

# Gesünder leben – 6 Schritte zur erfolgreichen Eigenmotivation

Veröffentlicht am [19. Oktober 2017](#) von [Antje Heimsoeth](#)

**Gesünder leben** – Jeder dritte Deutsche bewegt sich weniger als eine halbe Stunde am Tag zu Fuß oder mit dem Fahrrad fort. Knapp 17 Prozent aller Deutschen sind zudem stark übergewichtig. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf, Verzicht auf Tabak und Alkohol sind uns als gesundheitsfördernd hinlänglich bekannt. Doch Wissen allein hilft nicht, um gesund zu bleiben, es kommt vielmehr aufs Tun an. Mit anderen Worten: auf ein gesundes Selbstmanagement. Ein Klient von mir, Unternehmer, wiegt mindestens 40 Kilo zu viel. Knie und Füße bereiten ihm bereits Probleme. Bewegung ist für ihn beschwerlich geworden, auf einen Gesundheitscheck verzichtet er seit Jahren. Wie viele der übergewichtigen Menschen hat er sich einen körperlichen Schutzpanzer zugelegt, nimmt dank der Körperfülle anderen gegenüber mehr Raum ein, ist dank seiner Behäbigkeit ruhiger und gelassener. Er fürchtet, mit schmelzenden Kilos könnten Gelassenheit und respektvolle Distanz der anderen auf der Strecke bleiben. Gleichzeitig weiß er genau, dass sein Übergewicht zum wachsenden Problem für seine Gesundheit wird. Was tun?

## Gesünder leben – 6 Schritte zur erfolgreichen Eigenmotivation



1. **Ist-Analyse** – Um sich aus einer Situation erfolgreich herauszubewegen, braucht es zunächst eine Bestandsaufnahme: Wo stehe ich? Was stört mich hier genau? Was fehlt mir? Was benötige ich hingegen nicht wirklich? Und welche Mittel stehen mir zur Verfügung? Was ist mir wichtig? Benennen Sie Ihre Werte ebenso klar wie Ihre Bedürfnisse. An welchen Werten orientieren Sie sich? Welche inneren und äußeren Kriterien geben an, dass der Wert gelebt wird? Kriterien sind innere und äußere Erkennungssignale, die sinnlich wahrnehmbar sind. Gibt es Werte, die in der Vergangenheit wichtig waren, aber sich verändert haben? Was oder wer kann Sie beim Erhalt Ihrer Werte unterstützen? Wer oder was motiviert Sie, besser auf Ihre Gesundheit zu achten? Werfen Sie bei der Analyse auch einen kritischen Blick auf all die kleinen und großen Nebenwirkungen, die die Vernachlässigung Ihrer Gesundheit mit sich bringt.
2. **Bilanz** – Als Unternehmer ist mein Klient den Umgang mit Zahlen gewohnt. Hier hilft es, die eigene Gesundheit als Kapitalvermögen zu betrachten. Ich arbeite gerne mit dem Gesundheitskonto: Wie zahle ich auf mein Gesundheitskonto ein? Wie buche ich ab? Ein grundsätzliches Problem des Westeuropäers ist meines Erachtens mangelhafte Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Wir gehen oft erst dann zum Arzt, wenn die Beschwerden schon groß sind. Ein Gesundheitskonto zu führen heißt auch, sich zu trauen, regelmäßig die Kontoauszüge zu prüfen – das Minus wird durch Ignoranz mit Sicherheit nicht kleiner. Die Haben-Seite sollte stets ein paar Buchungen mehr aufweisen als die Soll-Seite.
3. **Ziele setzen** – Eine Veränderung des Selbstmanagements in Sachen Gesundheit ist meistens eine Politik der kleinen Schritte. Oft scheitern wir an gesundheitsfördernden Vorhaben, weil wir unsere Ziele zu hoch angesetzt haben: „Ich will xy in spätestens x Wochen erreicht haben!“ Wichtig sind realistische Ziele, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Dabei helfen sogenannte Handlungsziele wie „Ich nutze täglich jede Gelegenheit, um Strecken zu Fuß oder per Rad zu bewältigen. Ist dies nicht möglich, beende ich den Tag mit einem halbstündigen Spaziergang.“ besser als reine Ergebnisziele wie „Ich will in zwei Monaten zehn Kilo abnehmen.“ Benennen Sie mögliche Hindernisse auf dem Weg zu Ihrem Gesundheitsziel. Legen Sie Strategien dafür schriftlich fest (Wenn, dann-Pläne). Visualisieren Sie Ihr angestrebtes Ziel durch das Erstellen einer Zielcollage.
4. **Gewohnheiten ändern** – Kaum etwas ist beharrlicher als schlechte Angewohnheiten. Unsere Bequemlichkeit ist das größte Hindernis bei der Zielerreichung. Bei einer Diät hegen viele die Hoffnung, wenn sie ihr Gewicht reduziert haben, so weiter essen zu können wie bisher. Den Lebenswandel grundsätzlich zu ändern ist eben viel unbequemer als sich eine Zeit lang zu kasteien. Ändern Sie bewusst Gewohnheiten, die für Ihr Gesundheitsziel kontraproduktiv sind. Verzicht auf den Fahrstuhl, verbannen Sie Laptop, Fernseher, Tablet und Handy aus Ihrem Schlafzimmer. Lesen Sie lieber ein wenig und machen Sie das Licht eine halbe Stunde früher aus als üblich. Guter und ausreichender Schlaf ist die Basis für Gesundheit! Reduzieren Sie Ihren TV-Konsum, vielleicht verbannen Sie den Fernseher sogar vorübergehend in die Abstellkammer. Gehen Sie stattdessen in die Natur und nehmen Sie bewusst die jahreszeitlichen Veränderungen wahr, mit allen Sinnen und ohne Blick aufs Handy zwischendurch. Genießen Sie die kleine

