



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Endlich wieder in Schwung kommen, das wünschen sich viele. Die Entscheidung für ein bewegtes Leben in die Tat umzusetzen gestaltet sich aber meist schwierig. Warum? Weil der innere Schweinehund einen darin bestärkt, im gemütlichen, sicheren Alltag sitzen zu bleiben. Wie immer ist das humorvolle Zwitterwesen dabei gleichzeitig listiger Saboteur und kompetenter Ratgeber in einem. Ohne seine Unterstützung wird auch aus den besten Vorsätzen nichts. Um ihn auf die richtige Seite zu ziehen, wird der Leser durch die fünf Phasen der Veränderung geleitet: Bewusst werden (Ziele setzen), sich entscheiden, handeln, trotz Stolpersteinen durchhalten und stabilisieren. Die Autoren Marco von Münchhausen und Michael Spitzbarth geben dazu vergnüglichen und effektiven Rat. Außerdem vermitteln sie alles Wissenswerte über geeignete Sportarten, Fitness-Facts und ein unwiderstehliches Programm der kleinen Schritte. So machen Sie Sport auch für den inneren Schweinehund zu einer lieben Gewohnheit, die Ihnen beiden Spaß macht!

Autoren

Dr. Marco von Münchhausen war ursprünglich Jurist und ist heute Trainer, Speaker und Autor zahlreicher Bestseller. Seine Themen: Motivation, Selbstmanagement und Work-Life-Balance.

Dr. Michael Spitzbart spezialisierte sich nach dem Medizinstudium auf präventive und orthomolekulare Medizin sowie Akupunktur. Er zählt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas.

Von Marco von Münchhausen außerdem im Programm

Auszeit (17034)

Wo die Seele auftankt (16789)

Dr. Marco von Münchhausen
Dr. Michael Spitzbart

Fit mit dem inneren Schweinehund

Endlich in Schwung kommen!

Illustrationen von Michael Wirth



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2007 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München, nach einem
Entwurf von independent Medien-Design, Claudia Hautkappe

Umschlagillustration: Michael Wirth

Illustrationen: Michael Wirth

Fotos: Tom Roch, mit Ausnahme der Bilder
auf S. 14/15, 38/39, 70/71, 164/165 (iStockphoto)
und 120/121 (Getty images, lizenzfrei)

Styling: Susa Lichtenstein

Redaktion: Julia Fuchshuber, Ina Raki

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17301-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Ein besonderer Schweinehundabend	10
--	----

Das große Zögern



»Eigentlich« ist alles noch gut	16
Der innere Widerstreit	17
<i>Interview mit Prof. Dr. Borwin Bandelow:</i>	
<i>Warum das Gehirn sich wie ein Schweinehund verhält</i>	23
Wie reden Sie miteinander?	26
In fünf Schritten ans Ziel	28
Wie funktioniert Veränderung?	29
<i>Know-how: Fünf Phasen</i>	31
Stufe für Stufe – und das mit Ihrem inneren Schweinehund	33
Die Fitness-Treppe für den inneren Schweinehund	35

Sie treffen die Entscheidung!



Wie gut geht es Ihnen tatsächlich?	40
Ihr Schweinehund auf dem Prüfstand	41
<i>Was Ihre Blutwerte aussagen</i>	43

Und wie sieht es mit Ihrer Fitness aus?	54
Jetzt kommt etwas in Bewegung	55
Überlegungen vor dem Start	56
<i>Fitnessstest: So finden Sie Ihre Startposition</i>	60
Und das bedeutet Ihr Ergebnis für Sie	62
Nur noch ein kleiner Schritt	64
Überzeugen Sie sich und Ihren inneren Schweinehund . . .	65
Das Fitness-Menü – eine Idee für Feinschmecker	69
	
