

Das Moving WORKBOOK

Wie Sie dauerhaft
in Bewegung
kommen!

Markus Hornig



Zur Benutzung dieses Workbooks

Liebe Leser,

vor Ihnen liegt ein Workbook, das Sie aktiv benutzen sollen, indem Sie die im Praxisteil dafür vorgesehenen 10 Checkpoints ausfüllen. Dadurch wird das Workbook zu Ihrem persönlichen Berater und Sie erhöhen die Erfolgchancen, Ihre Bewegungsvorsätze nachhaltig in Ihrem Leben zu verankern.

Da Motivation zu allererst immer Information benötigt, ist dem Praxisteil eine theoretische Zusammenfassung mit dem Titel „Veränderung beginnt im Kopf!“ vorgeschaltet, die erklärt, was in unserem Gehirn passiert, wenn wir uns daran machen, Vorsätze dauerhaft umzusetzen. Wer es besonders eilig hat, kann diesen Part überspringen und sofort mit dem Ausfüllen der 10 Checkpoints im zweiten Teil beginnen.

Das darin vorgestellte Programm „In 10 Schritten zum gesunden Lebensstil“ hat sich in der Praxis außerordentlich bewährt. Erfahrungen mit mehreren Hundert Teilnehmern, die dieses Trainingsprogramm in Seminaren durchlaufen haben, sowie erste Ergebnisse einer aktuell laufenden Studie zeigen, dass damit - und einer entsprechend ambitionierten Herangehensweise - beste Chancen bestehen, regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität innerhalb von „magischen 10 Wochen“ dauerhaft zu einem festen Bestandteil seines Lebensstils zu machen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß in den kommenden 10 Wochen auf den Weg in ein bewegtes und sportlich aktives Leben.

Ihr

Markus Hornig

Impressum

Im Eigenverlag erschienen.
Markus Hornig, Berlin.
(Alle Rechte vorbehalten)

ISBN 978-3-00-034141-0

Herausgeber:

MOVING - ab jetzt gesund GmbH
Hohenpfortenweg 1
49808 Lingen (Ems)

Layout & Satz:

Medienhaus iHp, Lingen (Ems)

Druck:

Brüggershemke & Reinkemeier KG,
Gütersloh

Bildnachweis

Seite 35/36: fotolia

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Veränderung beginnt im Kopf!

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit	12
Veränderung ist möglich	13
Veränderung als Projekt betrachten	13
Veränderung benötigt gute Gefühle	14
Der Zwiespalt in unserem Kopf	14
Wettstreit der Systeme	15
Ein Team formen	16
Das emotionale Gehirn kann nicht denken	16
Lust maximieren, Schmerz vermeiden	17
Gewohnheiten – der Autopilot in unserem Kopf	18
Gewohnheiten entlasten das Leben	18
Autopilot und manuelle Steuerung	19
Der Autopilot spart Energie	21
Das Unterbewusstsein liebt Sicherheit	21
Exkurs: Die Natur der des inneren Schweinehunds	22
Wie Gewohnheiten im Gehirn entstehen	22
Exkurs: Die Droge Essen	23
Priscilla	24
Die große Schwäche von Gewohnheiten	24
Neuronale Verbindungen	25
Übung macht den Meister!	25
„Trampelpfade“ im Kopf	26
Die „magischen 10 Wochen“	27
„Point of no return“	28
Studie: How habits are formed	29

In 10 Schritten zum bewegten Lebensstil

01. Benennen Sie Ihre Beweggründe!	32
02. Stellen Sie Ihre Einstellung auf den Prüfstand!	40
03. Formulieren Sie Ihre Ziele und legen Sie eine Strategie fest!	44
04. Verpflichten Sie sich!	48
05. Bereiten Sie sich auf Schwächen vor!	56
06. Steuern Sie Ihre Selbstgespräche!	66
07. Entwickeln Sie Ihr „Erfolgs-Bild“!	71
08. Suchen Sie sich Verbündete!	75
09. Nutzen Sie die Kraft positiver Emotionen!	77
10. Dokumentieren Sie Ihre Erfolge und belohnen Sie sich!	80

