

# "So überwinden Sie den inneren Schweinehund"

Arbeitsmaterial zum persönlichen Gebrauch



Menschen haben je nach Persönlichkeit und Lebenssituation unterschiedliche Motive, sich sportlich zu betätigen und bewegungsaktiv zu werden. Denken Sie bitte über die für Sie zutreffenden persönlichen Motive nach. Unterstützung finden Sie in der Liste

## Meine Motive für Sport und Bewegung

Bitte denken Sie über Ihre persönlichen Motive für Sport und mehr Bewegung nach und kreuzen Sie die für Sie wesentlichen an:

### Ich möchte

- ☐ körperlich fit und leistungsfähig bleiben bzw. werden
- ☐ Kontakte zu anderen haben
- ☐ körperlich/ geistig entspannen
- ☐ mich mit anderen messen
- ☐ Stress, Ärger und Sorgen abbauen
- ☐ mich anerkannt fühlen
- ☐ etwas nur für mich und mein Wohlbefinden tun
- ☐ mich kompetent und selbstsicher fühlen
- ☐ eine positive Lebenseinstellung bekommen
- ☐ geistig leistungsfähig bleiben
- ☐ andere Motive: (hier notieren).....

Sie sollten Ihre Motive als Zielorientierung verstehen, als positiv orientierte **Zug**-Motivation im Gegensatz zur Negativmotivation durch z. B. Leidens-**Druck**. Wie bei Wegweisern am Straßenrand (z.B. **Köln** oder **Berlin** und nicht **weg von Bochum** oder **weg von Nürnberg**) können Sie sich von ihren Zielen leiten lassen und sich ausmalen, wie es ist, wenn Sie am Ziel angekommen sind.

Solche Zielvorstellungen und Visionen sind für jedes Handeln wichtig, um nicht vom geplanten Weg abzukommen. Besonders wenn der „innere Schweinehund“ Oberhand gewinnt, können Sie Ihre Motivation durch bildhafte Vorstellungen, wie Sie Ihre Ziele erfolgreich erreichen, stärken.

Eine gute Methode dazu ist die

## Erfolgsvision

**Nutzen Sie einige Minuten der Ruhe und Entspannung für diese Übung z.B. in Kurzpausen oder während Wachphasen im Bett.**

**Entspannen Sie sich, nehmen sie eine bequeme Ruheposition ein, schließen die Augen und wenden den Blick nach innen.**

**Stellen Sie sich jetzt das Erreichen Ihrer wichtigsten Ziele vor: z.B. im Alter noch fit und gesund zu sein, beim Sport Spaß mit Anderen zu haben, Anerkennung zu erhalten bei Kollegen und Bekannten usw.. Es geht darum, ein möglichst genaues inneres Bild dieser Erfolgssituation zu erzeugen. Wie könnte es konkret aussehen, welche beispielhaften Situationen fallen Ihnen dazu ein? Entwickeln Sie eine Art Drehbuch einer solchen Erfolgsgeschichte. Es kann ruhig übertrieben positiv sein.**

**Versetzen Sie sich möglichst intensiv in diese Situation: Versuchen Sie sich den Ablauf in Bildern vorzustellen. Beziehen Sie möglichst auch die anderen Sinne mit ein (Hören, Riechen, Tasten...) und nehmen Sie so viele Details wie möglich auf. Besonders wichtig: Auch Ihre Stimmung und ihre Gefühle nehmen Sie wahr, außerdem wie Ihr Körper darauf reagiert.**

**Anfangs sollten Sie verschiedene Vorstellungen ausprobieren, bis Sie ein Drehbuch gefunden haben, bei dem Sie – körperlich und psychisch - deutlich Wohlbefinden spüren. Später sollten Sie versuchen, immer den gleichen Film abzuspielen (Wiederholungs-/ Lern-/ Verstärkungseffekt).**