Auszeit. Je größer Ihr Wohlgefühl bei einer neuen Aktivität, desto mehr will Ihr Gehirn davon. Das hilft dabei, schlechte Gewohnheiten über Bord zu werfen. Platzieren Sie Erinnerungshilfen in Ihrer Umgebung, die Sie an Ihr Gesundheitsziel erinnern: Bilder oder Haftzettel am Badezimmer- und Flurspiegel mit Ihrem definierten Ziel oder förderlichen Handlungsanweisungen wie „Beweg dich an der frischen Luft!“ oder „Trink viel Wasser!“ etc. Hinterlegen Sie solche Bilder mit Botschaften auch als Hintergrund auf Ihrem Laptop, Handy und Tablet.

5. **Spaßfaktor wahren** – Zum gesunden Leben gehört Bewegung. Sport sollte ein Teil davon sein. Was unsere Gesundheitsziele torpediert, ist u.a. die Wahl des falschen Sports. Es bringt nichts, sich zum Joggen zu zwingen, wenn einem das Laufen gar nicht liegt. Überlegen Sie sich, welche Sportart wirklich Ihren Neigungen entspricht und wählen Sie mit Bedacht. Je mehr Spaß Sie daran haben, umso höher die Chance, dass Sie dabei bleiben. Das bedeutet vor allem am Anfang: Nicht aufgeben! Viele scheitern daran, dass sie ein neues sportliches Hobby nicht lange genug durchziehen, um den Spaß daran zu erleben. Bedenken Sie: Anfangs ist alles schwer, bevor es leicht wird. Den steinigten Teil des Wegs müssen Sie nicht allein gehen: Suchen Sie sich Trainingspartner. Das hilft, gesetzte Sporttermine auch einzuhalten. Wenn es Ihnen finanziell möglich ist, gönnen Sie sich vielleicht sogar einen Personal Trainer.
6. **Umfeld bewusst gestalten** – Um Gewohnheiten positiv zu verändern und die Motivation für die Erreichung der eigenen Gesundheitsziele aufrecht zu erhalten, hilft ein unterstützendes Umfeld. Es ist tückisch, wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen wollen, aber alle um sie herum weiter zur gemeinsamen Raucherpause vor die Tür gehen und Sie gehen mit. Schaffen Sie Rituale, die Sie an einem Rückfall hindern. Suchen Sie die Nähe von Menschen, die in Sachen Gesundheit vorbildlich sind. Bitten Sie Ihr Umfeld um Unterstützung bei Ihrem Vorhaben. Vielleicht greifen andere dann auch zur Salatschüssel, wenn sie wissen, dass Ihnen Solidarität bei gesunder Ernährung hilft.

Wenn Sie sich dazu entscheiden, etwas zu verändern, dann können Sie in jeder Phase Ihres Lebens noch einen neuen Weg einschlagen, sich bestimmte Dinge aneignen und erlernen. Es mag manchmal mühsam sein, aber wenn Sie dran bleiben, ist der Lohn Freude und Lebenszufriedenheit. Von der Gesundheit ganz zu schweigen.



**Antje Heimsoeth**, ihre berufliche Laufbahn begann Sie als Geodätin. Heute gehört Sie als Expertin für Mentale Stärke, Motivation, Mut, mentale Gesundheit, Glück, Selbstführung und Spitzenleistungen und siebenfache Buchautorin zu den bekanntesten Mental Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und Top 100 Erfolgstrainer ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“

(FOCUS). Weltweit tätig. Infos unter [www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com),  
[www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)