Markus Hornig arbeitete bis Ende der 90er Jahre als Tennis-Profitrainer auf der ATP-Tour, war 8 Jahre Bundesliga-Cheftrainer und betreute zahlreiche deutsche Davis-cupspieler. Nach Beendigung dieser ersten Karriere absolvierte er ein Studium zum Heilpraktiker für Naturheilkunde und Psychotherapie und ließ sich zum Diplom-Mentaltrainer und Diplom-Biofeedbacktrainer ausbilden.

2004 veröffentlichte er zusammen mit dem dreimaligen Davis-cup-sieger Carl-Uwe Steeb das Buch „MOVING - ab jetzt gesund! Das Motivationsprogramm zur Gesundheit“, das sich mit der zentralen Frage beschäftigt, wie sich Motivationsstrategien aus dem Spitzensport auf das Anforderungsprofil von Couch Potatoes übertragen lassen, wenn es darum geht, sich selbst dauerhaft zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren.

Seit 2008 ist er Geschäftsführer der gleichnamigen MOVING - ab jetzt gesund - GmbH, ein Unternehmen für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) unter dem Dach der iHp-Gruppe, die mittlerweile zahlreiche deutsche Unternehmen betreut. Des Weiteren ist Markus Hornig als Coach im Spitzensport und in der Wirtschaft tätig.

Kontakt:

hornig@moving-abjetztgesund.de

Wie Sie den Einstieg in ein dauerhaft sportlich-aktives Leben schaffen...



...und Ihren inneren Schweinehund zum Freund machen!

Gehören Sie auch zu denjenigen, die ganz genau wissen, dass Sie sich „eigentlich“ etwas mehr bewegen und sportlich aktiver sein müssten, aber bei der Umsetzung ihrer Vorsätze immer wieder an ihrem inneren Schweinehund scheitern? Dann haben Sie jetzt die Chance, dass diese Zeiten ein für alle Mal der Vergangenheit angehören - versprochen!

Das vorliegende **MOVING** WORKBOOK richtet sich an alle, die möglicherweise schon einige frustrierende Erlebnisse hinter sich haben, wenn es darum ging, sich selbst zu einem sportlich aktiveren Lebensstil zu überwinden bzw. an Menschen, die einfach einen Anstoß bzw. eine Strategie brauchen, die Vorteile regelmäßiger Bewegung für sich (wieder) zu entdecken und dauerhaft in Bewegung zu kommen.

Das **MOVING** WORKBOOK basiert auf neuesten wissenschaftlichen Studien, die Antworten auf die Frage geben, welche Voraussetzungen der menschlichen Psyche und Motivation zu berücksichtigen sind, um dauerhaft sportlich aktiver zu leben. Dazu fasst das Konzept aktuelle Erkenntnisse der Motivations- und Emotionsforschung, der Verhaltenspsychologie, sowie des mentalen Trainings zu einem einleuchtenden, alltagstauglichen und für jedermann anwendbaren „Trainingsprogramm für den Kopf“ zusammen, mit dem selbst diejenigen, die sich für faul und willensschwach halten, höchste Chancen haben, sich dauerhaft mehr zu bewegen und gesünder zu leben. Was Sie dazu benötigen? 10 Wochen, in denen Sie bereit sind, systematisch an sich zu arbeiten, um sich selbst zu zeigen, dass es möglich ist, in dieser Zeit sein Verhalten nachhaltig zu verändern und regelmäßige Bewegung zu einer festen Gewohnheit zu machen. Keine Angst: Dieser Weg der „magischen 10 Wochen“ macht Spaß, ist Herausforderung und „Selbstentdeckung“ zugleich. Sie lernen, welche Schalter im Kopf zu betätigen sind, damit Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen nur so fließen.