Starten Sie jetzt!	
Auf die Plätze, fertig los!	72
Der Anfang ist schon die Hälfte vom Ganzen	72
Ihr Startprogramm	77
Das Fitness-Tagebuch	78
Der große Fitness-Plan	82
<i>Ihr Fitness-Tagebuch</i>	83
Der Mini-Blitzstart für Ihre Grundfitness	86
Programm zur Grundfitness	87
<i>Auf einen Blick – Ihr Wochenplan</i>	100
Alles für Ihre Ausdauer	102
Erste Stufe: das Grundlagenausdauertraining	102
Sie sitzen lieber auf dem Fahrrad?	110

Das Programm für mehr Kraft	113
Das Kraft-Workout für Einsteiger	113
Und im Studio?	119



So halten Sie durch!

Schaffe ich das wirklich auf Dauer?	122
Aufgegeben – was nun?	123
 Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit!	127
Warum denn Gewohnheiten antrainieren?	127
Im Strom der Gewohnheit	128
 Stimmen Ihre Ziele wirklich?	132
Das Mögliche erkennen	133
Ein Schritt nach dem anderen: der Weg zum Ziel	137
So kommt alles ins Lot	139
 Sind Sie unterfordert?	141
So schaffen Sie garantiert den Wiedereinstieg	141
 Ihr Schweinehund hat Charakter	144
Wie gut kennen Sie Ihren Freund?	144
Alles in Ordnung: der Gewohnheits-Schweinehund	146
Immer an Drücker: der Chef-Schweinehund	148
Voller Ideen: der Neugier-Schweinehund	149

Die Top Ten des Ausdauersports	151
So trainieren Sie vernünftig	151
Gemeinsam mit anderen sind Sie stärker	159
Verbündete finden	159

So bleiben Sie fit!



Achtsamkeit erhält die Freundschaft	166
Ertappen Sie sich selbst: Ausreden und Antworten	166
Immer mal was Neues	169
Probieren Sie sich aus – vielleicht mit Pilates?	170
Zehn Tipps, um Bewegung in den Alltag zu schmuggeln	171
Weniger Stress – mehr Entspannung	179
Wichtig: Gelungenes Stressmanagement	180
Gut entspannt	185
Guten Appetit!	196
Wie Gesundes auch dem Schweinehund schmeckt	196

Anhang



So werden Sie gemeinsam mit Ihrem inneren Schweinehund fit 203

In fünf Stufen zum bewegten Leben – die Fitness-Treppe für den inneren Schweinehund 205

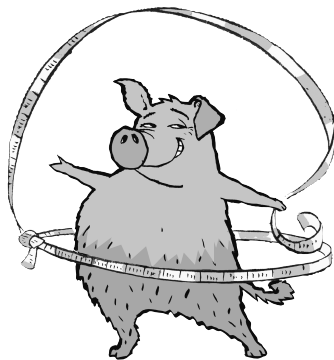
Die liebsten Schweinehund-Ausreden beim Sport... und wie Sie erfolgreich kontern! 208

Tipps und Ideen für Ihre Trainingspläne 211

Adressen und Links, die weiterhelfen 214

Bücher, die weiterhelfen 216

Register 217



Ein besonderer Schweinehundabend

Schweinehunde sind in der Regel voller Schadenfreude, wenn sie mal wieder ganze Sabotagearbeit geleistet haben. Aber es gibt auch Tage in ihrem Leben, an denen sie merken, dass sie übers Ziel hinausgeschossen sind – Tage, die verdammt düster aussehen ...

Max trottete die Straße hinunter. Sein großes Schweinehundherz zog sich schmerzlich zusammen, fast war ihm, als könne er nicht mal mehr grunzen. Ein schrecklicher Gedanke. Warum musste ihm das nur passieren? Er hatte doch nichts weiter getan, als es sich mit seinem Herrchen gemütlich zu machen.

