



**Ziele erreichen**

**Mit der richtigen  
Motivation fällt alles  
leichter**

**Monitor**

Mehr Wettbewerb im Gesundheitswesen

**Erstklassig versichert**

Das Wichtigste, was Neukunden wissen müssen



Das Ziel scheint unerreichbar – so hoch wie eine herausfordernde Kletterwand. Durchhaltewille ist gefragt. Und Motivation.



Foto: Janine Guldener

«Nach dem Yoga-Training fühle ich mich ausgeglichen und entspannt. Diese Befindlichkeit ist für mich der wichtigste Motor für meine Motivation.»

Sabina Schneebeli – Schauspielerin



Foto: SRF/Daniel Winkler

«Man muss einfach das finden, was einem Spass macht. Dann ist Motivation kein Problem mehr. Ich selbst mache extrem gerne Pilates.»

Monika Schärer – Fernsehmoderatorin

## Ziele erreichen

# Mit der richtigen Motivation fällt alles leichter

Eben noch war sie da, plötzlich ist sie weg: die Motivation. Das Ziel scheint unerreichbar. Doch es geht auch anders!

Text: Gregor Herbst Fotos: Markus Frietsch

Jeder kennt das: Man wüsste, dass es gut wäre, sich mehr zu bewegen, gesünder zu essen, weniger zu rauchen. Aber der Mensch geht gerne den Weg des geringsten Widerstandes. Manch einer und eine gibt schon nach den ersten Schritten auf, denn das Ziel erscheint unerreichbar – so hoch wie eine herausfordernde Kletterwand.

Dabei weiss jeder aus Erfahrung: Nach erbrachter Leistung fühlt man sich immer besser. Die Schauspielerin Sabine Schneebeli formuliert es so: «Nach dem Yoga-Training fühle ich mich ausgeglichen und entspannt. Diese Befindlichkeit ist für mich der wichtigste Motor für meine Motivation.» Selbstwirksamkeit nennt das die Motivationspsy-

chologie – das Vertrauen, etwas aus eigener Kraft zustande zu bringen. Die gute Nachricht ist, dass man sich diese Kompetenz aneignen kann.

### Nichts ist umsonst

Die schlechte Nachricht: Es kostet immer und immer wieder Überwindung – aber nach jedem Mal ein bisschen weniger als noch zuvor. Das hat seine Gründe. Aus der Neurobiologie ist bekannt, dass Erwachsene neue Verhaltensweisen oft hundertfach wiederholen müssen, bis sie sich als Erfolgsroutinen einschleifen. Dafür ist das neu Gelernte dann nachhaltig verankert: Bereits beim Gedanken an die Herausforderung signalisiert

Lesen Sie weiter auf Seite 10 »

# Wie man den Tiger in sich weckt

Vielen Menschen fällt es schwer, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Die Motivationspsychologin Dr. Maja Storch weiss, wie es gelingen kann, sich selbst erfolgreich zu motivieren.

Interview: Ruth Jahn

Wer kennt das nicht: Man beginnt das Jahr voller Elan und mit guten Vorsätzen: Endlich regelmässig schwimmen oder walken gehen, nie mehr zur Zigarette greifen, oder nur noch so viele Kalorien futtern, wie man auch verbraucht. Doch oft hapert es schon nach ein paar Wochen mit der Umsetzung der Pläne.

**Weshalb scheitern wir so häufig mit Vorsätzen, die wir uns zu einem gesunden Lebensstil machen?**

**Maja Storch:** Die Knacknuss offenbart sich schon beim Fassen der Vorsätze. Wir erkennen zwar, dass wir bisher dies und jenes versäumt oder falsch gemacht haben. Weil wir an unsere zukünftige Gesundheit denken, nehmen wir uns vor, unser bisheriges Verhalten zu ändern. Doch Gewohnheiten abzulegen ist schwierig.

