

Motivation zu gesundheitsbewussten Verhalten leicht gemacht!

# „Tschüss Schweinehund“

Gerade eben war sie noch da, aber plötzlich ist sie weg: die Motivation. Müssen wir uns wirklich quälen, um unsere Gesundheitsvorsätze umzusetzen? Eigentlich wissen wir ja ganz genau, was wir für unsere Gesundheit tun sollten. Mehr bewegen, auf ausgewogene Ernährung achten, uns weniger stressen lassen, nicht rauchen, mehr schlafen, regelmäßig die Kompressionsstrümpfe tragen und zwischendurch die Beine hochlagern. Meist sind es einfach umsetzbare Dinge und es kostet auch nicht wirklich viel Zeit, die Treppe statt des Lifts zu nehmen. Merkwürdig nur, dass es trotzdem häufig nicht gelingt, diese Vorsätze nachhaltig im Alltag umzusetzen. Was bleibt, ist ein nagendes schlechtes Gewissen und die ernüchternde Erkenntnis, es wieder einmal nicht geschafft zu haben. Wir wissen also viel über Gesundheit und gesundheitsförderndes Verhalten, aber nur wenig darüber, wie wir die nötige Willenskraft zur nachhaltigen Umsetzung entwickeln.

## ••• Woran scheitern viele gute Vorsätze?

Zum einen: Wir sind Gewohnheitstiere und der Griff zur Sahnetorte ist uns vertrauter als der zum geräfelten Rohkostsalat. Zum anderen macht sich der Effekt von gesundheitsbewusstem Verhalten oft erst in der Zukunft bemerkbar und nicht sofort. Jeder, der schon einmal versucht hat, einem Pubertierenden die positiven Folgen eines Verzichts auf Süßgetränke für seine Knochengesundheit zu erklären, kann das bestens nachvollziehen.

Zudem sind die Dinge, die wir uns vornehmen, selten auf Anhieb angenehm. Nehmen wir als Beispiel das allmorgendliche Anziehen von Kompressionsstrümpfen oder regelmäßige Bewegungsübungen, einerseits um die Entstaubung zu unterstützen, andererseits um die Flexibilität des Körpers zu erhalten und Verspannungen vorzubeugen. Das ist zeitaufwändig und etwas mühsam.

## ••• Wie kommt es nun, dass es einigen Menschen selbstverständlich gelingt, all diese Dinge zu tun und anderen nicht?

Das liegt zum einen in der Persönlichkeit: Bei manchen Menschen ist das Pflichtgefühl stärker ausgeprägt als bei anderen. Und Menschen, die einen stärkeren Bewegungsdrang haben, fällt es viel leichter, sich für regelmäßige Bewegung und Sport zu motivieren.

Tatsache ist, dass praktisch jeder Mensch spontan einige Dinge aufzählen kann, die er eigentlich für seine Gesundheit tun sollte, aber nicht tut. Und auf die Frage, warum das so ist, haben wir den

Schuldigen meist schnell gefunden: der innere Schweinehund! Den müssten wir überwinden, dann würde es schon klapfen. Diese Vorstellung, dass Willenskraft etwas mit Anstrengung zu tun hat, sitzt tief in den Köpfen fest. Doch für all diejenigen, die bisher an ihrer Willensstärke gezweifelt haben, gibt es gute Nachrichten: Wenn Vorsätze zu gesundem Verhalten nicht erfolgreich umgesetzt werden, dann ist das kein Ausdruck eines charakterlichen Mangels, sondern nur ein ungeschickter Umgang mit dem eigenen psychischen System!

Die moderne Motivationspsychologie und die Hirnforschung können heute detailliert Auskunft darüber geben, wie Handlung entsteht und was es für nachhaltige Motivation braucht. Die entscheidende Erkenntnis ist, dass wir zwei Systeme in unserem Gehirn haben, die unsere Absichten bewerten und darüber bestimmen, was wir tun oder eben nicht tun.