Das Ausfüllen der 10 Checkpoints sorgt dafür, dass die Strategie exakt auf Ihre persönliche Ausgangssituation zugeschnitten wird. Damit erhöhen Sie Ihre Erfolgchancen auf ein Optimum.

Nun liegt es an Ihnen, ob Sie bereit sind, 10 Wochen zu investieren, um in Zukunft ein bewegtes Leben zu führen. Freuen Sie sich darauf!

Markus Hornig

Veränderung beginnt im Kopf!



Veränderung beginnt im Kopf!

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

„Wie mag man erklären, dass der menschliche Geist, der doch fähig ist, Sinfonien zu komponieren oder Sonden auf den Mars zu entsenden, doch bei der Veränderung eigener Verhaltensgewohnheiten so versagt?“ fragen die Bestsellerautoren Francois LeLord und Christophe Andre in ihrem Buch „Die Macht der Emotionen“. Warum fällt es vielen Menschen so schwer, gut gemeinte Vorsätze - gerade wenn es um mehr Bewegung und sportliche Aktivität geht - dauerhaft in die Tat umzusetzen? Wie es um die Gesundheit der Deutschen steht, zeigt eine aktuelle Studie der DKV Krankenversicherung und dem Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, unter der Leitung von Professor Ingo Froböse. Sie bringt ernüchternde Zahlen ans Tageslicht: Demnach geben nur 13,9% der Deutschen an, gesund zu leben! 50% stufen sich selbst als zu dick ein, 37% der über 25-Jährigen haben in den letzten 5 Jahren durchschnittlich 6,7kg zugenommen. Was Bewegung anbelangt, so erreichen dieser Studie zur Folge nur 28,1% der Deutschen die Aktivitätsempfehlungen der WHO von zwei bis drei Stunden pro Woche. (1) Dass die Deutschen ein wahrlich träges Volk geworden sind, bestätigt auch Professor Klaus Bös, Leiter des Instituts für Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe und einer der renommiertesten deutschen Bewegungsforscher. Er schätzt, dass es gerade einmal 20% der Deutschen schaffen, ein Mindestmaß von 2-3 Stunden sportlicher Betätigung pro Woche zu erreichen und ca. 80% unter dieser Minimalanforderung zurückbleiben. Doch es ist nicht mangelndes Wissen und auch nicht unbedingt fehlende Absicht, die dieses Phänomen bedingen, wie das Nachrichtenmagazin der „Spiegel“ im Titel seiner Ausgabe 52/2010 unter dem Slogan „Im nächsten Jahr wird alles besser!“ berichtet. Demnach fassen gut die Hälfte aller Menschen zu Silvester gute Vorsätze, jedoch erreichen nur 8% tatsächlich auch das angestrebte Ziel. (2)

Auch wenn diese Zahlen auf den ersten Blick alles andere als optimistisch stimmen, darf man davon ausgehen, dass die Erfolgsquote um ein Vielfaches höher wäre, hätten die Veränderungswilligen zwei Dinge zur Verfügung: Fundiertes Knowhow, wie Veränderung im Gehirn funktioniert und eine entsprechende Strategie. Der Emotionsforscher Rolf Arnold bringt es auf den Punkt: „Selbstveränderung ist möglich. Wir brauchen dazu Wissen und Mut. Zunächst gilt es zu lernen, nach welchen Mechanismen unser Denken, Fühlen und Handeln funktioniert...!“ (3)

