

Neujahrsvorsatz Sport und Bewegung

Mit den richtigen Zielen 2025 den inneren Schweinehund überwinden

Berlin - Neues Jahr heißt neue Vorsätze. Menschen, die sich vorgenommen haben, sich 2025 mehr zu bewegen, müssen wieder den Kampf mit dem inneren Schweinehund ausfechten. Die Stiftung Gesundheitswissen erklärt, welche Hindernisse es gibt, die uns von mehr Sport und Bewegung abhalten und zeigt, wie man sich individuell passende Ziele setzt, die sich auch erreichen lassen.

Zu den häufigsten Vorsätzen zum Jahreswechsel zählt, mehr Sport zu treiben. Das ergab eine repräsentative Studie, in der 40 Prozent der Befragten angaben, mehr Sport treiben zu wollen. Viele werden dies auch schaffen, bei vielen anderen wird aber auch der innere Schweinehund siegen. Damit dem guten Vorsatz auch Taten folgen, unterstützt die Stiftung Gesundheitswissen mit evidenzbasierten Informationen zum Thema Sport und Bewegung.

Woran scheitert es? Die eigenen Barrieren erkennen und überwinden

Der innere Schweinehund ist ein Synonym für die eigenen Barrieren, die die Menschen davon abhalten, ihre guten Vorsätze für das neue Jahr in die Tat umzusetzen. Diese Hindernisse können umso schwerer zu überwinden sein, je länger man sich nicht bewegt hat oder wenn man Vorbelastungen wie z. B. Schmerzen oder Übergewicht hat. Hilfreich kann es sein, sich im Vorfeld zu überlegen, was einen bisher an mehr Bewegung im Alltag hindert. Diese einfache Erkenntnis reicht oftmals, um Barrieren leichter zu überwinden. Wer bereits einen erfolglosen Versuch gestartet hat, mehr Sport zu treiben, kann sich also die Frage stellen, woran es beim letzten Mal gelegen hat. Hat die Sportart keinen Spaß gemacht? Fehlte die Zeit? Zu den weiteren Barrieren zählt auch eine zu hohe Erwartungshaltung. Denn wer zu viel erwartet, ist mitunter schnell demotiviert und gibt auf. Stattdessen kann es helfen, sich ins Gedächtnis zu rufen, warum man sich mehr bewegen möchte und welche Sportart einem dabei am meisten Freude bereitet.

SMART: Die richtigen Ziele setzen, um sportlich durchzustarten

Wer seine Barrieren überwinden möchte, muss sich die passenden Ziele stecken. Dabei kann die SMART-Regel hilfreich sein, die richtige Zielsetzung für mehr Bewegung zu entwerfen. Die Abkürzung SMART bedeutet, dass die Ziele spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch und terminiert werden sollten.

- **Spezifisch:** Die gesteckten Ziele sollten so eindeutig wie möglich festgelegt werden. Unkonkrete Formulierungen besser vermeiden.
- **Messbar:** Ziele möglichst messbar setzen, um den Erfolg kontrollieren zu können. Z. B. drei Mal in der Woche 30 Minuten laufen.
- **Akzeptiert:** Das Ziel und die Sportart sollten den eigenen Interessen entsprechen. Das senkt die Abbruchwahrscheinlichkeit.
- **Realistisch:** Die festgelegten Ziele sollten auch erreichbar sein. Es ist nicht motivierend, wenn die Ziele so hochgesteckt sind, dass sie nicht umgesetzt werden können.
- **Terminiert:** Für die eigene Zielplanung ist es enorm wichtig, sich selbst einen festen Zeitpunkt bzw. feste Zeiten zu setzen.

Alle weiteren Informationen zum Thema „Bewegung planen“ finden Sie hier:

[Mehr Bewegung – aber wie?](#)