

Frühlingsfit statt Frühlingsmüde

15 TIPPS UND TRICKS, WIE SIE 2010 ZU IHREM GESUNDHEITSJAHR MACHEN

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

Runter von der Couch, raus aus dem Haus – Frischluft tanken, Energiespeicher füllen und so nebenbei in die Form Ihres Lebens kommen. Das Jammern wird dem inneren Schweinehund nichts nützen, denn anlässlich des 15-jährigen „Wellness Magazin“-Jubiläums präsentieren wir Ihnen diesmal gleich 15 brandheiße Tipps, wie Sie der Lethargie entkommen, mit Spaß, Freude und topmotiviert in Bewegung kommen und Körper und Seele das beste Frühlingserwachen Ihres Lebens schenken.

Kapitel 1

Keine Chance der Faulheit

Tipps & Tricks, wie Sie kontraproduktiven Gedanken entkommen

»»Wenn ich mich im Training nicht überfordere, erlebe ich ein Glücksgefühl und freue mich auf die nächste Einheit!««

Wim Luijpers, Feldenkraustrainer und Laufsportexperte



Tipp 1 Gedanken-Switch

MIT SPORTPSYCHOLOGEN THOMAS KAYER IN 6 SCHRITTEN ZU POSITIVEN GEDANKEN

Mag. Thomas Kayer ist Sportpsychologe und Mentalcoach und arbeitet regelmäßig mit Leistungssportlern. „Es ist schwer, an nichts zu denken. Versuchen Sie, negative, Motivation tötende Gedanken nicht zu verdrängen, sondern umzupolen.“

Gehen Sie wie folgt vor:

1. Beobachten Sie Ihre Gedanken zwei Wochen und notieren Sie jeden aus Ihrer Sicht negativen Gedanken auf der linken Seite eines A4 Zettels.
2. Nehmen Sie sich 30 Min. Zeit und polen Sie die negativen Gedanken in für Sie positive um. Schreiben Sie die positiven auf die rechte Seite des A4-Zettels, knicken die linke Seite um, sodass die negativen nicht mehr zu sehen sind. Beispiel: Negativer Gedanke: „Heute regnet es, daher freut es mich nicht, Sport zu treiben!“ Umgepolter positiver Gedanke: „Wenn ich heute trotz Regen Sport betreibe, bin ich danach besonders stolz auf mich!“
3. Schreiben Sie jedes positive Selbstgespräch auf ein Post-it und hängen es an einen bestimmten, allgegenwärtigen Platz (z. B. Kühlschrank, Kleiderschrank).
4. Widmen Sie sich täglich 5 Minuten Ihren positiven Selbstgesprächen.
5. Sollten negative Gedanken aufkommen, ersetzen Sie diese mit Ihren positiv formulierten Gedanken.
6. Sobald sich die positiven Selbstgespräche in Ihrem Kopf festgesetzt haben, werden Sie mehr Motivation, Durchhaltevermögen und Spaß in Ihrer Sportart haben. Info: www.sportpsychologie.at

Tipp 2 Lassen Sie sich anstecken

IHRE SOZIALEN KONTAKTE BESTIMMEN, OB SIE DICK ODER DÜNN SIND

In den 40er Jahren bewies die US-Langzeitstudie „Framingham Heart Study“, dass Sozialkontakte mitentscheiden, ob wir einen gesunden oder ungesunden Lebensstil führen. Es zeigte sich, dass sich das Verhalten Bekannter auf das eigene Verhalten auswirkt – sprich: Wenn mein Freund mit dem Rauchen aufhört, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch ich den Glimmstängel ausdämpfe. Auf Basis der Framingham Daten führten die Soziologen Nicholas Christakis (Harvard-Universität) und James Fowler (Universität von Kalifornien in San Diego) die Studie fort und belegten, dass selbst Internetcommunities wie Facebook diese soziale Ansteckung auslösen können. Den größten Einfluss üben nahestehende Menschen aus (bis zu 70 %), aber selbst Bekannte von Freunden, die man selbst gar nicht persönlich kennt, können durch Mundpropaganda bis zu 10 % eine Verhaltensänderung auslösen. Über vier Kontakte hinweg verschwindet die soziale Ansteckung. Der Empfänger ist dann im Netz zu weit entfernt. Unter fettleibigen Freunden ist „dick sein“ gesellschaftlich akzeptiert. Der Wille zum Abspecken ist in diesen Schichten gering. Würde einer dieser Personen einen gesunden Lebensstil einschlagen, würden die anderen Freunde nachziehen. Soziale Ansteckung funktioniert über eine Mischung aus Gruppenzwang und veränderter Normierung. Checken Sie daher Ihr soziales Umfeld und versuchen Sie die optimale „Mischung“ zu finden.

www.framinghamheartstudy.org

Fotos: © Gettyimages, i-Stockphoto, Archiv, Hersteller



Tipp 3 Kein Training auslassen

MANHATTAN-PROKURIST GERHARD SPAN ZWINGT SICH DURCH FIXTERMINE ZUR DISZIPLIN

Um sich Ihre Gesundheit zu erhalten und Fitnessstraining zu absolvieren, benötigen Sie nicht unbedingt ein teures Fitnessstudio. Mit etwas Fantasie und Kreativität ließen sich hunderte Hausutensilien zu günstigen Trainingsgeräten umfunktionieren. Auch in der Natur bietet sich Ihnen sozusagen ein Freestyle-Fitnessparcours. „Theoretisch können Sie jede Übung aus dem Fitnessstudio auch zuhause ausüben, trotzdem tut es kaum jemand“, erklärt Komm. Rat Gerhard Span, der Geschäftsführer des erfolgreichen Fitnessanlagenunternehmens Manhattan. „Die Begründung liegt auf der Hand. Den meisten Menschen fehlt die nötige Disziplin. Der sicherste Weg, um das Training nicht ausfallen zu lassen, ist ein verpflichtender Termin. Ich trage mir zum Beispiel meine Fitnessseinheiten jeweils für die nächsten fünf Wochen als Fixtermin in meinen Kalender ein und passe meine Geschäftsstermine diesen Fixpunkten an.“ Auf diese Weise kommt man nicht in Gefahr, den Termin nicht einzuhalten. Info: www.manhattan.at