



# Die Liste der Ehrlichkeit

## Anleitung

Willkommen bei deiner persönlichen Liste der Ehrlichkeit! Bitte fülle die Tabelle nach bestem Wissen und Gewissen aus. Sie soll dir dabei helfen, dir über deine wahren Beweggründe bewusst zu werden, warum du künftig mehr Sport treiben möchtest.

Schreibe dabei in die erste Spalte wirklich alles, was dir einfällt, woran du gern arbeiten würdest, wenn du mehr Zeit hättest. Und mehr Lust. Oder überhaupt mehr Motivation. Dann fülle auch die beiden anderen Spalten aus und sei dabei unbedingt ehrlich zu dir selbst.

## Wie viele X stehen in der letzten Spalte?

Sind es weniger als 50 Prozent, ist deine Unzufriedenheit womöglich nicht „schlimm“ genug, um dein Leben wirklich negativ zu beeinflussen. Du weißt zwar, du solltest mehr Sport treiben. Du musst aber nicht, weil es dir auch ohne eigentlich ganz passabel geht. Gehst du das Thema Bewegung trotzdem an, ist dein Vorhaben womöglich bereits zum Scheitern verurteilt.

Sind es mehr als 50 Prozent, solltest du dein Sportvorhaben ernst nehmen. In diesem Fall lassen dich die Dinge, die dir auf die Nerven gehen an dir selbst und gegen die man mit Sport etwas unternehmen könnte, nicht kalt. Wenn du jetzt dran bleibst und dein Vorhaben zielstrebig verfolgst, kannst du langfristige Erfolge erzielen.

Bei mehr als 75 Prozent kann ich dir sagen: Es ist absolut notwendig, dass du auf deinen derzeitigen Umstand reagierst. Du bist nicht glücklich in deiner Haut und deine Seele schreit nach Veränderung. Hilfe ihr und deiner inneren Ausgeglichenheit, indem du an deinem Körper arbeitest. Denn: Ein gesunder Körper und Glückshormone, die auf dem Weg dorthin ausgeschüttet werden, bedeuten im Umkehrschluss auch ein Stück weit psychische Genesung.