Veränderung ist möglich

Die Gehirnforschung hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht und mittlerweile einen guten Überblick, welche Mechanismen und Eigenheiten des Gehirns zu berücksichtigen sind, will man Vorsätze erfolgreich umsetzen. Das Credo der Neuroforscher lautet: Wir können uns ändern, doch für den Erfolg sind zwei Voraussetzungen entscheidend: Eine „gehirngerechte“ Strategie, die vor allem die Bedeutung der Emotionen berücksichtigt sowie eine entsprechende Portion Geduld und Beharrlichkeit. Mit anderen Worten: Wer Vorsätze dauerhaft umsetzen möchte, muss Rahmenbedingungen schaffen, die die Funktionsweise des Gehirns berücksichtigen und dem inneren Schweinehund den Nährboden entziehen. Denkbar ungünstig wäre die Fehleinschätzung, ein Veränderungsprozess könne nebenbei, sozusagen im Handumdrehen abgewickelt werden. Das Gegenteil ist der Fall: Persönliche Veränderung ist motivationspsychologisch betrachtet ein hartes Stück Arbeit. Wer sich dessen nicht bewusst ist, dessen Erfolgchancen stehen von Anfang an auf wackligen Beinen. Als „Falsche Hoffnung Syndrom“ bezeichnen die beiden Wissenschaftler Janet Polivy und C. Peter Herman von der University of Toronto die Unterschätzung dieser Auseinandersetzung mit sich selbst. Ihre Studien belegen, dass vor allem diejenigen, die zu viel auf einmal wollen, gemäß dem Motto „Jetzt kreppe ich mein ganzes Leben um!“, von Anfang an zum Scheitern verurteilt sind. (4) Hoch motiviert, aber schlecht informiert ist demnach eine denkbar ungünstige Ausgangsposition, und unrealistische Erwartungen sind der schnellste Weg in Frust und Enttäuschung.

Veränderung als Projekt betrachten

Generell erweist es sich als günstig, den Veränderungsprozess als Projekt zu betrachten. Wer sich z.B. sagt „In Zukunft gehe ich jeden zweiten Tag eine halbe Stunde joggen!“ oder „Ab heute ernähre ich mich nur noch gesund!“, bei dem tauchen im Hinterkopf postwendend innere Widerstände auf. Wer sich dagegen erstmal für einen überschaubaren Zeitraum auf den Weg macht wie z.B. „Mein persönliches Projekt für die nächsten zwei Monate besteht darin, zweimal in der Woche zu joggen!“ oder „Ich ernähre mich jetzt einen Monat lang nach den Grundsätzen mediterraner Ernährung!“, für den stehen die Chancen von Beginn an deutlich besser. Darüber hinaus macht es Sinn, sein persönliches Projekt mit einem Slogan zu versehen wie z.B. „Der Sommer 2011 ist der Sommer des Laufens“. Solch

Veränderung beginnt im Kopf!

eine mentale Ausgangsposition verspricht von Anfang an größere Erfolgchancen, weil es sich zum einen um einen überschaubaren Zeitraum handelt und zum anderen die Option offen lässt, nach Ablauf dieses Zeitraums wieder zum alten Leben zurückzukehren. Ob dies dann tatsächlich der Fall sein wird, steht auf einem anderen Blatt. Der Trick dabei: Wer erst einmal in Fahrt gekommen ist und erste Erfolgserlebnisse ausgekostet hat, dessen Chancen steigen, das gewünschte Verhalten auch in Zukunft aufrechtzuerhalten.

Veränderung benötigt gute Gefühle

Lange Zeit hat die Motivationspsychologie, wenn es um die Frage ging, wie sich Menschen zu einem aktiveren Lebensstil motivieren können, zu sehr die Ratio in den Mittelpunkt gestellt. Allein das verstandesmäßige Wissen, dass Sport gesund ist, reicht eben nicht aus, tatsächlich in Bewegung zu kommen. Mittlerweile erkennen Forscher, wie wichtig der Einfluss der Emotionen bei dem Umsetzen von Vorsätzen ist. Die beiden Psychologinnen Lisa Appinwall und Linda Richter von der University of Utah gingen 2006 der Frage nach, in wie weit Emotionen eine Rolle für das Aufrechterhalten eines körperlich aktiven Lebensstils spielen. Um diese Frage zu klären, verglichen die Forscherinnen 196 Probanden. Sie wollten herausfinden, ob diese ihren regelmäßigen Sport eher aus rationalen oder aus emotionalen Gründen betreiben. Das Ergebnis war eindeutig: Der emotionale Aspekt spielt die entscheidende Rolle! Mit anderen Worten: Wer das Sporttreiben mit positiven Gefühlen verbinden und genießen kann, hat langfristig bessere Karten als der, der sich rein aus rationalen Erwägungen die Sportschuhe schnürt. (5) Dieses Ergebnis bestätigt auch Gerhard Roth, Gehirnforscher und Professor für Verhaltensphysiologie an der Universität Bremen: *„Verstand und Intellekt haben für sich genommen keine Verhaltensrelevanz. Ausschlaggebend ist das Gefühl.“* (6)

