

1. Record Nr.	UNINA9910153284903321
Autore	Freiermuth Andrea
Titolo	Fitness beginnt im Kopf : motivationstipps für Bewegungsmuffel und Sporteinsteiger // Andrea Freiermuth, Julia Schuler
Pubbl/distr/stampa	Zürich, [Switzerland] : , : Beobachter, , 2012 ©2012
ISBN	3-85569-561-X
Descrizione fisica	1 online resource (328 p.)
Disciplina	613.7188
Soggetti	Physical fitness Sports - Physiological aspects
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	"Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis."
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Cover; Kurztitel; Titel; Copyright; Inhalt; Vorwort; 1 Bewegung ist Leben; 1.1 Warum der Mensch Bewegung braucht; Die Folgen des Bewegungsmangels; Wie viel Bewegung brauchen wir?; 1.2 Bewegung ist gesund - auf allen Ebenen; So schützt Bewegung den Körper; Gesunder Geist in einem fitten Körper; Spass haben und sich wie ein Kind fühlen; Warum wir uns trotzdem zu wenig bewegen; Wie gesund sind Sie?; «Nach dem Yoga bin ich wieder Frau der Lage.» - Iris Gujan, 33, macht Kundalini Yoga, um Lebensenergie zu tanken.; 2 Wo stehen Sie heute?; 2.1 Wie fit sind Sie? Finden Sie Ihre Stärken - der grosse FitnessstestBestandesaufnahme: Wie aktiv sind Sie schon?; Zuerst ein Gesundheitscheck?; 2.2 Sind Sie bereit zur Verhaltensänderung?; Die Stufen der Verhaltensänderung; Strategien: Lernen von ehemaligen Rauchern; Warum Gewohnheiten nicht nur schlecht sind; Verhaltensänderungen sind möglich; 2.3 Barrieren erkennen; Was hat Sie bisher von Bewegung abgehalten?; Aufschreiben hilft weiter; «Von nichts kommt nichts.» - Walter Noser, 48, treibt Sport, weil es ihm dann einfach besser geht.; 3 Sich selber motivieren - Schritt 1 3.1 Wissen, wie Motivation funktioniertWas ist ein Motiv?; Wie wird aus einem Wunsch eine Handlung?; 3.2 Entdecken Sie die Kraft der Bedürfnisse; Wie Bedürfnisse unsere Handlungen steuern; Das Geheimnis von Lust und Unlust; Welches sind Ihre Motive?; 3.3 Vom

Motiv zur Tat schreiten; Beziffern Sie den Nutzen; Wagen Sie die Kosten ab; Stärken Sie Ihre Erfolgserwartung; Strategien für mehr Selbstwirksamkeit; «Wenn ich Ultimate spiele, könnte die Welt untergehen.» - Romano Hofmann, 33, spielt Frisbee bei den Zuri Ultimate Flyers.; 4 Anfänge - Schritt 2; 4.1 Die richtige Sportart für Sie Knüpfen Sie an positive Erfahrungen an Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein; Motivieren Sie sich mit dem Kalorienverbrauch; Hilfe aus dem Internet; 4.2 Sportliche Vielfalt: Lassen Sie sich inspirieren; Sport kann ganz schön günstig sein; Wenn Sie mit Sport abnehmen möchten; Messen Sie sich gern mit anderen?; Am liebsten in der Natur; Im Sport Entspannung und Erholung finden; Beim Bewegen soziale Kontakte pflegen; Wenns praktisch und einfach sein soll; Suchen Sie den Nervenkitzel?; Etwas Neues lernen; Keine Ahnung, was Ihnen gefallen könnte?; Die Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht 4.3 So schaffen Sie günstige Voraussetzungen Lösen Sie das Zeitproblem; Organisieren Sie Partnerhilfe; Schaffen Sie sich Starthilfen; Treffen Sie Verabredungen; Nutzen Sie Veränderungen; Verlangen Sie nicht zu viel von sich; «Das Durch-den-Schnee-Geschiebe finde ich schon.» - Sabine Olf, 39, fand über Umwege auf die Langlaufloipe.; 5 Den Willen stärken - Schritt 3; 5.1 Was ist Willenskraft?; Die zwei Formen des Willens; Sparsam mit dem Willen umgehen; Die Krux mit den Vorsätzen; 5.2 Diese Ziele führen zum Erfolg; Realistische Ziele; Spezifische Ziele; Lang- und kurzfristige Ziele Öffentliche und sichtbare Ziele

Sommario/riassunto

Sie wollen fitter werden, etwas für Ihre Gesundheit tun? Dieser Beobachter-Ratgeber unterstützt Sie dabei, Freude am Sport zu entwickeln. Die Autorinnen ? zwei begeisterte Sportlerinnen ? zeigen Ihnen, wie Sie von der Idee zum Tun gelangen. Wie Sie Ihren Willen stärken, sich klare Ziele setzen und diese auch erreichen. Mithilfe von Fragebogen und Aufgabenboxen setzen Sie die Ratschläge konkret um und finden Ihren persönlichen Zugang zu mehr Bewegung. Besonders hilfreich sind die Beschreibungen unterschiedlicher Indoor- und Outdoorsportarten. So finden Sie den Weg zu einem aktiven Lebensstil. De