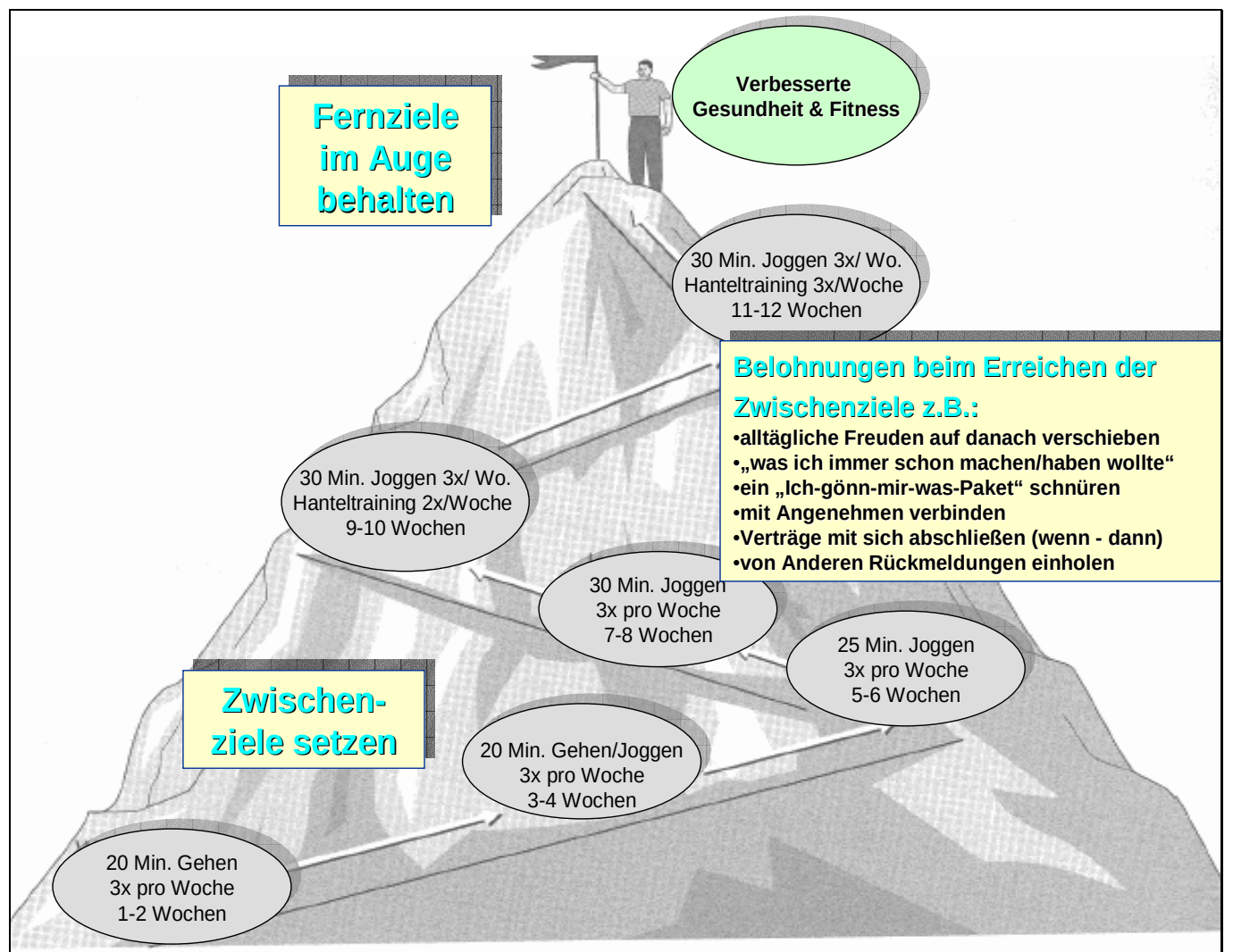
**Je genauer, intensiver und häufiger Sie daran denken, desto mehr wird diese Vision Ihr Handeln beeinflussen und Sie werden automatisch mehr Dinge tun, die Sie Ihrem Ziel näher bringen.**

Im nächsten Schritt ist es wichtig, **Zwischenziele** für den langen Weg zum Ziel zu setzen. Wer einen Berggipfel erklimmen will, wird auf dem Weg dorthin mehrere Etappen festlegen. Wenn Sie die Zwischenziele erreicht haben, werden Sie positive Gefühle erleben. Ihre Zuversicht wird wachsen, den Gipfel, Ihr Ziel tatsächlich zu erreichen. Wichtig ist, dass Sie das Fernziel fest im Auge behalten.

Das ist gerade anfangs nicht leicht. Denn meist ist das, was man neu einübt oder lange nicht gemacht hat, zunächst weniger mit Spaß, eher mit Mühe und Unlust verbunden. Später dann werden erste Erfolge sichtbar; Spaß und Freude stellen sich ein, und Sie gewinnen immer mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten.

Bis das vollbracht ist, sollten Sie sich spezielle **Belohnungen** überlegen und sich etwas Besonderes gönnen, wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben.

