

Formular:

Ziele für Bewegung

Bewege dich einfach so viel und so oft es geht.

Es müssen nicht immer die großen Dinge sein, oft reichen viele kleine in Kombination. Sich im Alltag zu bewegen und einfach etwas auf die Ernährung zu achten, hilft oft schon mehr, als sich mit Gewalt zu Sport und Diäten zu zwingen. Ich höre zum Beispiel immer auf zu essen, wenn ich satt bin. Egal wie lecker es ist, satt ist satt. Okay, kleine Ausnahmen gibt es natürlich bei Käsesahnekuchen. Finde für dich die richtige Balance, dann hast du etwas, was nicht nur kurzfristig hält, sondern im besten Fall dein Leben lang.

Auch Sport führt zu einer Anhebung des Dopamin- und Serotoninspiegels. Bereits nach 20 Minuten lockeren Laufens steigt der Dopaminspiegel merkbar an. Bei hochintensiven Sportarten steigt das Dopamin bereits nach wenigen Minuten. Das macht uns wacher, konzentrierter und fokussierter. Du hast mehr Spaß an dem, was du tust. Weil uns dieser Zustand gefällt, wollen wir diesen wieder verspüren. Daher kommt auch die Aussage, dass uns etwas fehlt, wenn wir nach regelmäßigem Sport eine Zeit lang keinen Sport machen können. Je mehr wir trainieren, umso mehr Dopamin wird ausgeschüttet. Der Sport wird nahezu zur Sucht. Dies liegt daran, dass der Körper das einmal erhaltene Dopamin und damit das erhaltene Glücksgefühl wieder haben möchte. Deshalb strebt er danach, das erneut zu erleben.

Dopamin treibt uns zu Höchstleistungen an. Die Wirkung dieses Glücksmachers begrenzt sich jedoch nicht nur auf die Zeit des Sports. Wenn du regelmäßig trainierst, so steigert dies deine Konzentration, dein Glücksempfinden und deine Zufriedenheit dauerhaft. Sport hilft dir also nachhaltig auf dem Weg zum zufriedenen Leben.

Welches Ziel setzt du dir für den Bereich der Bewegung? Was nimmst du dir vor, für dich zu tun? Wie möchtest du deinen Körper in Schwung bringen? Mache dir Gedanken und starte möglichst schnell mit der Umsetzung.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