Abend für Abend gemütlich auf dem Sofa beieinander, mal gab es dazu eine Pizza, mal ein deftiges Bauernomelett – und dazu ein paar Bierchen. Es hätte so schön weitergehen können, wenn nicht ... Ein schwerer Seufzer entrang sich seiner rosigen Kehle.

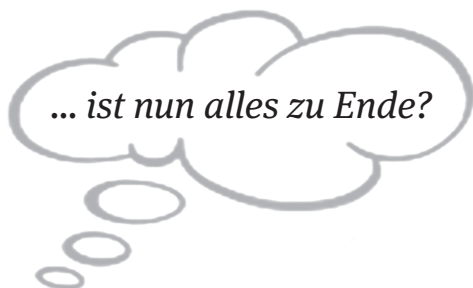
Nun hatte er das »Schweinske« erreicht, seine Lieblingskneipe.



Wie oft hatte er hier an langen Abenden mit seinem Herrchen gegessen und Berge von leckeren Würstchen oder knusprigem Braten verdrückt. Nein, daran wollte er jetzt nicht denken. Er musste in die Zukunft blicken, noch gab es eine Chance! Uli sollte ihm helfen: Hatte dieser strahlende Held aller Schweinehunde nicht immer einen Rat gewusst? Es würde schon weitergehen, da war Max sich jetzt plötzlich ganz sicher.

Mit einem Schwung, den er sich vor wenigen Minuten noch nicht zugetraut hatte, riss er die Tür zum »Schweinske« auf. Suchend schaute er sich um, Schweinehund Uli war noch nicht da.

Sofort sank Max' Stimmung wieder auf den Nullpunkt. Er trotete zu seinem Bierfass, das als Tisch diente, und kletterte mühsam auf den Barhocker.



Nachdem er sein übliches Bier bestellt hatte, tippte ihm ein Schweinefuß auf die Schulter. »Was ziehst du denn für einen Flunsch?«

Mit diesen Worten begrüßte ihn Uli, während er leichtfüßig und gelenkig auf einen freien Barhocker hopste.

»Ich hab kein Zuhause mehr«, jammerte Max, während er nun endgültig seinen Tränen freien Lauf ließ.

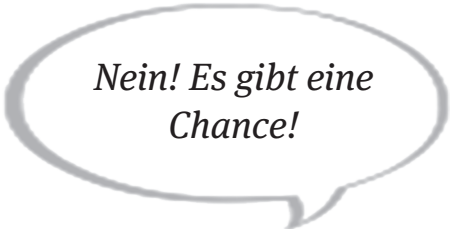
»Musst du jetzt zwischen Mülltonnen leben?« Uli konnte sich kaum ein Lachen verbeißen, wusste er doch, wie gern Max übertrieb.

»Mein Herrchen ist heute Morgen ins Krankenhaus gekommen. Verdacht auf einen Herzinfarkt. Was wird nur aus mir, wenn ihm etwas zustößt?« Ein starkes Zittern erfasste Max' properen Körper, sämtliche Borsten standen ihm zu Berge.

Uli fühlte sofort Mitleid mit seinem Freund: »Keine Angst, dein Herrchen packt das schon! Und bis es aus der Klinik entlassen

wird, kannst du bei mir bleiben. Aber nur, wenn du mir eines versprichst.«

»Was denn?«, fragte Max, der sich wieder ein wenig gefasst hatte.



*Nein! Es gibt eine
Chance!*

»Es ist jetzt Schluss mit eurem Faulenzerdasein. Du und dein Herrchen, ihr müsst beide auf Trab gebracht werden. Bewegung lautet jetzt eure Devise. Schau mich an, ich bin fit wie ein Turnschuh, mein Herrchen ebenfalls. Wir sind ein unschlagbares Team, zusammen bleiben wir ewig gesund und fit!«

»Klingt gut, aber irgendwie auch mühsam.«

»Klar, Veränderungen sind nicht einfach, das hat auch keiner behauptet. Aber sie sind möglich! Ich bestell uns jetzt mal 'ne Weinschorle, dann erzähle ich dir, was ihr machen könnt, um aus eurem alten Trott rauszukommen. Es lohnt sich, garantiert!«

Max bekam vor Aufregung ganz rote Ohren, schon fing er an, mit seinen Fußspitzen zu wippen ...