Das eine System ist unser bewusster Verstand: Er bewertet etwas danach, ob es richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig ist. Daneben haben wir unser unbewusstes System, das danach bewertet, ob etwas angenehm ist und Spaß macht oder unangenehm und anstrengend ist. Seine Bewertung schickt uns das unbewusste System in Form von diffusen Körpersignalen, den sogenannten somatischen Markern. Das ist der wissenschaftliche Ausdruck für das, was wir im Volksmund als „Bauchgefühle“ bezeichnen.

Wir haben also zwei Systeme, die parallel arbeiten und gleichzeitig ihre Bewertungen abgeben. Nun gibt es zwei Möglichkeiten des Selbstmanagements, d.h.

des Umgangs mit diesen beiden Systemen: Das eine ist die Selbstregulation. In diesem Fall kommen Verstand und Unbewusstes zur gleichen Bewertung. Wenn sich jemand vornimmt, täglich Beweglichkeitsübungen für seinen Rücken zu machen und sich darauf allmorgendlich freut, ist das ein Fall von Selbstregulation.

Was passiert aber, wenn Verstand und Unbewusstes nicht zur gleichen Beurteilung kommen? Ein Beispiel: Frau Müller wird von ihrem Arzt empfohlen, sich sportlich zu betätigen, um ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Daher nimmt sie sich vor, dreimal pro Woche ins Fitnesscenter zu gehen. Ihr Verstand weiß, dass das gesund und längst überfällig ist, und bewertet diesen Vorsatz positiv. Ihr unbewusstes Gefühlssystem kommt aber zu einer negativen Bewertung. In einem solchen Fall sind wir mit Hilfe unseres Verstandes fähig, die negativen Gefühle zu übergehen und uns zu etwas zu zwingen, was das Unbewusste nicht will. Wir sind fähig zur Selbstkontrolle oder umgangssprachlich ausgedrückt: Wir können unseren „inneren Schweinehund“ überwinden. Diese Form des Selbstmanagements empfiehlt sich jedoch nicht zur Umsetzung von langfristigen Vorsätzen. Unser Verstand ist ein heikles Hochleistungs-Werkzeug, das sich wunderbar eignet, um Steuerformulare auszufüllen oder eine Fremdsprache zu lernen. Aber es versagt, wenn es keine optimalen Arbeitsbedingungen vorfindet. Müdigkeit, Stress, Überforderung, Ärger oder Hunger führen dazu, dass unser Verstand kurzfristig die Oberhand verliert und unsere Selbstkontrolle zusammenbricht. Wer kennt das nicht:

Wir hatten uns vorgenommen, keine Schokolade mehr zu essen, nicht mehr zu rauchen und dafür regelmäßig joggen zu gehen. Und dann kommt einer dieser schrecklichen Tage: Am Morgen schon verschlafen, den Bus verpasst, dem schlecht gelaunten Chef in die Arme gelaufen, vom kranken Kollegen zusätzliche Aufgaben übernommen und kaum zu Hause bereits vom Partner wegen einer Kleinigkeit angemault... Da bricht die Verstandeskontrolle zusammen und die Zigarette zündet sich von ganz alleine an, die Schokolade ist der dringend benötigte Seelenröster und die Joggingsschuhe bleiben selbstverständlich im Schrank stehen.

Dieses „Überwinden des Schweinehundes“, also die Umsetzung von Gesundheits-Vorsätzen im Selbstkontroll-Modus, ist daher nicht zu empfehlen. Dazu kommt, dass unser Selbstwertgefühl nach einigen gescheiterten Versuchen immer weiter sinkt: Wir erleben uns als willensschwach und das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