Ihre Planung sollte also Ziel, Zwischenziele und Belohnungen beinhalten wie im folgenden Trainingsplan:



Auf dem langen Weg zum Ziel sind Zwischenziele sehr wichtig. Damit die Zwischenziele Ihr Handeln tatsächlich leiten können, sollten sie bestimmte **Kriterien** erfüllen.

Prüfen Sie Ihre Zwischenziele. Denn diese sollten **S M A R T** sein.

## SMART-Kriterien für die Planung motivierender Zielerreichung



**S – Spezifisch und selbstbestimmt.** Ein Ziel soll selbst- und nicht fremdbestimmt sein, außerdem konkret, eindeutig und präzise formuliert.

**M – Messbar.** Der Erreichungsgrad der Nah-/ Zwischenziele auf dem Weg zu Fernzielen muss erkennbar sein und überprüft werden können.

**A – Annäherungsorientiert.** Ein Ziel soll Ansatzpunkte für positive Veränderungen (Annäherung an Ziel) aufzeigen, statt Anweisungen, was vermieden werden soll.



**R – Realistisch:** Ein Ziel soll zwar hoch gesteckt, aber erreichbar sein (Herausforderung). Belohnung, Stolz und Zufriedenheit haben dann optimal motivierende Wirkung.

**T – Terminierbar.** Ein (Zwischen-)Ziel soll einen ausreichenden zeitlichen Bezug mit einem festen End(zeit)punkt haben.

Schauen Sie sich bitte die Bergmetapher im vorhergehenden Bild an:

Hier hat sich jemand entschieden (S), seine Gesundheit und Fitness zu verbessern. Um dieses Ziel zu erreichen, hat er sich „smarte“ Zwischenzielen gesetzt und einen präzisen Trainingsplan erstellt. Durch klare Zeitvorgaben (T) und stufenweise Leistungssteigerung (A) sind seine Fortschritte auf dem Weg zum Ziel immer erkennbar (M). Unabhängig von seiner Sportlichkeit lässt sich erahnen, dass es eine positive Herausforderung (R) für ihn darstellt, in dieser Kontinuität das Trainingsvorhaben umzusetzen. Auf jede absolvierte Einheit kann er stolz sein und wird motiviert der nächsten Aufgabe entgegensehen, besonders wenn er sich zwischendurch zusätzlich belohnt.

Also **smarte Zwischenziele** setzen und **Belohnungen** nicht vergessen!

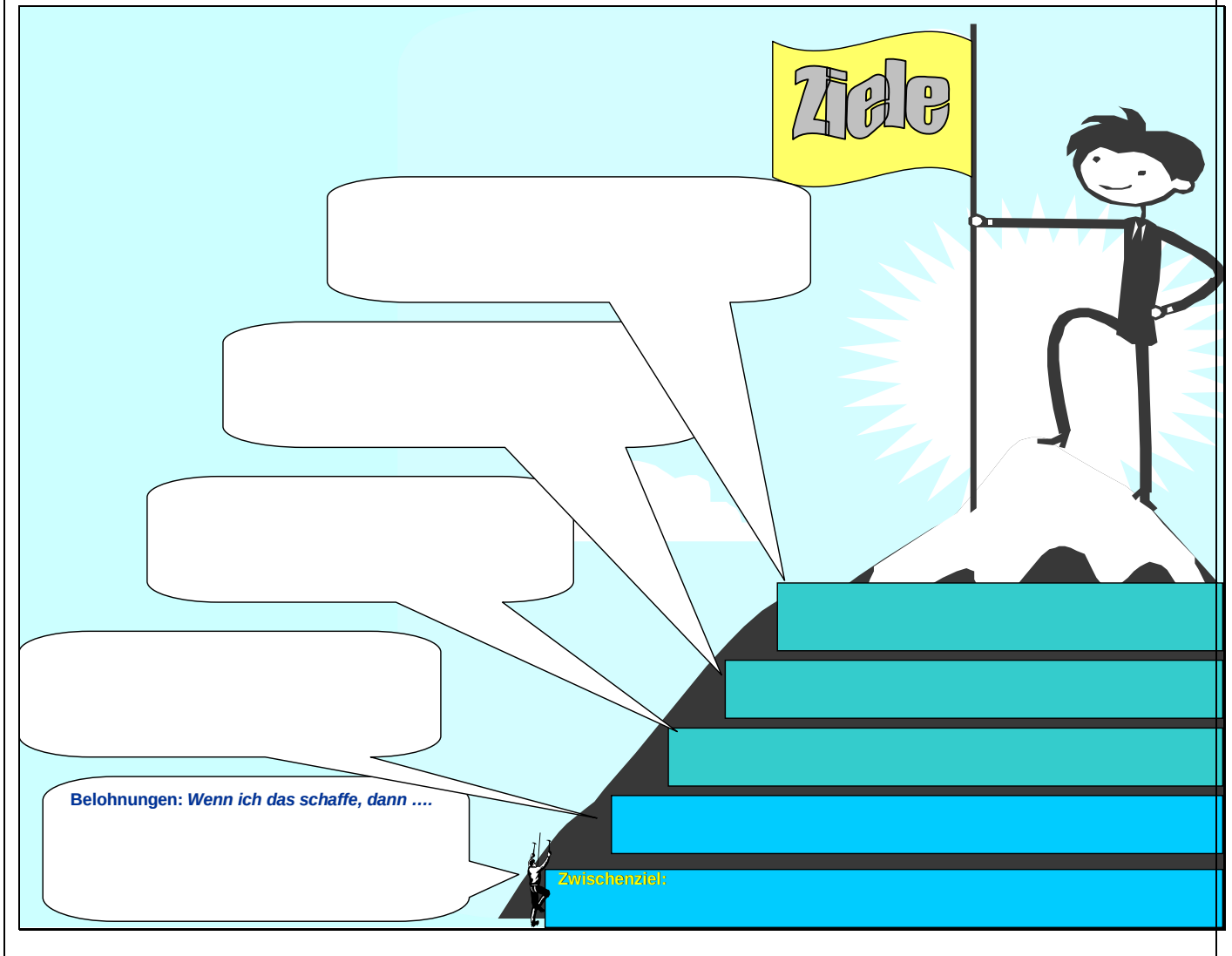
Planen Sie Ihre Zwischenziele.

