



## Aufpassen auf Gustav!

Dürfen wir vorstellen? Das ist Gustav und er wohnt bei Ihnen, vorzugsweise in Ihrem Kopf, aber breitet sich auch sonst im ganzen Körper aus und fühlt sich dort sawohl. Kennen Sie ihn vielleicht? Nein? Aber seine Stimme haben Sie bestimmt schon gehört. Gustav ist derjenige, der Ihnen einflüstert, lieber noch etwas im warmen Bett liegen zu bleiben, anstatt Gymnastik zu machen. Gustav überredet Sie auch zum Naschen, denn er liebt es süß.



Gustav kann auch nie rechtzeitig aufhören: Sie trinken ein Glas Bier, Gustav will noch ein Zweites. Sie wollen gerade „Nein, Danke“ sagen, da kommt Gustav Ihnen zuvor: „Aber ja, wir nehmen gerne noch mal!“ Überhaupt ist Gustav sehr gefräßig und ziemlich faul. Er will nie aufräumen oder Dinge gleich erledigen, schaut am liebsten fernsehen oder liegt untätig irgendwo herum. Gustav ist verantwortlich für all Ihre Schwächen.

Ist Gustav deswegen ein schlechter Kerl? Nein, er ist nur sehr clever und weiß sehr genau, dass Verhalten über kurzfristige Erfolge gesteuert wird! Im Klartext heißt das: wenn man sich schon anstrengt, will man aber auch direkt etwas davon haben. Langfristige Planung ist nicht Gustav's Ding. Gustav meint es gut mit uns und verhält sich völlig normal: er rückt die angenehmen Dinge in den Vordergrund und achtet darauf, dass wir für alles, was wir tun, auch sofort etwas bekommen. Wenn Sie also Süßigkeiten essen, geht es Ihnen **kurzfristig** gut! Wenn Sie auf der Couch sitzen bleiben statt vor die Türe zu gehen, haben Sie auch **jetzt** den positiven Effekt, denn es ist warm und gemütlich. Und das weiß Gustav. Er denkt sich: wenn es meinem Menschen gut geht, geht es mir natürlich auch gut. Keine Anstrengung ohne sofortige Belohnung!

Leider hat Gustav nicht gelernt, langfristig zu denken, zum Beispiel so: Auf lange Sicht macht Süßes Übergewicht und dann fühle ich mich nicht mehr gut. Oder: Wenn ich mich jetzt bewegen will, muss ich nach draußen in das Nieselwetter und mich anstrengen, aber danach geht es mir immer total gut, und ich werde HEUTE Nacht viel besser schlafen.

## Was machen wir also mit Gustav?

Reden Sie mit ihm und machen Sie ihn zu Ihrem Verbündeten! Erklären Sie ihm, warum es für Sie so wichtig ist, neue Lebensgewohnheiten zu haben. Dann wird er verstehen, dass man durchaus kurzfristig etwas Unangenehmes tun kann, um langfristig etwas Positives zu erreichen. Machen Sie ihm klar, dass er Sie nicht länger daran hindern darf, neue Verhaltensweisen durchzuhalten. Überlegen Sie mit ihm zusammen, was ihm und Ihnen die Anstrengung zukünftig wert ist, denn auch Gustav profitiert von einem Menschen, der lange fit und gesund bleibt.

Etwas ganz Wichtiges haben Sie als Mensch von Gustav bereits getan: Sie haben sich Ziele gesetzt. Wenn Sie sich Ihre Ziele immer wieder vor Augen führen, ist es leichter, die kurzfristig notwendigen Strapazen zu überwinden. Es ist sozusagen das Gegenteil der meist schnell vergessenen guten Vorsätze zum neuen Jahr. Je attraktiver Ihre Ziele sind und je genauer Sie wissen, warum es wichtig ist, diese Ziele zu erreichen, desto mehr „Sogwirkung“ haben diese.

