



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.



Zehn Tipps für mehr Selbstmotivation



Nehmen Sie Ihre Ziele mit mehr Energie und Elan in Angriff

Es ist zu frisch draussen.

Das lässt sich doch auf morgen verschieben.

Ich kann es sowieso nicht.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Schuld an diesen Gedanken ist meist der innere Skeptiker. Er ist sehr kreativ, wenn es darum geht, Ausreden zu finden. Dabei können Ihnen bereits kleine Schritte zu mehr geistiger und körperlicher Energie verhelfen.



Die folgenden zehn Tipps von der diplomierten Physio- und Lungenrehabilitationstherapeutin Kaba Dalla Lana können Ihnen zu mehr Motivation, Bewegung und Lebenslust im Alltag verhelfen.

1. Setzen Sie sich «kleine» Ziele

Es ist wichtig, sich sein Ziel klar vor Augen zu führen. Ideal sind kleine Tages- und/oder Wochenziele. Wichtig ist, dass Sie diese auch auf jeden Fall erreichen können – nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Kleine Erfolgserlebnisse motivieren und lassen uns in vielen Fällen zu Höchstleistungen auflaufen.

Definieren Sie das Ziel in möglichst vielen Details. «Ich will mich mehr bewegen» ist zwar lobenswert, aber zu ungenau. Besser wäre beispielsweise: «Ich nehme zweimal pro Tag die Treppe statt den Lift». Schreiben Sie sich Ihre Ziele sichtbar auf und werfen Sie jeden Tag einen Blick darauf. Zudem können Sie mit sich selber einen Termin vereinbaren. Bis wann wollen Sie Ihr Ziel erreichen? Manche Leute brauchen diesen Zeitdruck, um wirklich ins Tun zu kommen.

Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie genau erreichen möchten. «Ziele sollten terminiert, spezifisch und vor allem erreichbar sein», erklärt Physio- und Lungenrehabilitations-therapeutin Kaba Dalla Lana.



2. Fünf-Sekunden-Regel



«Soll ich...soll ich nicht...» – Anstatt lange hin und her zu überlegen, ob Sie Ihre Übungen oder Ihr Tagesziel in Angriff nehmen sollen, wenden Sie die Fünf-Sekunden-Regel an. Zählen Sie von fünf rückwärts und dann werden Sie aktiv: 5-4-3-2-1- und los!

Die Fünf-Sekunden-Regel hilft Ihnen, in Aktion zu treten. Wenn Sie nicht nach fünf Sekunden handeln, gehen Ihre Intentionen und Taten wahrscheinlich verloren, weil Ihre Gedanken dazwischenfunken und die Ausreden sich in Ihrem Kopf einnisten. Wenn Sie beispielsweise morgens im Bett liegen und nicht wissen, ob Sie nun für Ihre morgendlichen Übungen aufstehen sollen, zählen Sie von fünf runter auf eins und stehen dann auf.

Wenden Sie die Fünf-Sekunden-Regel an. Diese stammt von der Amerikanerin Mel Robbins, die ein gleichnamiges Buch verfasst hat.

3. Gleichgesinnte finden

Suchen Sie sich Personen, die das gleiche Ziel verfolgen. In der Gruppe macht alles gleich doppelt so viel Spass. Bei auftretenden Problemen können Sie diese gemeinsam überwinden, konstruktive Kritik ausüben und sich gegenseitig zum Erfolg «pushen».

Im Team geht vieles leichter und macht auf jeden Fall mehr Spass.

