Den inneren Schweinehund überwinden – Motivation, Wille und Bewegung im Alltag

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Mehr bewegen – so überwinden Sie den inneren Schweinehund“. Dr. Ulrik Schatz im Gespräch mit dem Sportpsychologen Dr. Tom-Nicolas Kossak (u.a. Olympiateams, Snowboard Germany).

Was ist Motivation – und was ist Wille?

- Motivation ist die Anziehungskraft eines Ziels („der Mond“): Sie entsteht durch Freude, Sinn und persönliche Bedeutung.
- Wille ist der „Raketenantrieb“: Er hilft, trotz Hindernissen auf Kurs zu bleiben.

Zitat: **„Wille ist der kleine Bruder der Motivation.“**

Vier Typen – und was sie brauchen

Typ 1: Der überforderte Bewegungsmuffel

- Große Ziele erzeugen Überforderung.
- Strategie: winzige, niedrigschwellige Schritte (z. B. 3 Minuten Bewegung).
- Ziel: Aufbau von Selbstwirksamkeit und Stolz.

Zitat: **„Nicht Bewegung an sich steht im Vordergrund – sondern der Wille, überhaupt wieder loszugehen.“**

Typ 2: Der gestresste Dauerarbeiter

- Hat Willensstärke – nutzt sie nur nicht für sich selbst.
- Strategie: Bewegung in den Alltag integrieren (Rad statt Auto, Treppen statt Lift).
- Wichtig: Selbstmanagement, Vorbereitung und soziale Integration.

Zitat: **„Fitness ist nicht Zeitverschwendung – sie macht leistungsfähiger.“**

Typ 3: Der Sportliche mit Schicksalsschlag

- Identitätsbruch durch neue Realität.
- Strategie: Akzeptanz, neue Ziele, neue Vorbilder.
- Begleitung und Zeit notwendig.

Zitat: **„Es braucht eine bewusste Transformation. Sonst bleibt man im Frust des alten Selbstbilds stecken.“**

Typ 4: Der Genusssuchende

- Keine Veränderung ohne eigenes inneres Ziel.
- Strategie: Freude erhalten, aber Gegengewichte schaffen.

Zitat: **„Es geht nicht darum, Genuss zu verbieten, sondern ein anderes Bedürfnis in den Vordergrund zu stellen."**

10 Willensstrategien von Dr. Kossak

1. Kleine, erreichbare Ziele setzen
2. Erinnerungshilfen und Stolpersteine einbauen
3. Belohnungssysteme nutzen
4. Soziale Unterstützung suchen
5. Bewegung in den Alltag integrieren
6. Vorbereitung und Planung verbessern
7. Not-to-do-Listen führen
8. Fortschritte sichtbar machen
9. Inspirierende Vorbilder suchen
10. Freude und Leichtigkeit fördern

Zitat: **„Wille braucht Training – wie ein Muskel."**

Zentrale Botschaften

- Bewegung verbessert nicht nur die Gesundheit, sondern auch Stimmung, Schlaf, Gedächtnis und Selbstwert.
- Die meisten Menschen wissen, was gut wäre – aber scheitern an der Umsetzung.
- Mentale Stärke ist trainierbar, wie körperliche Fitness auch.
- Identität kann sich ändern – und darf das auch.

Zitat: **„Gesundheitsverhalten ist kein Verzicht, sondern Selbstfürsorge."**

Aus dem Podcast
„Schatzkiste Prävention – Der Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall".
Diese Folge →
Alle Folgen:
www.schatzkiste-praevention.eu