Es gibt noch etwas, das Gustav überzeugt: die **Selbst-Belohnung**! Immer dann, wenn Sie etwas kurzfristig „Unangenehmes“ geschafft haben, zum Beispiel bei Regenwetter vor die Tür gegangen zu sein, dann gönnen Sie sich eine Belohnung: eine gute Tasse Tee, ein schönes Bad, eine Massage. Hören Sie in Ruhe eine CD, die Ihnen gefällt und entspannen Sie sich. Wenn Sie es geschafft haben sich über einen längeren Zeitraum jeden Tag zu bewegen dann gönnen Sie sich, je nach Geschmack, doch mal Karten zu einem sportlichen Ereignis wie einem Fussball- oder Handballspiel oder den Besuch eines Konzertes.

Machen Sie sich unangenehme Sachen attraktiver, indem Sie sie mit etwas Positivem verknüpfen. Walken Sie zum Beispiel in Gesellschaft, dadurch wird es leichter und macht mehr Spaß. Oder gehen Sie auf den Heimtrainer, wenn Sie einen spannenden Film anschauen.

*Dann ist auch Gustav zufrieden und wird Ihnen nicht mehr zuflüstern: Mensch, bleib doch einfach liegen!*



## Tipp der Woche Die besten Ausreden – (und wie Sie ihnen widersprechen)

„**No sports.**“ Vergessen Sie Churchills Antwort auf die Frage, wie man gesund alt wird! Die Wahrheit ist: Auch Churchill trieb Sport, er schwamm und ritt. Sollte Winston bei „sports“ vor allen Dingen an Leistungsstress gedacht haben, so lag er ganz richtig: Finden Sie ihren Lieblingssport und bleiben Sie beim Sport gelassen und entspannt!

„**Keine Lust.**“ Sie kennen das: Der Appetit kommt mit dem Essen. Mit dem Sport ist das genauso. Wenn Sie erst einmal eingestiegen sind, bekommen Sie schnell Lust auf mehr.

„**Keine Zeit.**“ Ganz ehrlich: Das stimmt meistens nicht – wenn sogar unser ehemaliger Außenminister die Zeit gefunden hat. Wer nicht einmal 6 x 20 - 30 Minuten pro Woche für seine Fitness Zeit hat, macht mit seiner Zeitplanung was falsch!

„**Heute lieber nicht.**“ Behalten Sie Ihren Fitnessplan im Auge: Wie wollen Sie auf drei Einheiten pro Woche kommen, wenn Sie immer alles auf den nächsten Tag verschieben? – Also: Auf geht's!

„**Schlechtes Wetter.**“ Gibt's gar nicht, im Gegenteil: Bei Regen geht's erst recht raus – mit der richtigen Kleidung. So ein bisschen Wasser verdirbt Ihnen doch nicht den Spaß?!



## Aufgabe der Woche

Diese Woche heißt es nochmal auszumisten: trennen Sie sich von Kleidungsstücken, die Ihnen bereits zu groß geworden sind. Über gut erhaltene Kleidung freut sich bestimmt noch jemand aus Bekanntenkreis oder Nachbarschaft, außerdem gibt Ihnen das ein gutes Gefühl, großzügig zu sein, wenn Sie sagen können: „Ich brauche es ja nun nicht mehr!“

## Erkenntnisse aus der Aktivierungsphase!

Erinnern Sie sich noch? Am Ende der Planungsphase haben Sie Ziele für die ersten acht Wochen festgelegt und aufgeschrieben. Jetzt ist es Zeit für eine kurze Bilanz: haben Sie Ihre Ziele erreicht? Gehen Sie noch einmal zurück auf Ihre kurzfristige Zielplanung und prüfen Sie, was Sie erreicht haben und was vielleicht auch nicht.

Eine ganz wichtige Etappe auf Ihrer gesamten Strecke ist jetzt bereits erreicht: Sie haben sich aktiviert und haben in den vergangenen Wochen viel erreicht. Damit ist der ganz wichtige erste Schritt der Umsetzung getan. Halten Sie einmal kurz inne und machen sich bewusst, was Sie bereits verändert haben:

- Wie fühlen Sie sich?
- Was hat sich an Ihrer Gesundheit verändert?
- Was an Ihrem Aussehen und was an Ihrer Stimmung?
- Fällt es Ihnen mittlerweile leichter, sich täglich zu einer Bewegungseinheit aufzuraffen?
- Erreichen Sie jeden Tag Ihre 20 Bewegungspunkte?
- Und können Sie auf dem Wochenprotokoll eine Tendenz in Richtung GRÜNE Kästchen erkennen?