Das große Zögern

Nein, so schlimm wie dem Besitzer des Schweinehundes Max geht es Ihnen natürlich nicht! Und Ihr innerer Schweinehund ist der Meinung: Es ist doch noch alles in Ordnung, nur keinen Stress! Zugegeben, Sie bewegen sich nicht so viel, wie Sie sollten. Und Sie wissen es selbst am besten: Es ging Ihnen schon mal besser ...

»Eigentlich« ist alles noch gut

An und für sich ist alles in Ordnung. Aber trotzdem hatten Sie sich etwas vorgenommen. Was war das nur? Nein, die Steuererklärung ist endlich fertig. Und der alte Kühlschrank ist auch schon längst auf dem Recyclinghof. Aber da lauerte noch etwas Lästiges ... Richtig: Sie wollten sich endlich mehr bewegen! Fit und aktiver werden, einfach ein bisschen besser in Form sein. Aber warum denn bloß? Ist nicht alles gut, so wie es ist – eigentlich?

Der schönste Werbespruch, den Sie kennen, heißt: »Ich will so bleiben, wie ich bin.« Das schien eigentlich auch bisher ganz einfach, weil Sie sich recht wohl in Ihrer Haut fühlten. Nichts nervte wirklich. Die richtigen Alkohol- und Rauchexzesse hatte man hinter sich, der Partner oder andere wichtige Mitmenschen nörgelten nur hin und wieder herum. Mal war man zu pingelig, mal zu wenig einfühlsam, anderen dann wieder zu schlampig oder zu empfindlich. Das Fazit: Recht machen kann man es ohnehin nie allen,

und genau deshalb muss man sich für niemanden neu erfinden. Also bleibt alles so, wie es ist. Und ein gesundes Selbstbewusstsein ist ja auch etwas wert.

Der innere Widerstreit

Trotzdem nagt da etwas an Ihnen, das Ihnen diese Idee mit der »Mehrbewegung« eingegeben hat. Sie erinnern sich, einer Ihrer besten Freunde sagte: »Ich trainiere seit einigen Wochen zweimal in der Woche in einem Fitnessstudio. Das solltest du auch mal versuchen. Du wirkst in letzter Zeit ein bisschen schlaff.«

Klar, da flüsterte Ihnen Ihr innerer Schweinehund sofort trotzig zu: »Jetzt erst recht nicht!« Überhaupt, was soll das ganze Gerede über Ihren Körper, dessen Motor angeblich nicht mehr rund läuft? Ihnen geht es doch prächtig, oder? Und außerdem hatten Sie selbst schon mehrmals etwas für Ihre Fitness getan: Sie haben sich ein Fahrrad gekauft (das steht noch ungenutzt im Keller) und ein Paar Hightech-Turnschuhe, in denen man wie von selbst laufen soll (ist Ihnen allerdings nie passiert) ...

Und gerade solch fehlgeschlagene Anläufe motivieren so gar nicht zum Weiterversuchen. Als Trost bleibt da nur, dass es vielen so geht – Sie sind nicht allein: Immerhin 25 Prozent aller, die sich Veränderungen vornehmen, scheitern innerhalb der ersten drei Monate an ihrem Vorhaben. Zum Glück haben Sie ja bisher noch nicht laut herausposaunt, dass Sie ab morgen täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren oder in Kürze zum Joggingtalent mutieren würden.