Der Zwiespalt in unserem Kopf

Dass es nicht so einfach ist, noch so gut gemeinte Vorsätze in die Tat umzusetzen, zeigt allein der Blick in die Anatomie unseres Gehirns. Unsere Vernunft, zuständig für Logik und analytisches Denken, und somit auch für das Fassen vernunftsbezogener Vorsätze, hat ihren Sitz in der Großhirnrinde. Die Großhirnrinde gilt generell als Sitz unseres Bewusstseins. Alle anderen unter dieser ca. drei Millimeter dünnen Schicht liegenden tieferen Strukturen des Gehirns arbeiten hingegen

wägens. Er überlegte hin und her, malte sich die Konsequenzen aus, die ein solcher Schritt mit sich bringen würde. Solch ein Abwägungsprozess geht in der Regel einer jeden Entscheidung voraus. „Was bringt mir das letztendlich?“ oder „Ist es mir das wirklich wert?“ sind typische Fragen, die einem im Vorfeld durch den Kopf gehen. In der Abwägephase ist jedoch noch kein Entschluss gefallen, ob man seinen Vorsätzen tatsächlich auch Taten folgen lässt. Der Geist ist noch unentschlossen und labil, er springt zwischen gegensätzlichen Argumenten hin und her.

Vom Motiv zur Absicht

Dies ändert sich mit dem Entschluss, sprich mit dem Überschreiten des Rubikons. Damit fällt der Startschuss, die Würfel sind nun gefallen, es gibt kein Zurück mehr. Interessant ist, dass sich damit auch unser Denken verändert. Anstatt noch wie vorher, innerlich hin- und hergerissen zu sein, drehen sich von nun an die Gedanken nur noch um die Ausführung bzw. die Umsetzung des Vorsatzes. Es geht nicht mehr um die Frage, ob ich das Ziel in Angriff nehme, sondern wie ich es erreiche. Heckhausen's Modell macht damit deutlich, dass ein Motiv noch lange kein Grund ist, tatsächlich ins Handeln zu kommen. Wiederkehrende Neujahrsvorsätze sind beispielhaft für Motive. Ein Motiv allein führt in den allerwenigsten Fällen zum Erfolg. Erst wenn aus dem Motiv eine Absicht wird - sprich, wenn man seinen persönlichen Rubikon überschritten hat - wird das Ziel zur Herzensangelegenheit. Damit steigen die Chancen, dass man bei der Realisierung Durststrecken und Hindernisse überwindet, und das Unternehmen zum Erfolg führen wird.

Der Sozialpsychologe Timothy D. Wilson warnt jedoch davor, die Phase des Abwägens unnötig in die Länge zu ziehen und das Grübeln über vermeintliche Gefahren und eigene Schwächen zu übertreiben. Er empfiehlt eine „So tun, als ob...!“-Technik. Demnach sollten wir einfach so handeln, wie wir gerne sein würden. Es geht darum, möglichst schnell vom „Warum nicht?“ zum „Was ist möglich?“ zu kommen. **(7)** Mit anderen Worten: Wenn Sie schon länger mit dem Gedanken spielen mehr Bewegung in Ihr Leben zu integrieren, dann überlegen Sie nicht lange, sondern beginnen Sie: Jetzt! Warten Sie nicht auf den perfekten Zeitpunkt, der wird nie kommen.