Wann und wie beginnen Sie den Weg?

In welchen Schritten kommen Sie dem Fernziel näher?

Wie belohnen Sie sich, wenn Sie einzelne Etappen erreicht haben?

Notieren Sie die einzelnen Schritte. Fangen Sie unten an der Basis an.  
Überprüfen und korrigieren Sie den Plan nach den ersten Erfahrungen.



Auch wenn Ziele und Zwischenziele geklärt und damit beste Absichten und gute Vorsätze formuliert sind, kann noch vieles „**dazwischenkommen**“, bis man tatsächlich aktiv wird und anfängt. Damit Sie die beabsichtigte sportliche Aktivität tatsächlich aufnehmen und über einen längeren Zeitraum auch aufrechterhalten, möchten wir Sie mit weiteren Ratschlägen unterstützen.

Als erstes sollten Sie **konkrete Ausführungsschritte planen und vorbereiten.**

## Planungshilfe

**Planen Sie im Detail, was zu tun ist:**

Kreuzen Sie an: *Hab ich vor* *Ist erledigt*

|                                                                       |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Sportart wählen</b>                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>evtl. ärztlichen Rat einholen</b>                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>im Kurs/Sportverein anmelden</b>                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>mehr Bewegung im Alltag planen (wann, wie, wo?)</b>                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Sportkleidung und evtl. Ausrüstung besorgen/ bereitstellen</b>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Trainingsplan mit Ziel &amp; Zwischenzielen erstellen (lassen)</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Zeitplan erstellen (Tag/Zeit etc.)</b>                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>passende Mitmacher/-innen suchen und sich verabreden</b>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>äußeren Hindernissen vorbeugen (Familie, Bekannte informieren)</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

