

## Gesunder Lebensstil – wie Sie Ziele richtig setzen



*Ich will  
gesünder  
essen*

*Ich will mit dem  
Rauchen aufhören*

*Ich will  
zunehmen*

*Ich will  
weniger Alkohol  
trinken*

*Ich möchte  
zufriedener sein*

*Ich will mehr  
Sport machen*

*Ich will weniger  
Stress haben*

*Ich will mehr  
Zeit für meine  
Familie haben*



*Ich will .....*

**Das ist leichter gesagt als getan.**

**In diesem Newsletter erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.**

## Ein neues Jahr...ein neuer Anfang!

- Der Jahresbeginn ist ein guter Moment, um neue Vorsätze zu fassen und sich Gedanken über einen Neuanfang zu machen.
- Wie kann man ein Ziel für einen gesunden Lebensstil definieren? Es ist Ihre eigene Vorstellung davon, wie Sie sich fühlen wollen und was Sie tun wollen, damit Sie sich wohlfühlen.



## Die verschiedenen Arten von Zielen

### ■ Kurzfristige Ziele

- Ziele, die Sie in absehbarer Zeit erreichen können (innerhalb von Wochen oder Monaten)

### ■ Langfristige Ziele

- Weitreichendere Ziele, deren Erreichen eine längere Zeit in Anspruch nehmen (ein Jahr oder länger)

### ■ Um auf ein Ziel hinarbeiten und es erreichen zu können, muss es möglichst konkret formuliert werden.



## Legen Sie Ihr Ziel fest

- Viele Menschen wollen gesünder leben... daher sollten Sie sich fragen, was gesünder leben für Sie konkret bedeutet.
- Überlegen Sie, in welchem Lifestyle-Bereich Sie wirklich etwas verändern wollen (und glauben, dies auch erfolgreich tun zu können)  
Beispiele:

- Ernährung
- Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Alkohol & andere Substanzen
- Chronische & Infektionskrankheiten
- Sicherheit im häuslichen Bereich



## Setzen Sie sich kleine, angemessene, realistische Ziele



- Ihr Ziel ist eine gesündere Lebensweise. Die Herausforderung dabei ist, wie Sie es Ihrer Meinung nach erreichen können.
  - "Gesündere Lebensweise" ist nicht präzise genug. Fragen Sie sich, was Sie konkret erreichen wollen und vor allem wie? Und warum wollen Sie das tun?



*"In dieser Lebensphase, habe ich innerhalb kurzer Zeit ziemlich an Gewicht zugelegt. Ich war lethargisch, unmotiviert und nicht sehr stolz auf mich. Ich wusste, dass ich wieder mein altes Gewicht erreichen wollte. Ich wollte mich gesund ernähren und 2-3 Mal die Woche Sport machen und mich stolz und energiegeladen fühlen".*

Das Ziel sollte gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport sein. Diese Formulierung ist viel konkreter als einfach nur zu sagen, dass Sie abnehmen wollen.

## Spezifisch

Beispiel: “ Ich möchte mehr Sport machen.” Das ist Wunschdenken. Daraus wird ein Ziel, wenn Sie sich konkret festlegen und sagen: Ich will dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten Sport machen.

## Messbar

Ob Sie erfolgreich waren, können Sie nur wissen, wenn etwas messbar ist. 30 Minuten, dreimal pro Woche ist messbar.

## Aktionsorientiert

Was wollen Sie konkret tun, um Ihr Ziel zu erreichen? Zum Beispiel: Zweimal Walking im Park und einmal Yoga.

## Realistisch

Überlegen Sie, was unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Grenzen realistisch zu erreichen ist. Ambitionierte Ziele sind gut, aber Sie sollten sich nicht übernehmen.

## Terminiert

Wenn Sie kein Zeitfenster für das Erreichen der kurz- und langfristigen Ziele festlegen, werden Sie weniger motiviert sein, etwas zu tun. 30 Minuten Sport dreimal pro Woche ist eine klare zeitliche Festlegung.

## Machen Sie Ihre Ziele verbindlich

- **Schreiben Sie Ihre langfristigen Ziele auf. Wenn Sie Ihre Ziele aufschreiben, können Sie sie immer hervorholen und überprüfen. Hängen Sie den Zettel da auf, wo er deutlich sichtbar ist, damit Sie fokussiert bleiben.**
- **Erzählen Sie anderen von Ihren Zielen und berichten Sie über Erfolge und Herausforderungen. Dann fühlen Sie sich eher verpflichtet weiterzumachen....**



## Tipps für das Setzen und Erreichen von Zielen

- **Akzeptieren Sie, dass es zu Misserfolgen kommen kann und dass Enttäuschungen immer zum Leben dazugehören. Geben Sie nicht auf!**
- **Seien Sie realistisch. Vermeiden Sie Dinge, bei denen ein Scheitern vorprogrammiert ist. Haben Sie zum Beispiel länger nicht trainiert, sollten Sie nicht erwarten, dass Sie schon nach wenigen Wochen fit für einen Halbmarathon sind.**
- **Machen Sie sich bewusst und akzeptieren Sie, dass jeder seinen eigenen Weg finden muss. Machen Sie das, was am besten zu Ihnen passt.**
- **Holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an eine Person, der Sie vertrauen und die Sie unterstützt.**

## Erfolgstipps

# Abgesehen von klaren Zielsetzungen und einem Aktionsplan kommen Sie mit folgenden Tipps dem Erfolg ein Stück näher.

- Suchen Sie sich einen Partner – Feste Sport-Termine mit anderen sind motivierender als alleine Sport zu machen.
- Seien Sie flexibel – Wenn das Wetter zu schlecht ist, um draußen zu trainieren, improvisieren Sie ein Indoor-Training.
- Machen Sie eine Pause – Gönnen Sie sich einen Ruhetag, damit Ihr Körper sich erholen kann und es nicht zu einem Burnout kommt.
- Visualisieren Sie Ihre Ziele – “Sehen” Sie in einem inneren Film, wie Sie die Aktivitäten ausüben, die Sie zum Erfolg führen.

Haben Sie eine Erfolgsgeschichte zu erzählen?



## Haben Sie sich ein Fitness-Ziel gesetzt und erreicht?



- Dann können Sie stolz auf sich sein!
- Wenn Sie Ihr ZIEL erreicht haben und über Ihren Erfolg berichten möchten, dann sprechen Sie uns an!
  - Kontaktieren Sie Ihren Site Champion
- **Vielleicht erscheint Ihre Geschichte dann auf LifeBeats!**
- So könnten Sie andere inspirieren, in ihrem Leben etwas zu verändern.