



„Wir sollten einen vollen Terminkalender nicht mit einem erfüllten Leben verwechseln.“



Dipl.-Psych. Jens Möller

Leiter der Abteilung Psychotherapie und Neuropsychologie der Reha-Klinik Damp

DR. MED. MATTHIAS GRÜNHAGEN

ist der Autor der Damp ViTAL Informationsreihe, zu der auch dieses Faltblatt gehört. Die Reihe informiert über die Gesundheitsvorsorge und einen gesunden Lebensstil. Dr. med. Matthias Grünhagen ist Facharzt für Allgemeinmedizin und für Physikalische und Rehabilitative Medizin. Außerdem ist er anerkannter Experte für die Bereiche Chirotherapie, Ernährungsmedizin, Physikalische Therapie, Psychosomatische Grundversorgung und Sportmedizin. Als leitender Arzt des Deutschen Zentrums für Präventivmedizin in Damp entwickelt er präventiv- und sportmedizinische Konzepte, führt entsprechende Gesundheitsberatungen durch und ist zuständig für wissenschaftliche Evaluationen.

DEUTSCHES ZENTRUM FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN 

Deutsches Zentrum für Präventivmedizin Damp

Seute-Deern-Ring 30

24351 Ostseebad Damp

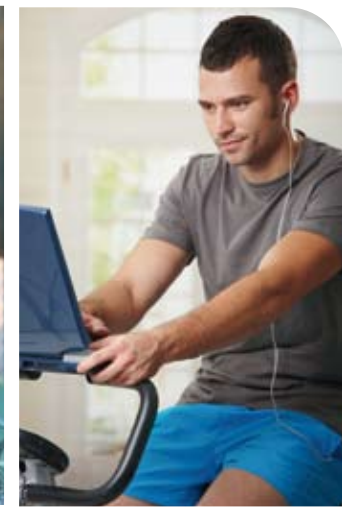
Tel. 043 52/80 82 07

oder 043 52/80 89 07

praevention@damp.de

www.damp-praevention.de

© Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverbreitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.



DIE WICHTIGSTEN MOTIVATIONS-REGELN

Damp ViTAI
MOTIVATION

► Ziele formulieren.

Werden Sie sich zunächst genau bewusst, warum Sie sich von nun an mehr bewegen und welche konkreten Gesundheitsziele Sie erreichen möchten.

► Konkrete Umsetzungspläne entwickeln.

Je konkreter Ihr Trainingsvorhaben formuliert wird, desto einfacher wird es Ihnen fallen das neue gesundheitsbewusste Verhalten zu praktizieren. Bestimmen Sie jetzt ganz konkret Ihr tägliches Bewegungsziel.

► Langsam beginnen.

Wählen Sie Ihr Ziel so, dass Sie es auf jeden Fall erreichen. Beginnen Sie sogar weit unter Ihren Leistungsmöglichkeiten. Es geht vor allem um den Aufbau neuer Gewohnheiten – und nicht um Leistung.

► Regelmäßig trainieren.

Nutzen Sie beim Training die Kraft des Rhythmus durch Regelmäßigkeit. Machen Sie sich bewusst, dass aller Anfang schwer ist - aber es wird leichter, selbstverständlicher mit jeder weiteren Trainingseinheit.

► Positiv denken.

Alles geht einfacher, wenn man mit Überzeugung und Selbstvertrauen an eine Aufgabe herangeht. So auch beim Fitness-training. Überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben schon alles aus eigener Kraft erreicht haben. Warum sollte Ihnen dies nicht auch in Bezug auf die Verbesserung Ihrer persönlichen Fitness gelingen?

► Finde Trainingspartner.

Wenn einmal die Lust trotz aller eigenständigen Bemühungen fehlen sollte, hilft die Trainingsgruppe. Treffen Sie Verabredungen mit Trainingspartnern oder nutzen Sie die Trainingsgruppe dazu, sich zu motivieren und im Gespräch weiterzuentwickeln.

► Das Ziel vor Augen.

Stellen Sie sich immer wieder Ihr Fitness-Ziel - Ihren ganz persönlichen Sieg beim Erreichen dieses Ziels - und das Gefühl dabei vor. Erinnern Sie sich bei einem Motivationstief an Ihre ursprünglichen „Beweggründe“.