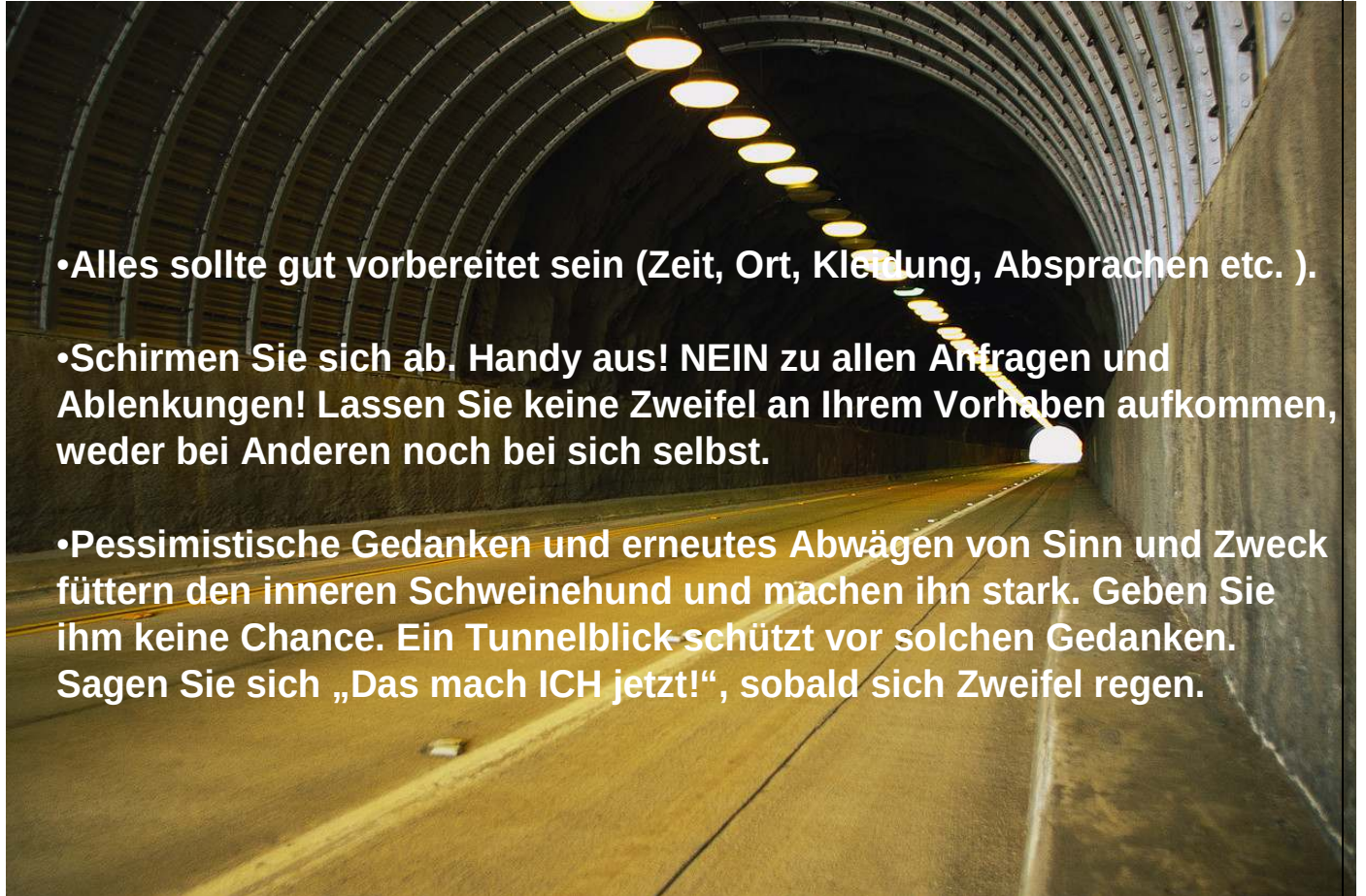
**für meine persönliche Planung ist noch wichtig**

|       |                          |                          |
|-------|--------------------------|--------------------------|
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Wenn der Plan steht und der Tag der „Wahrheit“ kommt, sollten Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Gedanken voll darauf lenken und **den Tunnelblick nutzen**.

## **Tunnelblick:** sich abschirmen Ablenkungen ausblenden



- Alles sollte gut vorbereitet sein (Zeit, Ort, Kleidung, Absprachen etc. ).
- Schirmen Sie sich ab. Handy aus! NEIN zu allen Anfragen und Ablenkungen! Lassen Sie keine Zweifel an Ihrem Vorhaben aufkommen, weder bei Anderen noch bei sich selbst.
- Pessimistische Gedanken und erneutes Abwägen von Sinn und Zweck füttern den inneren Schweinehund und machen ihn stark. Geben Sie ihm keine Chance. Ein Tunnelblick schützt vor solchen Gedanken. Sagen Sie sich „Das mach ICH jetzt!“, sobald sich Zweifel regen.

Die Macht der Suggestion und des inneren Sprechens wird im Hochleistungssport intensiv genutzt. Wir wissen, dass im Sport negative Gedanken eine Leistungssperre sind, so genanntes positives Denken aber starke zusätzliche Energien freisetzen kann. Das sollten auch Sie nutzen.

### Lernen Sie, **sich selbst zu instruieren – Ihre Gedanken zu steuern**

Wählen Sie aus folgenden Beispielen die für Ihre Problemgedanken passenden Instruktionen aus oder bilden Sie sich eigene. Denken Sie an diese Formeln, wiederholen Sie sie immer dann, wenn Zweifel aufkommen und Ihre Vorsätze ins Wanken geraten.