**Warum ist es so schwer, etwa regelmässig Sport zu treiben oder eine Diät einzuhalten?**

Das hat meist einen lapidaren Grund: Was wir uns vornehmen müssen, ist selten auf Anhieb angenehm. Sport zu treiben beispielsweise ist anstrengend, vielleicht muss ich mir dafür auch Zeit nehmen. Und der erwartete Nutzen für meine Gesundheit liegt erst in der Zukunft.

**Und trotzdem fällt ein sportlicher Lebensstil manchen Menschen scheinbar ganz leicht. Andere hingegen mögen sich kaum vom Sofa aufraffen. Woran liegt das?**

Hier spielt die Persönlichkeit des Einzelnen mit: Menschen mit einem grösseren Pflichtbewusstsein haben es einfacher, sich selbst von etwas zu überzeugen und es konsequent umzusetzen. Aber diese Charaktereigenschaft haben schlicht nicht alle Men-

schen. Und, um beim Beispiel Sport zu bleiben: Nicht alle Menschen haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Für ein sehniges, rastloses Muskelpaket ist Sport ein Lebenselixier; ein solcher Mensch wird vielleicht sogar seinen Beruf danach ausrichten, indem er Bergführer oder Sportlehrer wird. Andere Menschen, zu denen ich mich selbst auch zähle, müssen sich ganz gezielt zu Bewegung motivieren. Umgekehrt muss der Bergführer sich vielleicht zu Schreibtischarbeit überwinden – etwas, das für mich ein Quell der Freude ist.

**Für beide eine Frage der Willensstärke?**

Ganz und gar nicht! Wir wissen heute aus der Motivationspsychologie und aus der Hirnforschung: Wenn wir uns nachhaltig motivieren wollen, müssen wir auch unser Unbewusstes mit ins Boot nehmen: Der Bauch muss einverstanden sein mit dem, was der Kopf will.

**Warum ist der Bauch so wichtig?**

Wenn Sie mit einem unwilligen Welpen spazieren gehen und dieser sich partout sträubt, können Sie ihn an der Leine hinter sich herzerren, aber Sie kommen so wahrscheinlich nicht weit. Ganz anders, wenn der Welpen begeistert und mit wedelndem Schwanz vorausspringt!

**Was heisst das für Menschen mit einem Vorsatz?**

Wir haben zwei Bewertungssysteme für Absichten: Das Vernunftsystem und das Unbewusste. Die Vernunft bewertet, ob etwas logisch oder vernünftig ist. Das Unbewusste hingegen fragt danach, was lustvoll ist und wie uns eine Absicht gefällt. Das Unbewusste äussert sich über Körpergefühle – und es ist meist die stärkere, handlungsleitende Macht. Angenommen, Sie haben Arthrose und sollten täglich Turnübungen machen, um die Gelenke beweglich zu halten. Wenn Sie sich beim Ge-

«Wenn Sie mit einem unwilligen Welpen spazieren gehen, kommen Sie wahrscheinlich nicht weit.»

danken an diese Übungen freuen, wird das Üben Ihnen vermutlich nicht schwerfallen. Wenn Sie dem Ganzen aber nur lauwarmer Gefühle entgegenbringen, ist es nötig, dass Sie sich gezielt motivieren.

**Wie motiviert man sich denn am besten?**

Wenn wir uns etwas vornehmen, machen wir meist den Fehler, dass wir uns als Erstes ein Verhaltensziel setzen. Zum Beispiel: Ich will von nun an viermal pro Woche ins Fitnesscenter, oder: Ich will in zwei Wochen zwei Kilogramm abnehmen.

Erstens sind diese Ziele meist zu hoch gesteckt. Zweitens brauchen wir für die Selbstmotivierung keine Verhaltensziele, sondern Haltungsziele.

