

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.

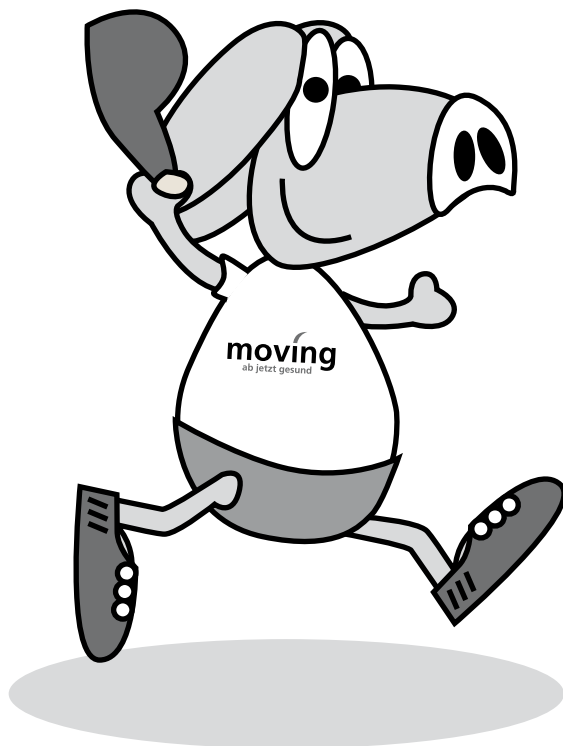
Das **MOVING** WORKBOOK basiert auf neuesten wissenschaftlichen Studien, die Antworten auf die Frage geben, welche Voraussetzungen der menschlichen Psyche und Motivation zu berücksichtigen sind, um dauerhaft sportlich aktiver zu leben. Dazu fasst das Konzept aktuelle Erkenntnisse der Motivations- und 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)