## Gedankensteuerung gegen den inneren Schweinehund

### Das bemerke/ denke ich negativer Gedanke

Zu müde; heute geht nur noch Couch & TV  
Ich bin zu verärgert und gereizt für Sport  
Keine Zeit – noch soviel zu erledigen  
Wozu Sport ? – mir geht's doch gut  
Mal wieder keine Lust - am besten ganz aufgeben  
Heute nicht – bei all den Sorgen und Konflikten  
Vielleicht sollte ich lieber erst (was anderes) tun  
Bei dem Sauwetter? Nein Danke !  
Heute muss ich mich zuerst um andere kümmern  
Sport in meinem Alter: ich mach mich lächerlich  
Gegen meinen Schweinehund komm ich nicht an  
Der Aufwand ist mir jetzt zu groß  
Für Sport bin jetzt viel zu angespannt

### So steuere ich dagegen positiver Gedanke

→ Nach Sport ist Schlaf so richtig erholsam  
→ Endlich kann ich mich auspowern  
→ Nach einer aktiven Pause geht alles leichter  
→ Ich denke dann an meine Ziele und Motive  
→ Es gibt doch deutliche Fortschritte  
→ Beim Sport finde ich Abstand und Ruhe  
→ Gedankenstopp: Ich wollte doch Sport treiben!  
→ Endlich mal frische Luft!  
→ Dass ich mal was für mich tue, versteht jeder  
→ Die anderen sind nur neidisch  
→ Schritt für Schritt geht's wie geplant voran  
→ Alles ist gut vorbereitet – auf geht's!  
→ Langsam angehen, bald fühl ich mich wohler

### Meine Parolen gegen den inneren Schweinehund:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



**Gewohnheiten** haben sich im Verlauf unseres Lebens „eingeschliffen wie Flüsse in einen Berg“. Solche Schluchten und ausgetretenen Pfade machen vieles leichter im Leben, indem sie uns langes Überlegen und Planen ersparen. Mit ihnen können wir das Richtige tun, ohne lange nachzudenken.

## Gewohnheiten und Rituale nutzen

Nutzen Sie alte Gewohnheiten, Routinen und Rituale, übernehmen Sie Teile von ihnen z.B. die Zeit, den Ort, die Umstände. Verbinden Sie sie mit neuen Inhalten; koppeln sie den negativen Teil ab, ersetzen Sie ihn durch neue Aktivitäten. Z. B.:

- nach der Arbeit statt der üblichen Feierabendrituale (z.B. Schläfchen, Bier zum Abschalten, Essen, TV o.ä.) spazierengehen oder sportlich aktiv werden
- regelmäßige Wegstrecken statt mit Auto oder Bahn zu Fuß oder mit dem Fahrrad bewältigen
- regelmäßige Termine hinterfragen und durch die Alternative Sport und Bewegung ersetzen
- Rituale einführen: z.B. jeden Morgen vor dem Frühstück Morgengymnastik  
z.B. jeden Abend vor dem Zu-Bett-Gehen einmal um den Block gehen

Alte Gewohnheiten können zäh sein. Es dauert, bis sie mit positiven neuen Inhalten gefüllt sind. Haben Sie Geduld. Irgendwann, wenn Sie mal nicht z.B. zum Laufen kommen, wird es Ihnen fehlen. Dann haben sie es erreicht: Die neuen Gewohnheiten haben sich erfolgreich „eingeschliffen“.

### Meine neuen Rituale und Gewohnheiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Der innere Schweinehund schafft es manchmal sogar, wie eine Art Zensurbehörde Vorschläge und Absichten aus unserem Gedächtnis zu streichen.

Folge: Wir „vergessen“ geplante Aktivitäten, Termine und Verabredungen.

