Die Laufschuhe stehen im Flur – und jeden Abend beginnt im Kopf dieselbe Diskussion: Jetzt gleich? Nach dem Essen? Oder lieber morgen? Meistens gewinnt morgen. Bei der **Kontextstabilität aus der Gewohnheitsforschung** (englisch *context stability*) hängst du die Bewegung an etwas, das du sowieso jeden Tag tust, und machst sie immer zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, auf die gleiche Weise – bis sie fast von selbst läuft. Gewohnheit heißt nicht, dass du immer Lust hast. Es heißt, dass du weniger überlegen musst. Du bekommst hier keinen Trainingsplan: Welche Bewegung du wählst, entscheidest du.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Gewohnheitsforschung musst du dich jedes Mal neu entscheiden, solange die Bewegung an nichts Festem hängt. Diese Entscheidung fällt oft am müden Abend – und dann leicht gegen dich. Gewohnheiten entstehen durch **Wiederholung im gleichen Zusammenhang**: gleiche Zeit, gleicher Ort, gleicher Anlass.

Jeden Abend neu verhandeln
„Heute oder morgen?“ – und morgen gewinnt

→

Fester Platz im Tag – wie Zähneputzen
nach demselben Auslöser · gleich · klein · jeden Tag

So geht es

1. **Tag 1 – Mein Auslöser:** etwas, das du sowieso jeden Tag tust (Tasche abstellen, Tisch abräumen, erster Kaffee). Satz: „Nach … mache ich …“ – die Bewegung klein halten, zum Beispiel 10 bis 20 Minuten.
2. **Wo und wann genau?** Und: Was legst du am Vorabend bereit (Schuhe an die Tür, Tasche gepackt)?
3. **Jeden Tag gleich:** gleiche Zeit, gleicher Ort, gleicher Ablauf. Danach eine Zeile: Auslöser da? · gemacht ✓ · wie automatisch (0 = musste mich richtig überwinden, 10 = schon unterwegs, bevor ich nachgedacht habe) · Notiz.
4. **Ausgelassen?** Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser. Ein ausgelassener Tag ist normal – wichtig ist, dass du beim nächsten Mal wieder einsteigst.
5. **Tag 7 – Rückblick:** Was hat gestört (Wochenende, Termin, Urlaub)? Such dir für solche Tage einen **Ersatz-Auslöser**. Und: Bleibst du beim selben Auslöser? Optional als Starthilfe: etwas, das du gern hörst, gibt es nur bei der Bewegung.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Auslöser ist zu unregelmäßig? Wähl einen festeren, zum Beispiel den ersten Kaffee am Morgen. Die Bewegung ist zu groß? Mach sie kleiner, bis sie in deinen Alltag passt. Es fühlt sich noch nicht automatisch an? Das ist normal – fast automatisch wird es eher nach Wochen bis Monaten (dazu Episode 5). Bei Hindernissen hilft dazu Episode 1: Bewältigungsplanung, beim Dranbleiben Episode 2: Selbstbeobachtung.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in einer Studie mit 94 neuen Mitgliedern eines Fitnessstudios über acht Wochen – zusammen mit einem Workshop und einem Anruf. Ob es über viele Monate hält, ist noch offen. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand 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.

Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser.

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?

Tag 1 · Mein Auslöser (etwas, das du sowieso jeden Tag tust)

Nach … mache ich …
Nach *dem Abräumen vom Abendessen*
mache ich *15 Min. zügig um den Block.*

Wo und wann genau?
Haustür raus, 1 × um den Block
gegen halb acht

Am Vorabend lege ich bereit:
Schuhe an die Tür,
Jacke daneben

Tag 1 bis 7 · Jeden Tag nach demselben Auslöser

Tag	Auslöser da?	gemacht ✓	wie automatisch? 0–10	Notiz
1	ja	✓	1	erstes Mal, ungewohnt
2	ja	✓	2	musste mich überwinden
3	ja	✓	2	Schuhe standen schon da
4	ja	✓	3	Regen – Jacke an, trotzdem los
5	nein – Überstunden	–	–	kein Abendessen daheim. Okay.
6	nein – auswärts gegessen	–	–	Samstag ist anders
7	ja	✓	5	fast ohne Nachdenken los

Tag 7 · Mein Rückblick

Was hat gestört?
Überstunden,
Samstag auswärts gegessen

Mein Ersatz-Auslöser
Wochenende: nach dem Frühstück
lange Tage: gleich nach dem Heimkommen

Bleibe ich beim selben Auslöser?
ja – Abräumen passt
Automatik 1 → 5

Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 2: Selbstbeobachtung

BEISPIEL

Auslassen ist okay. Morgen wieder nach demselben Auslöser.

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?

Tag 1 · Mein Auslöser (etwas, das du sowieso jeden Tag tust)

Nach … mache ich …	**Wo und wann genau?**	**Am Vorabend lege ich bereit:**
Nach		
mache ich		

Tag 1 bis 7 · Jeden Tag nach demselben Auslöser

Tag	**Auslöser da?**	**gemacht ✓**	**wie automatisch?** 0–10	**Notiz**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Tag 7 · Mein Rückblick

Was hat gestört?	**Mein Ersatz-Auslöser**	**Bleibe ich beim selben Auslöser?**

Dazu Episode 1: Bewältigungsplanung · Episode 2: Selbstbeobachtung