolgserlebnisse motivieren. Machen Sie sich auch beim Sport bewusst, dass Sie gerade etwas Gutes für sich tun (z. B. Fett verbrennen, Ihren Körper straffen, leistungsfähiger werden oder endlich mal den Kopf etwas frei bekommen).

### Abwechslung hält die Motivation hoch

Langeweile kann einem schnell den Spaß am Sport nehmen. Probieren Sie öfter mal etwas Neues aus: z. B. eine neue Joggingstrecke, einen anderen Kurs im Fitnessstudio oder auch eine ganz andere Sportart.

### Belohnungen für gute Leistung

Schaffen Sie sich einen Anreiz zum Sporttreiben: Belohnen Sie sich zum Beispiel für Ihr Durchhalten. Überlegen Sie sich, was Sie dabei besonders motivieren könnte: Ein neues Sportoberteil, eine Massage, eine tolle Kosmetik, die Sie sich sonst nicht gönnen würden? Auch die Aussicht auf eine neue, schöne Joggingstrecke oder einen Saunagang nach dem Sport kann verlockend sein.

### Finden Sie den richtigen Sport

Wenn Sie eine Bewegung finden, die Ihnen Spaß macht und die zu Ihnen passt, ist die Motivation größer, dass Sie diese Sportart auch langfristig ausüben. Versuchen Sie sich zu erinnern, welche Bewegung Ihnen als Kind Spaß gemacht hat und womit Sie eher negative Gefühle verbinden – das wird Ihnen helfen, eine für Sie passende Sportart zu finden. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Entscheidung auch Ihre generellen Vorlieben: Sind Sie gerne an der frischen Luft, ist eine Hallensportart weniger geeignet. Sind Sie eher gesellig, haben Sie wahrscheinlich mehr Freude an einem Teamsport oder in einer Sportgruppe als bei einer Solosportart. Wenn Sie nach drei, vier Trainingseinheiten merken, dass Sie mit einer Sportart nichts anfangen können, suchen Sie sich lieber eine andere Bewegungsform als ganz aufzuhören.

### Wählen Sie eine Sportart, die zu Ihrem Tagesablauf passt

Suchen Sie sich einen Sport, der sich gut in Ihren Tag einfügt: Müssen Sie in Ihrem Job flexibel sein, ist ein Solosport besser geeignet, bei dem Sie zeitlich nicht von anderen abhängig sind. Sind Sie abends nach der Arbeit zu müde, um sich zum Sport aufzuraffen, probieren Sie mal morgens vor der Arbeit zu trainieren. Machen Sie sich den Sport möglichst bequem: Suchen Sie sich ein Sportstudio auf Ihrem Heimweg. So sparen Sie Zeit und kommen gar nicht erst in Versuchung, das gemütliche Sofa zuhause dem Sport vorzuziehen.

### Planen Sie Sport als festen Termin ein

Tragen Sie in Ihren Wochenplan feste Termine ein, an denen Sie Sport treiben wollen – so verschieben Sie Ihr Vorhaben nicht von einem Tag auf den anderen. Außerdem stellt sich so eine gewisse Routine ein. Der Sport gehört schon bald wie selbstverständlich zu Ihrem Alltag dazu, ohne dass Sie sich jedes Mal dazu „aufraffen“ müssten. Motivation kann auch übers Smartphone kommen: Sport-Apps erinnern an die Sporteinheit und Sie können dort mit anderen Sportlern Ihre Etappen teilen und sich austauschen. Das motiviert zusätzlich.

### Beugen Sie Ausreden vor

Wenn Ihre Motivation zum Sporttreiben nicht besonders hoch ist und sich noch keine Routine eingestellt hat, fallen einem schnell „Gründe“ ein, um den Sport einfach mal ausfallen zu lassen. Manchen können Sie vorbeugen, indem Sie sich schon vorher etwas überlegen: Sie wollen bei Regen nicht joggen? Dann legen Sie sich für schlechtes Wetter ein Alternativprogramm zurecht – z. B. ein paar Gymnastikübungen in der Wohnung oder ein paar Bahnen im Schwimmbad. Suchen Sie sich einen Sportpartner. Wer verabredet ist, fühlt sich stärker verpflichtet und bleibt nicht einfach zuhause. Außerdem macht Sport mit anderen meist auch mehr Spaß. Beim gemeinsamen Joggen zum Beispiel kann man sich gut mit dem Freund oder der Freundin unterhalten und so gleichzeitig die Freundschaft pflegen und trainieren.

### Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag

Nutzen Sie jede Möglichkeit zur Bewegung, die sich Ihnen bietet: z. B. die Treppe statt den Aufzug zu nutzen, kleine Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolvieren, in der Mittagspause an der frischen Luft spazieren gehen statt in der Kantine zu sitzen. Je mehr Bewegung Sie in Ihren Alltag bringen, umso selbstverständlicher wird auch Sport für Sie zum Leben dazugehören.

### Nehmen Sie sich nicht zu viel Verschiedenes auf einmal vor

Wer den Entschluss gefasst hat, ein gesünderes Leben zu führen, möchte am liebsten gleich mit allen „Lastern“ aufräumen: Mehr Sport und Bewegung, weniger Fett und Süßes, keine Zigaretten mehr ... Aber Ziele müssen auch machbar sein. Wer alles auf einmal will, wird schnell frustriert sein und vielleicht ganz aufgeben, wenn er merkt, dass die guten Vorsätze nicht zu schaffen sind. Setzen Sie sich daher lieber realistische Etappenziele und fangen Sie am besten mit Sport an: Wer sich viel bewegt, hat weniger Gelegenheit, vor dem Fernseher zu sitzen und zu naschen – und wenn doch einmal, dann hat er in der Zwischenzeit seinen Stoffwechsel angekurbelt und den erforderlichen Energiebedarf erzeugt.

### [Nicht nächsten Monat, sondern jetzt](#)

Wenn Sie bisher keinen Sport treiben, aber damit beginnen wollen: Nehmen Sie sich nicht vor, „nächsten Monat“ anzufangen. So verschiebt sich das Vorhaben leicht von einem Monat zum nächsten. Setzen Sie sich einen konkreten Termin und beginnen Sie am besten gleich. Fangen Sie dabei klein an und steigern Sie sich dann langsam, so haben Sie ständig kleine Erfolgserlebnisse und sind umso motivierter. Lassen Sie sich von eventuellen Rückschlägen nicht entmutigen, diese gehören dazu. Motivation können kleine Erinnerungszettel liefern, die Sie an verschiedenen Orten in der Wohnung platzieren. Nach etwa drei Monaten hat sich Ihr Körper dann an den Sport gewöhnt und Sie werden kaum noch Muskelkater oder Erschöpfung verspüren. Wenn Sie bis zu diesem Zeitpunkt durchgehalten haben, werden Sie auch zukünftig beim Sport bleiben, weil Sie merken, wie gut Sie sich damit fühlen!

### [Sport machen lohnt sich immer](#)

Sie haben eigentlich keine Zeit für Sport? Auch wenn Sie beruflich oder privat stark eingespannt sind, lohnt es sich, etwas Zeit in Ihre Gesundheit zu investieren. Denn etwas für die Gesundheit zu tun können wir nicht einfach nachholen, wenn es zu spät ist. Auch kürzere Trainingseinheiten von 20 Minuten bringen viel. Sport tut nicht nur Ihrem Körper gut, sondern Sie schaffen sich auch einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag und zur Arbeit und fördern so Ihr seelisches Wohlbefinden. Gerade in stressigen Zeiten profitieren Sie von den positiven Effekten des Sports und können Herausforderungen im Beruf oder im Alltag leichter bewältigen.

### [Sport zu Hause mit dem Online-Fitness-Studio Gymondo](#)

#### [Alle Infos zum Online-Fitness-Studio Gymondo](#)

Gerade, wenn Sie wenig Zeit haben, kann ein Online-Fitness-Studio etwas für Sie sein: Aus einem riesigen Angebot an Kursen und Programmen wählen Sie zum Beispiel beim BIG-Kooperationspartner Gymondo. Auch kurze Trainingseinheiten sind dabei, die sehr effektiv sind. BIG-Versicherte bekommen einen Rabatt auf die Mitgliedschaft und außerdem einen Bonus in unserem Bonusprogramm BIGtionär.