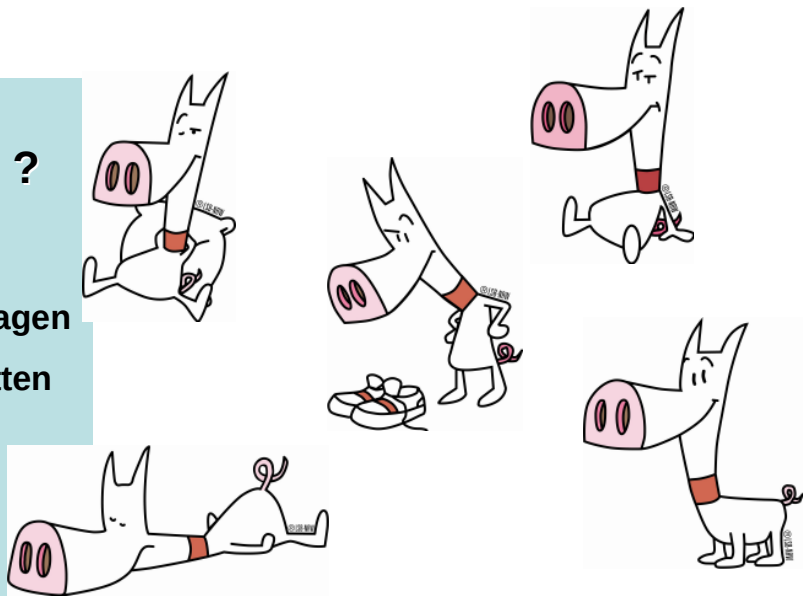
Hier eine kleine Auswahl von

## Erinnerungshilfen zum Runterladen & Ausdrucken

**Mal wieder den  
Sport „vergessen“ ?**

**Beugen Sie vor:**

- Termine in Kalender eintragen
- Andere um Erinnerung bitten
- Machen Sie sich  
Merkzettel, Plakate,  
Bildschirmschoner u.ä.  
(Vorlagen anklicken)



**Mein Motto:**

**Jeden** (Tag)

**um** (Uhrzeit)

**geht's los !!!!!**

Wenn man sich entschieden hat, dass Sport im Leben eine größere Rolle spielen soll, ist es hilfreich, sich „Gleichgesinnte“ an die Seite zu holen. Diese Anderen können dazu beitragen, dass Sie Ihre Vorsätze nicht so leicht über Bord werfen.

### **Nutzen Sie die motivierende Kraft der Anderen**

- Suchen Sie sich Sportpartner oder schließen Sie sich bereits bestehenden Gruppen (z. B. Kursangebote, Lauftreffs) an
- Verabreden Sie sich mit anderen zum Sporttreiben
- Vereinbaren Sie mit anderen sportliche Ziele
- Unterstützen Sie sich gegenseitig (z.B. abholen lassen, andere mitnehmen)



Auch wer lieber allein Sport treiben möchte, kann Andere als „Unterstützer“ heranziehen, um Motivationstiefs und Durchhänger zu überwinden.

### **Schaffen Sie soziale Verbindlichkeiten**

- Teilen Sie Anderen mit, dass Sie (wieder) Sport treiben wollen
- Schließen Sie Verträge (z.B. eine Wette) mit anderen ab
- Nehmen Sie die Hilfen von anderen an, damit Sie zum Sport gehen können
- Übernehmen Sie Vorbildfunktion anderen gegenüber



Zur erfolgreichen Zielerreichung gehört auch, sich selbst regelmäßig Rückmeldungen zu geben über Fortschritte, aber auch über nicht umgesetzte Vorsätze und Absichten. Sie sollten **Erfolgskontrollen durchführen und Rückschläge analysieren.**

## Rückschläge: aufgeben oder durchhalten?



Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht aus der Bahn werfen. Wenn Sie sich was vorgenommen haben und sie kommen einige Male nicht dazu – was ist daran so schlimm? Ärgern Sie sich nicht darüber, sehen Sie auf die vielen anderen Male, wo es geklappt hat. Schließlich überwiegt der Erfolg doch deutlich (s. Erfolgsprotokoll).

Tragen Sie in das **Erfolgsprotokoll** zunächst die Bewegungs- und Sportaktivitäten ein, die Sie sich vorgenommen haben. Bewerten Sie diese Bewegungsaktivitäten, indem Sie in der dazugehörenden Wochentagspalte eine der folgenden Noten (1-5) eintragen:

- 1 = Alles ist optimal gelaufen – Ich habe keinen inneren Schweinehund gespürt.*
- 2 = Ich bin zufrieden, da ich meinen inneren Schweinehund unter Kontrolle hatte.*
- 3 = Ich war zwar aktiv, aber mit vielen Ablenkungen und starkem inneren Widerstand.*
- 4 = Nur einen Teil meines Vorhabens konnte ich umsetzen - Der Widerstand war zu stark.*
- 5 = Ich habe nichts umgesetzt – Mein „innerer Schweinehund“ war übermächtig.*

