

## Hindernisse überwinden

### **Dranbleiben trotz Herausforderungen**

Wie du mit Rückschlägen, Motivationstiefs & inneren Blockaden umgehst, ohne dein Ziel aufzugeben

Warum verlieren wir oft den Fokus?

Jeder, der Bewegung langfristig in sein Leben integrieren will, stößt irgendwann auf Hindernisse. Vielleicht hast du gerade viel Stress, bist krank geworden oder einfach nicht motiviert. Manchmal scheitern wir auch an unseren eigenen Gedanken:

- „Heute lohnt sich das Training eh nicht mehr.“
- „Ich bin gerade zu müde – morgen starte ich wieder richtig.“
- „Andere sind sportlicher als ich, also bringt es bei mir sowieso nichts.“

Doch genau hier liegt die größte Falle: Nicht das Hindernis selbst ist das Problem – sondern wie wir damit umgehen.

### **Schritt 1: Erkenne deine typischen Hindernisse**

Jede\*r hat bestimmte Muster, die es schwer machen, dranzubleiben. Schau dir die häufigsten Hindernisse an – welches trifft auf dich zu?

### **Die 5 häufigsten Bewegungshindernisse & ihre Lösungen**

#### **„Ich habe keine Zeit.“**

Lösung: Integriere Bewegung in deinen Alltag (z. B. Treppe statt Aufzug, Meetings im Gehen).

#### **„Mir fehlt die Motivation.“**

Lösung: Nutze Mini-Ziele & Belohnungen (z. B. „Nur 5 Minuten – danach kann ich entscheiden, ob ich weitermache“).

#### **„Ich bin zu müde.“**

Lösung: Starte mit sanfter Bewegung – oft gibt sie dir mehr Energie, als sie kostet.

#### **„Ich vergleiche mich mit anderen.“**

Lösung: Fokussiere dich auf deine Fortschritte statt auf Perfektion. spielerisch.

**„Ich verliere nach ein paar Wochen das Interesse.“**

Lösung: Variiere deine Bewegungsarten, probiere neue Dinge aus & halte es spielerisch.

**Reflexionsübung: Überlege, welches Hindernis dich am häufigsten stoppt – und wähle eine passende Lösung!**

Deine Lösung

**Schritt 2: Die 3-Schritt-Methode zur Hindernisbewältigung**

Wenn du das nächste Mal auf ein Hindernis stößt, nutze diese einfache Strategie:

**Schritt 1: Wahrnehmen** – Was genau hält mich gerade ab?

Bin ich wirklich zu müde – oder ist es eher ein Motivationsloch?

**Schritt 2: Akzeptieren** – Es ist okay, dass Hindernisse auftauchen.

Bewegung ist ein Langzeitprojekt – nicht jeder Tag wird perfekt sein!

**Schritt 3: Anpassen** – Was ist die kleinste Bewegung, die ich jetzt machen kann?

Statt „Workout komplett ausfallen lassen“ → 5 Minuten Dehnen oder ein kurzer Spaziergang.

**Aufgabe:** Denke an eine Situation aus der letzten Zeit, als dich ein Hindernis von deinem Bewegungsvorhaben abgehalten hat. Reflektiere diese Situation anhand der 3-Schritt-Methode.

Wahrnehmen:

Akzeptieren:

Anpassen:

#### Schritt 4: Dein persönlicher Notfall-Plan für Hindernisse

Damit du in schwierigen Phasen nicht ins Stoppen kommst, erstelle jetzt deinen persönlichen Notfall-Plan:

- Wenn ich wenig Zeit habe, dann... (z. B. mache ich 10 Kniebeugen während des Zähneputzens).
- Wenn ich keine Lust habe, dann... (z. B. starte ich mit nur 2 Minuten – wenn ich danach aufhören will, ist das okay).
- Wenn ich mich schlecht fühle, dann... (z. B. erlaube ich mir einen sanften Spaziergang, statt das Training ganz ausfallen zu lassen).

Wenn ich \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_

Wenn ich \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_

Wenn ich \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_

**Tipp:** Schreibe diesen Plan auf & hänge ihn sichtbar auf – so kannst du ihn in schwierigen Momenten direkt nutzen!

## Dein Hindernis-Check & Plan

**Benenne die Hindernisse die bei deinem aktuellen Bewegungsziel auftreten könnten :**

**Formuliere passende Lösungen:**

**Erstelle einen Notfall-Plan für schwierige Phasen.**

**Bewegung wird nachhaltig, wenn du lernst, mit Herausforderungen umzugehen – nicht, indem du versuchst, sie zu vermeiden!**

**Setze diesen Plan bei der nächsten Herausforderung direkt um!**