## ••• Die Kunst der Selbstmotivierung...

...besteht darin, das Unbewusste mit ins Boot zu holen, indem wir den bewussten Verstand mit dem unbewussten Gefühlssystem synchronisieren. Dies gelingt mit gezielter Selbstmotivierung, wie sie im ZRM, dem Zürcher Ressourcen Modell für gelingendes Selbstmanagement, empfohlen wird. Das ZRM, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Kause entwickelt wurde, versteht sich als ein Psychoedukations-Modell. Analog zu einer Rückenschule, wo man ergonomisches Bewegungslernen, erlernt man hier auf freudvolle Art, wie man mit seinem eigenen psychischen System so umgeht, dass man Vorsätze in die Tat umsetzen kann. Dabei wird in einem ersten Schritt der Vorsatz in Form eines bildhaften Mottos formuliert; die Suche nach einem solchen Leitpruch ist etwas ganz Individuelles. Manche gehen dabei von einem Tier, einer Pflanze oder einer vorbildhaften Person aus, die genau die Eigenschaften haben, die nötig sind, um den Vorsatz mit

Freude auszuführen. Bleiben wir beim Beispiel von Frau Müller und ihrem Vorsatz, regelmäßig ins Fitness-Center zu gehen. Auf die Frage, wer oder was die Eigenschaften hat, die sie brauchen würde, um das gerne zu tun, kommt ihr ein Delfin in den Sinn. Ein Delfin ist immer in Bewegung, elegant, spielerisch und fröhlich. Mit diesem Gefühl möchte sie auch gerne ihre Fitness-Einheiten absolvieren – und nicht mit Krampf und schlechter Laune. Aus diesem inneren Bild formuliert sie für sich das Motto: „Ich genieße das Spiel der Bewegung“. Denn eigentlich bewegt sie sich ja gerne und mit diesem Satz werden gute Gefühle geweckt. Ein solches Motto bleibt über lange Zeit bestehen, manchmal sogar ein Leben lang. In einem weiteren Schritt wird nun dafür gesorgt, dass die geplante Absicht auch sicher im Alltag umgesetzt wird. Das neue Verhalten – sei es nun eine Ernährungsumstellung oder die regelmäßigen Bewegungsübungen – soll ja zur selbstverständlichen Gewohnheit werden. Dazu bedient sich das ZRM-Training der sogenannten Wenn-dann-Pläne. Dabei wird ganz einfach die Zielhandlung mit einer bestimmten Situation verknüpft und entsprechend formuliert. Bei Frau Müller lautet der Wenn-dann-Plan: „Wenn ich montags und donnerstags das Büro verlasse, dann gehe ich trainieren“. Klingt einfach und funktioniert hervorragend: Prof. Dr. Peter Gollwitzer, der Erfinder dieser Wenn-dann-Pläne, konnte in über 200 Studien deren Wirksamkeit eindrücklich nachweisen. Durch einen guten Umgang mit den beiden Systemen „Verstand“ und „Unbewusstes“ gelingt es also, Ziele zu erreichen und die Erfahrung zu machen, dass wir selbst etwas für unsere Gesundheit tun können. Dieses in der Fachsprache als Selbstwirksamkeit bezeichnete Gefühl ist die Grundlage für psychische Gesundheit. Gutes Selbstmanagement ist nicht nur lernbar: Es ist die Voraussetzung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.



## ••• Fazit

Es ist an der Zeit, dass neben der Aufklärung über gesundes Verhalten, auch die gelingende Umsetzung durch gutes Selbstmanagement einer breiten Öffentlichkeit vermittelt wird, wie das Caroline Theiss und Maja Storch in ihrem Buch „Bewegen Sie sich besser!“, tun. Damit wir getrost sagen können: „Tschüss Schweinehund!“



Caroline Theiss-Wolfsberger  
ZRM®-Selbstmanagement  
Trainerin, Seminare, Coaching  
und Vorträge zum Thema  
Gesundheits-Management  
www.theiss-training.ch  
kontakt@theiss-training.ch

## Buchtipps:



„Bewegen Sie sich besser!“  
ISBN: 978-3456852225,  
Preis: 29,95 EUR

Bildquelle für den Schweinehund: Claude Borer