



Wie nehme ich den „inneren Schweinehund“ an die Leine?

Setzen Sie sich realistische Ziele und fangen Sie gleich damit an!

Um ein großes Ziel zu erreichen, benötigt es kleine Testziele, damit man auch motiviert bleibt. Mit einmaligem Laufen sind die fünf Kilogramm zwar noch nicht weg, aber trotzdem will man das angenehme Gefühl danach – wie z.B. gute Laune oder besserer Schlaf – immer wieder erleben. Bringen Sie Genuss, Freude und positive Emotionen mit den erreichten Zielen in Verbindung!

Die Motivation etwas zu ändern sollte von Ihnen selbst kommen – damit legen Sie den Grundstein für Ihre Veränderung! Ein Tipp: Tragen Sie die geplanten Aktivitäten, die Sie Ihrem Ziel näher bringen, in den Kalender ein und halten Sie diese möglichst konsequent ein.

Nicht vergessen, Sie halten die Leine in der Hand und bestimmen den Weg selbst!

Gesundheitstipps

- ☺ Formulieren Sie Ihr *Ziel*/Ihre Ziele so *konkret* wie möglich in Gedanken oder auch schriftlich und werden Sie gleich mal aktiv. Führen Sie sich vor Augen, wie Sie sich danach fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Seien Sie geduldig und nicht zu streng mit sich selbst: Der Genuss und das Nichtstun sollen auch ihren Platz finden.
- ☺ Lassen Sie Ihre Aktivitäten zu einem *Ritual* werden!
Bis eine Tätigkeit zur Gewohnheit wird, braucht es etwa 20 bis 30 Wiederholungen.
- ☺ Auch *Rückschläge dürfen okay sein* – vielleicht müssen Sie einfach Ihre Strategie etwas ändern.

Formulieren Sie Ihr Ziel so konkret wie möglich!

Holen Sie sich Unterstützung:

Teilen Sie Ihr Vorhaben Ihrer Familie mit. Vielleicht lässt sich ja jemand dazu begeistern mit zu machen!