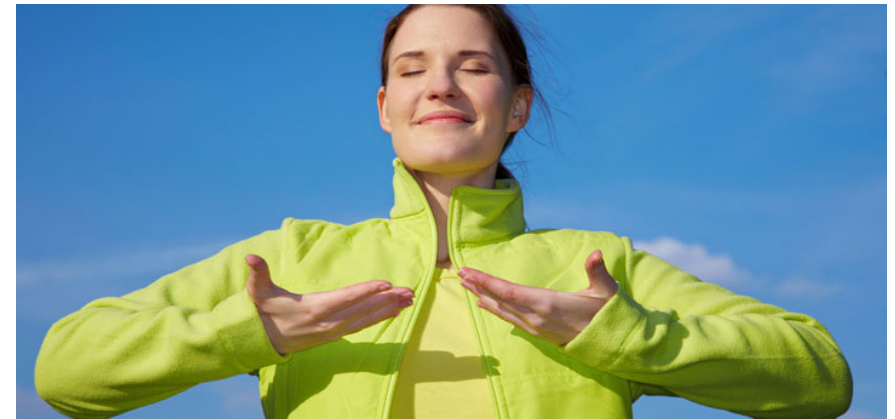
4. Teilen Sie sich mit



Ihre Umgebung hat einen grossen Einfluss auf das eigene Denken und die Motivation. Weihen Sie Ihre Mitmenschen in Ihr Vorhaben ein. Sie können Ihnen Mut zureden und Sie unterstützen. Dabei entsteht ein positiver sanfter Druck, der motiviert. Man will seinen Liebsten ja zeigen, dass man das Angekündigte auch schafft.

Vertrauen Sie Ihre Ziele Ihren Liebsten an – sie können Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen und motivieren.

5. Positiv denken



Denken Sie positiv! Machen Sie sich bewusst, welche Vorteile die Durchführung der Übungen für Sie hat: weniger Atembeschwerden, ein besseres Körpergefühl, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit, mehr Wohlbefinden, usw. Lächeln Sie dabei. Das hört sich im ersten Moment vielleicht etwas speziell an, aber es ist bewiesen: Lächeln baut Stress ab und schüttet wertvolle Glückshormone aus.

Lachen ist ein effektiver Stimmungsaufheller, baut Stresshormone ab und entfacht Glückshormone.

6. Wort für Wort

Machen Sie sich Notizen zu Ihren Erfolgen, egal wie klein sie sind. Beispielsweise in Form eines Erfolgstagebuches. Schreiben Sie sich jeden Tag vor dem Zubettgehen auf, worauf Sie stolz sind, was Sie Gutes getan haben und welche Meilensteine und Ziele Sie erreicht haben. Sie werden sehen, Sie schlafen mit einem viel besseren Gefühl ein.

Jeder Teilerfolg ist ein weiterer Schritt in die richtige Richtung. Führen Sie ein Erfolgstagebuch und seien Sie stolz auf Ihre erbrachte Leistung.

7. Ausgetrickst

Überlisten Sie sich. Stellen Sie beispielsweise den Stuhl für das Aufstehetraining gleich nach dem Frühstück prominent vor den Tisch oder legen Sie die Turnschuhe für den Spaziergang am Abend vorher im Eingang bereit.

Durch einfache Tricks können Sie sich selber helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

8. Wenn dann...



Überlegen Sie sich einen «Wenn dann Plan». Zum Beispiel: «Wenn es für einen Spaziergang zu kalt ist, dann laufe ich meine geplanten Schritte im Einkaufszentrum, im Hauptbahnhof oder am Flughafen».

Überlegen Sie sich Alternativen und Optionen, um Ihre Ziele auch bei ungünstigen Bedingungen zu erreichen.

9. Gönnen Sie sich etwas Schönes



Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie etwas geschafft haben. Auch kleine Teilerfolge sollten belohnt werden, beispielsweise mit einem neuen Buch, einer Massage oder einem neuen Paar Laufschuhe.

Als Reaktion darauf verbindet das Gehirn die Leistung mit etwas Positivem. Idealerweise erstellen Sie eine Belohnungsliste. Notieren Sie alles, was Sie sich gönnen, wenn Sie ein Teilziel bzw. einen Fortschritt erreicht haben.

Sie haben es geschafft! Feiern Sie sich selbst und gönnen Sie sich eine Belohnung.

10. Durchatmen



Eine Pause kann Wunder bewirken. Gönnen Sie sich eine Pause, wenn Sie sich ausgelaugt fühlen. Geniessen Sie die Auszeit bewusst und nehmen Sie am nächsten Tag Ihre Ziele wieder mit vollem Elan in Angriff.

Gönnen Sie sich eine Pause.
Ruhe und Entspannung
haben eine heilsame Wirkung
auf unseren Körper.

Weitere Informationen

Unsere weiteren Broschüren wie

- Alltagstipps bei Lungenerkrankungen
- Reisen mit Sauerstofftherapie

finden Sie auf unserer Webseite unter: www.lunge-zuerich.ch/broschueren

Merkblätter wie

- Fitnessübungen leicht gemacht
- Atemübungen

finden Sie auf unserer Webseite unter: www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter



LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7