## Erfolgsprotokoll:

- Erfolge anerkennen & belohnen
- Rückschläge analysieren
- Konsequenzen ziehen

| Welche Sport-/ Bewegungsaktivitäten haben Sie sich vorgenommen? | Mo<br><i>Bewerten Sie die</i> | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Womit waren Sie erfolgreich?<br>Gab es Rückschläge? Wodurch? |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------------------------------|
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |
|                                                                 |                               |    |    |    |    |    |    |                                                              |

Sie können das Erfolgsprotokoll mehrfach ausdrucken und kontinuierlich weiter führen. Wenn Ihre Bewertungen im Laufe der Zeit positiver werden, sind Sie auf dem richtigen Weg. Am Ziel sind Sie, wenn Ihre neuen Bewegungsaktivitäten zu festen Gewohnheiten geworden sind.

In der **Checkliste** können Sie die einzelnen vorgeschlagenen Schritte unseres Ratgebers noch mal nachvollziehen. Kreuzen Sie an, was Sie als positiv erledigt einschätzen und woran Sie noch arbeiten könnten.

# Checkliste

|                                              | positiv<br>erledigt      | erneut<br>bearbeiten     | ist für mich<br>unpassend |
|----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Ich habe</b>                              |                          |                          |                           |
| • meine Motive für Sport & Bewegung geklärt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • Erfolgsvisionen entwickelt                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • mir Ziele und smarte Zwischenziele gesetzt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • mir Belohnungen gönnt                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • das Vorgehen genau geplant und vorbereitet | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • mich mit dem Tunnelblick abgeschirmt       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • meine Gedanken gesteuert                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • neue Gewohnheiten und Rituale entwickelt   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • Erinnerungshilfen eingesetzt               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • soziale Ressourcen genutzt                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |
| • Ich führe ein Erfolgsprotokoll             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  |

Wenn Sie die einzelnen Stationen auf der Checkliste erfolgreich abgearbeitet haben, haben Sie Techniken der Selbstmotivierung kennen gelernt, mit denen Sie Ihren „inneren Schweinehund“ kontrollieren können.



Wenn die **negativen Erfahrungen** weiterhin überwiegen, obwohl Sie die Vorschläge des Ratgebers umgesetzt haben, empfehlen wir folgendes Vorgehen:

Suchen Sie in Ihrem Protokoll Tage mit positiveren Bewertungen aus, auch wenn es vielleicht nur wenige gibt. Überlegen Sie, wie Sie diese eher positiven Erlebnisse gestaltet haben:

- Wie war die Situation an dem Tag?
- Welche Pläne hatten Sie? Wie waren Sie vorbereitet?
- Mit welchen Gedanken und Aktionen haben Sie den inneren Schweinehund kontrollieren können?

An diesen Erfolgen und positiven Ansätze sollten Sie sich in Zukunft orientieren. Gestalten Sie die Situationen möglichst ähnlich. Versuchen Sie auch Ihre Gedanken genauso zu steuern. Immer nach dem Motto: mehr davon!

Wenn auch das nicht gelingt und Sie weiterhin mit Ihrem Vorhaben scheitern, sollten Sie sich **grundsätzlichere Fragen** stellen:

Der „innere Schweinehund“ hat in Ihrem bisherigen Leben wichtige Funktionen erfüllt. Er hat Ihnen vielleicht geholfen, bequeme Lebensgewohnheiten beizubehalten, Anstrengungen und Aufwand für Veränderungen zu vermeiden oder Konflikten und unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

Versuchen Sie Ihren „inneren Schweinehund“ als Teil Ihrer Persönlichkeit zu verstehen: Was will er erreichen? Wovor möchte er Sie bewahren?

Gedanken und Gespräche mit vertrauten Personen darüber führen vielleicht dazu, dass Sie sich neue Ziele und Zwischenziele setzen. Vielleicht ist es sinnvoll, andere motivierende Sportarten kennen zu lernen. Vielleicht sollten Sie Ihre Erwartungen und Ansprüche reduzieren oder sich nicht an Anderen, sondern nur an der *eigenen aktuellen* Leistungsfähigkeit orientieren. Vielleicht entschließen Sie sich sogar, auch in anderen Bereichen Ihr Leben stärker in den Griff zu nehmen und Ihre Veränderungswünsche konsequenter zu verfolgen.

**Wir vom gesund e.V. hoffen, dass unser Ratgeber Sie auf Ihrem Weg zu einem bewegten Leben unterstützt und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Verwirklichung Ihrer Vorhaben.**

gesund e.V.  
Hansaring 88  
50670 Köln  
[www.gesund-ev.de](http://www.gesund-ev.de)