Nach drei Wochen denkst du: „Bringt eh nichts, ich habe ja kaum etwas geschafft." Dabei waren es sieben Runden – nur hat sie niemand gezählt. Bei der **Selbstbeobachtung mit Zielsetzung aus der Verhaltenstherapie** (*self-monitoring* und *goal setting*) setzt du dir ein kleines, genaues Wochenziel, schreibst jede Bewegung gleich danach auf – und schaust am Ende der Woche, wo du stehst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie fehlen zwei Dinge. Ohne Ziel gibt es keinen Maßstab: „Mehr Sport" ist nie erreicht. Und ohne Aufschreiben gibt es keinen Überblick – dann entscheidet das Gefühl des Moments, ob es sich lohnt. Dieses Gefühl merkt sich die ausgelassenen Tage besser als die geschafften. So entsteht der Eindruck „Bringt eh nichts" – und irgendwann hörst du auf.

Nach Gefühl
je nach Laune: „kaum etwas geschafft"

→

Ein Kontoauszug
schwarz auf weiß siehst du, was wirklich passiert ist – das Wochenziel ist der Maßstab

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann ein kleines, genaues Wochenziel: wie oft, wie lange, was (z. B. „3 mal 20 Minuten zügig gehen" – nur ein Beispiel, du wählst selbst). Dazu: Warum genau dieses Ziel? Lieber eines, das du auch an einem schlechten Tag schaffst.
2. **Jede Bewegung gleich danach:** was · Minuten · Gefühl **währenddessen** 0–10 · Haken. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken – das ist keine Strafe, sondern eine Information. Auf Papier reicht.
3. **Gefühl unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Wer sich während der Bewegung gut fühlt, bewegt sich später eher wieder (in Studien ein Zusammenhang).
4. **Tag 7 · Rückblick:** geschafft wie oft, von wie oft? Was hat geholfen? Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr. Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Zum Schluss ein Satz an dich, wie zu einer Freundin. Ein Belohnungssystem brauchst du nicht.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Aufschreiben? Leg den Zettel dorthin, wo deine Schuhe stehen; nachtragen ist erlaubt, am besten am selben Tag. Die Zahlen ziehen dich runter? Lass die Minuten weg, schreib nur Haken und Gefühl. Andere machen viel mehr? Vergleich dich nur mit dir selbst – mit deiner letzten Woche.

Vorweg: Es geht nicht ums Abnehmen, sondern darum, dass Bewegung ein fester Teil deines Lebens wird – du notierst Bewegung und Gefühl, nichts über deinen Körper. Hier gibt es keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du. Ehrlich: Geprüft wurde das Aufschreiben in sehr vielen Studien zu ganz verschiedenen Zielen, nicht nur zum Sport. Am deutlichsten wirkte es zusammen mit einem genauen Ziel und einem Rückblick. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht.

Wichtig: Vorerkrankung, Medikamente oder Beschwerden? Vor dem Start ärztlich abklären. Brustschmerz, starke Atemnot oder Schwindel beim Bewegen? Aufhören, abklären. Fällt dir fast alles schwer? → Episode 9. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?	3	2	1
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?	2	2	1
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	6

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gleich danach aufschreiben. Am Ende der Woche zurückschauen.

1 · Tag 1: Mein Wochenziel (klein und genau – du wählst selbst)

3 mal 20 Minuten: zügig gehen

Warum genau dieses Ziel?
schaffe ich auch an langen Arbeitstagen

2 · Jede Bewegung eine Zeile – gleich danach

Gefühl **währenddessen**: 0 = richtig unangenehm · 10 = richtig gut. **Unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken.

Tag	Was habe ich gemacht?	Minuten	Gefühl währenddessen 0–10	✓
Tag 1 Mo	zügig gehen	20	6	✓
Tag 2 Di	Regen – ausgelassen	–	–	
Tag 3 Mi	zügig gehen, gleich schnell	20	4	✓
Tag 4 Do	Überstunden – ausgelassen	–	–	
Tag 5 Fr	gemütlicher gegangen	25	7	✓
Tag 6 Sa	Rad fahren	30	8	✓
Tag 7 So	frei – Rückblick			

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Geschafft: wie oft – von wie oft geplant?
4 von 3

Was hat geholfen?
langsamer gehen fühlte sich besser an

Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr
gleich: 3 × 20 Min., etwas ruhiger

Ein Satz an mich – wie zu einer Freundin:
2 Tage ausgefallen – und trotzdem 4-mal draußen.

Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Ein ausgelassener Tag ist normal: beim nächsten Mal wieder einsteigen. Nur mit dir selbst vergleichen, mit deiner letzten Woche. Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.

BEISPIEL

Mein Sport-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geplante Bewegung ausfallen lassen?			
2. Wie sehr hast du dich vor jeder Bewegung neu überwinden müssen?			
3. Wie unangenehm hat sich die Bewegung meistens angefühlt?			
4. Wie sehr hast du nach einem Aussetzer gedacht: Jetzt ist es eh egal?			
5. Wie sehr hast du dich für ausgelassene Bewegung selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gleich danach aufschreiben. Am Ende der Woche zurückschauen.

1 · Tag 1: Mein Wochenziel (klein und genau – du wählst selbst)

_____ mal _____ Minuten: _____

Warum genau dieses Ziel?

2 · Jede Bewegung eine Zeile – gleich danach

Gefühl **währenddessen**: 0 = richtig unangenehm · 10 = richtig gut. **Unter 5?** Nächstes Mal etwas langsamer – so, dass es sich noch gut anfühlt. Tage ohne Bewegung auch aufschreiben, ohne Haken.

Tag	Was habe ich gemacht?	Minuten	Gefühl währenddessen 0–10	✓
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Mein Rückblick

Geschafft: wie oft – von wie oft geplant?

Was hat geholfen?

Ziel nächste Woche: gleich oder ein kleiner Schritt mehr

Ein Satz an mich – wie zu einer Freundin:

Ziel verfehlt? Dann bleibt das Ziel gleich oder wird kleiner – nicht strenger. Ein ausgelassener Tag ist normal: beim nächsten Mal wieder einsteigen. Nur mit dir selbst vergleichen, mit deiner letzten Woche. Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 3: Kontextstabilität.