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Veränderungs-Check, schreiben Sie auf, was sich bereits verändert hat. Wenn Sie noch nicht alle ihre Ziele erreicht haben, keine Sorge, Sie haben noch viel Zeit diese zu erreichen. Bevor Sie in die Trainingsphase starten, denken bitte noch einmal über Ihre langfristigen Ziele nach. Wirklich Durchhalten werden Sie die Umstellung dann, wenn Sie sich immer wieder vor Augen führen, was Sie wollen! Wenn Sie mal einen Rückfall haben, akzeptieren Sie ihn und machen Sie sich keine Vorwürfe. Überlegen Sie, wo die Ursachen liegen, zum Beispiel, ob Sie gerade besondere Belastungen zu bewältigen haben. Vergessen Sie den „Rückfall“ danach und rufen Sie sich Ihre Erfolge ins Gedächtnis. Denken Sie nicht soviel über Ihr Gewicht nach. Das birgt die Gefahr, dass Sie bei kleinsten ganz normalen Gewichtsschwankungen, frustriert sind. Damit Sie auch weiterhin gut über den Tag kommen, nehmen Sie nur noch drei Mahlzeiten am Tag zu sich. Wenn das nicht klappt, essen Sie zwischendurch bitte nur noch Lebensmittel, die keine oder wenig Kohlenhydrate und keinerlei Fett (wie Möhren, Paprika, Kohlrabi oder grüne Gurke) haben. Essen Sie immer langsam, bis Sie sich satt fühlen. Das beugt Heißhungerattacken vor.

## Mein Veränderungs-Check

### Body Mass Index

Mein Ausgangswert:                      Mein aktueller BMI:                      Mein Ziel-BMI:



### Bauchumfang

Mein Ausgangswert:                      Mein aktueller Wert:                      Mein Ziel-Wert:

### Gewicht

Mein Ausgangswert:                      Mein aktueller Wert:                      Mein Ziel-Wert:

### So viel habe ich schon abgenommen:

### HbA1c

Mein Ausgangswert:                      Mein aktueller Wert:                      Mein Ziel-Wert:

### Kleidergröße

Mein Ausgangswert:                      Mein aktueller Wert:                      Mein Ziel-Wert:

### Das hatte ich mir vorgenommen:

---



---

### Das habe ich bereits erreicht:

Äußerliche Veränderung:

---



---

Gesundheitliche Verbesserung:

---



---

Gefühlsmäßige Veränderung:

---



---

Sonstiges:

---



---

### Wie steht es um meine aktuelle Lebensqualität?

Auch die Lebensqualität hat sich bestimmt schon verändert, deshalb machen Sie bitte diesen Test erneut. Kreuzen Sie an, welche der Aussagen für Sie zutrifft und addieren Sie alle Punkte zu einem Wert zusammen. Sehen Sie schon einen Unterschied?



In den letzten zwei Wochen...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Tag voller Dinge, die mich interessiert	5	4	3	2	1	0
<b>Gesamtpunktzahl</b> _____ x 4 = _____ Punkte						

Ja, auch Gustav darf jetzt zufrieden auf seinem Kissen ruhen. Ganze 10 Wochen sind bereits geschafft und Ihre Lebensqualität hat sich sehr gesteigert. **Herzlichen Glückwunsch!!!**



**Aufpassen!** Gustav setzt natürlich weiter alles daran, Ihre Ziel zu attackieren!

### Langfristige Zielplanung

Jetzt geht es darum, die Ziele etwas langfristiger festzulegen. Planen Sie dabei den Zeitraum für etwa ein halbes Jahr und legen Sie die Ziele wieder genauso konkret und detailliert fest wie bei der ersten Planung. Sie haben jetzt auch Gelegenheit für eine Kurskorrektur, wenn Ihre Ziele bei der ersten Planung unrealistisch gewesen sind.

#### Meine langfristigen Ziele Erreichbar in 6 Monaten

Ziel 1

---

Ziel 2

---

Ziel 3

---

Ziel 4

---

Datum, Unterschrift