#### Haltungsziele? Wie sehen solche aus?

Wir empfehlen in unserem Zürcher Ressourcen Modell zur Selbstmotivation, sich als ersten Schritt ein bildhaftes Motto auszudenken. Denn Mottos fühlen sich viel besser an als Ziele. Die Suche nach diesem Leitspruch ist etwas ganz Persönliches. Manche gehen von einem Tier, von einem vorbildhaften Men-

## «Der Bauch muss einverstanden sein mit dem, was der Kopf will.»

schen oder von einer Pflanze mit bestimmten erwünschten Eigenschaften aus. Eine Arthrosebetroffene, die sich zu Knieübungen motivieren will, hat sich zum Beispiel in einem Kurs jüngst das Motto «Ich wecke die Tigerin in mir» ausgedacht. Denn sie liebt die Eleganz und Geschmeidigkeit dieses Tieres. Ein gutes Motto verblasst niemals, es bleibt über lange Zeit attraktiv, manchmal ein Leben lang.

#### Das ist alles?

Manchmal genügt ein gutes Motto bereits. Ansonsten entwickelt man, aufbauend auf das Motto, sogenannte Wenn-dann-Pläne, um die gefassten Absichten in den normalen Alltag einzubauen. So führt das Gehirn den Plan mit der Zeit ganz automatisch aus. Konkret kann das heissen: Wenn ich meine Enkelin abhole und auf dem kleinen Mäuerchen vor dem Kindergarten sitze, dann mache ich meine Knieübungen.

#### Kommt mit dem Machen die Freude am gesunden Tun ganz von selbst? Es ist ja oft von Glückshormonen die Rede, die den Körper nach dem Sport überfluten?

Das ist nicht bei allen Menschen so. Sonst wären ja viel mehr Menschen sportlich! Wer so ein «Runner's High» erlebt, hat Glück. Wer es nicht erlebt, der muss nach anderen Wegen suchen. Hierzu sind unsere Selbstmotivierungstechniken ja da.

#### Funktionieren auch negative Anreize?

Wenn jemand Angst hat, wie sein Vater einen Herzinfarkt zu bekommen, kann das durchaus ein Ausgangspunkt zu einer Verhaltensänderung sein. Es bringt ihn aber noch nicht dauerhaft und mit Freude auf den Vitaparcours: Sich selbst nachhaltig motivieren kann man am besten mit aufbauenden Bildern – und nicht mit Angst. #



Maja Storch: Wenn-dann-Pläne entwickeln.

### Zur Person



**Dr. Maja Storch** ist Motivationspsychologin und Buchautorin. Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, ein Spin-off der Universität Zürich. 2010 erschien ihr neuestes Buch «Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg» im Verlag Piper.

#### Weitere Bücher von Maja Storch

«Machen Sie doch, was Sie wollen!»,  
Verlag Hans Huber 2009  
«Mein Ich-Gewicht», Goldmann-Verlag 2009  
«Rauchpause»,  
Verlag Hans Huber 2008

Kostenloser Download des  
Selbstmotivierungsprogramms:  
[www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

### Gesundheitscoaching



#### Wie Sanitas Risikogruppen motiviert

Mit dem Projekt Gesundheitscoaching motiviert Sanitas erfolgreich Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 (Altersdiabetes), ihr Gesundheitsverhalten zu ändern. Die Patienten lernen, wie sie mit ihrer Krankheit besser umgehen können und wie sie ihre Gesundheitsziele erreichen.

Seit nun fast zwei Jahren läuft das Projekt Gesundheitscoaching mit inzwischen über 570 Teilnehmern. Und die Bilanz kann sich sehen lassen: Der Langzeitzuckerwert sank bei den Programmteilnehmern der ersten, bereits ausgewerteten Staffel in einem gesundheitlich relevanten Ausmass. Und sie brachten durchschnittlich drei Kilo weniger auf die Waage. «Damit lässt sich das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich reduzieren», bestätigt Projektbeirat Professor Giatgen Spinas, Diabetologe und Chefarzt am Universitätsspital Zürich.

#### Realistische Ziele setzen

Die Programmteilnehmer werden während eines halben Jahres von den Sanitas Gesundheitscoaches regelmässig telefonisch begleitet. Was ist das Erfolgsgeheimnis des von Sanitas ausgearbeiteten Programms? «Wichtig ist, dass die Teilnehmer ihre Ziele selbst bestimmen», erläutert Gesundheitscoach René Wandfluh. Diese Ziele sollen realistisch sein und fassbar, denn: «Es ist motivierend, wenn man erlebt, dass man sein Ziel erreicht.»

Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Programmteilnehmer die Latte zu hoch ansetzen. So nehmen sie sich etwa vor, dreimal wöchentlich 30 Minuten auf dem Hometrainer zu trainieren. Viel besser sei es, so Wandfluh, sich am Anfang beispielsweise damit zu begnügen, immer am Montag 10 Minuten zu trainieren. «So entgeht man der Frustrationsfalle.» Zudem setzen sich die Programmteilnehmer auch ein Langzeitziel, etwas, das positive Gefühle weckt und das man unbedingt erreichen will. Das kann bei einer Frau zum Beispiel das tolle Kleid sein, in das sie endlich wieder hineinpassen möchte.

Die Programmteilnehmer schätzen die Begleitung und die individuelle Beratung durch die Sanitas Gesundheitscoaches sehr. Aufgrund der positiven Reaktionen und der erfreulichen Resultate wird Sanitas das Projekt Gesundheitscoaching mit zusatzversicherten Diabetes-Patienten auch 2011 wieder durchführen.

#### Sind Sie interessiert?

Unter folgenden Voraussetzungen können Sie sich bei uns für eine Teilnahme am Gesundheitscoaching anmelden (Hinweis: das Programm wird zur Zeit nur in Deutsch angeboten):

- Sie haben die Diagnose Altersdiabetes (Typ 2).
- Sie haben bei Sanitas Grund- und Zusatzversicherung abgeschlossen.

Schreiben Sie ein E-Mail an [gesundheitscoach@sanitas.com](mailto:gesundheitscoach@sanitas.com). Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer an und wann Sie am besten erreichbar sind. Wir melden uns bei Ihnen.

« Fortsetzung von Seite 7

das Gehirn Belohnung und Zufriedenheit. So weit die Theorie – aber was ist in der Praxis entscheidend?

Patentrezepte für den Alltag gibt es keine, denn Motivationsprobleme sind sehr individuell. Genauso individuell wie die Vorlieben für unterschiedliche Sportarten. Fernsehmoderatorin Monika Schärer hat schon vieles ausprobiert: «Yoga, Velofahren, teure Fitnessabos. Man muss einfach das finden, was einem Spass macht. Dann ist Motivation kein Problem mehr. Ich mache extrem gerne Pilates.» Das bestätigt die Grundbedingung, auf die auch die Motivationspsychologin Maja Storch im Interview (Seite 8) hinweist: «Der Bauch muss einverstanden sein mit dem, was der Kopf will.» Darauf kommt es an, wenn man sich für Verhaltensänderungen motivieren will – sei es im Beruf, im Sport oder sonst im Alltag.

Wer sich zu hohe Ziele setzt, scheitert zwangsläufig. Will man sein Verhalten erfolgreich ändern, muss man deshalb mit kleinen Schritten anfangen. – Und plötzlich hat man die steile Kletterwand überwunden und steht oben. #



Geschafft! Ein tolles Gefühl.

Versichertenkarte mit VIP-Status

# Gratis an die Bike Days Solothurn.

**Gratis-  
eintritt**  
nur mit Sanitas  
Versichertenkarte  
und ID!\*

Wir bewegen uns, damit Sanitas Versicherte besser fahren. Am grössten Velofestival der Schweiz warten ein exklusiver Gratis-eintritt und diverse Attraktionen auf unsere Kunden. Während die Kids auf den Parcours ihre Runden drehen, können Sie sich in unserer Lounge entspannen und tolle Wettbewerbspreise gewinnen. Bewegen auch Sie sich und kommen Sie vorbei!

Mehr Infos unter [sanitas.com](http://sanitas.com) > move

\* Nur gegen Vorweisen der Sanitas Versichertenkarte zusammen mit der ID erhalten Sie gratis Eintritt an die Bike Days Solothurn 2011.



[www.sanitas.com](http://www.sanitas.com)

**sanitas**

erstklassig versichert