Dennoch lag Ihr Freund nicht so ganz falsch mit seiner Feststellung. Etwas »schnurrt« nicht mehr so wie früher. Sie fühlen sich erschöpft. Ein paar Pfunde zu viel haben sich angesammelt. Das ist zwar noch nicht richtig auffällig, aber überall kneift es ein wenig. Sie sind nicht mehr so fit und unternehmungslustig: Allein der Gedanke an einen Theaterbesuch – viel zu anstrengend. Noch schlimmer ist es aber mit der »schönsten Nebensache der Welt« ... Alles klappt nicht mehr so einfach wie früher.

Ja, früher: Da hatte man noch das Gefühl, die Veränderungen würden von selbst passieren. Nach Abschluss der Schule folgten die verschiedenen beruflichen Anforderungen, wechselnde Partnerschaften hielten einen in Bewegung. Fand man am Ende die oder den Richtige(n), musste man sich mit einem neuen Terrain auseinandersetzen: dem Start als Familie. Die Wendepunkte im Leben kamen völlig selbstverständlich.

Doch dann erreicht man einen Punkt, an dem man merkt, dass Veränderungen nicht mehr von selbst geschehen: Damit sich etwas wandelt, bedarf es einer bewussten Entscheidung. Das erfordert Anstrengung und Aufmerksamkeit – und eine Menge Energie. Eine völlig neue Situation.

Immer mehr bewegen – was bringt mir das?

Sie könnten vitaler, beweglicher, agiler werden: eigentlich kein schlechter Gedanke. Aber was für Vorteile hätte das? Die Nachteile sind schnell klar: Nach dem Job noch ins Fitnessstudio zu gehen, das würde bedeuten, es wäre vorbei mit der großen Gemütlichkeit vor dem Fernseher. Die TV-Kommissare müssten nun allein ermitteln. Und den abendlichen Telefonplausch mit den



Freundinnen müsste man auch einschränken. Alles keine vergnüglichen Gedanken. Und Ihr innerer Schweinehund? Der bestätigt Sie: »Keiner aus der Familie war sportlich, und trotzdem sind sie alle alt geworden. Und andere joggen und ernähren sich einzig von Obst und Gemüse und kriegen doch mit fünfzig ihren ersten Herzinfarkt. Gegen die Gene kommt keiner an.« Fast scheint Widerspruch sinnlos zu sein.

Doch das schlechte Gewissen ist ebenfalls nicht untätig. Ständig erinnert es einen daran, wie schweinehündisch faul man ist: Vielleicht könnte man eine Veränderung wenigstens mal ausprobieren, um zu sehen, wie es einem mit dem neuen Schwung geht?

Gemeinsam ans Ziel: Sie und Ihr innerer Schweinehund

Auch wenn Sie dauernd auf ihn schimpfen: Insgeheim denken Sie doch, dass Sie und Ihr innerer Schweinehund ein »Superteam« sind! Einträchtig überblättern Sie beide in Zeitschriften die Seiten mit den Fitness-Fahrplänen und Trainingseinheiten. Einigkeit herrscht auch, wenn Sie alle körperlichen Warnsignale ignorieren. Und auch die Idee, dass man sich bei einem konsequenten Training schon nach wenigen Wochen wie ausgewechselt fühlt, wehren Sie beide lässig ab. Klar, es scheint kaum etwas Schöneres zu geben, als gemeinsam faul zu sein. Was bringt es schon, sich die Welt mal aus einer anderen Perspektive anzusehen?

Das Tückische dabei ist: Was wie eine Freundschaft oder zumindest wie Kameradschaft zwischen Ihnen und Ihrem inneren Schweinehund wirkt, ist überhaupt keine gleichberechtigte Beziehung! Ob Sie es wahrhaben wollen oder nicht, Ihr Schweinehund hat in Ihrem Miteinander das Sagen!

Kann es nur einen Sieger geben?

Wenn man es geschafft hat, sich die eigene Schwäche einzugestehen, versucht man in der Regel, seinerseits die Macht in der Zweierkiste an sich zu reißen und den Schweinehund zu unterjochen: Den inneren Schweinehund besiegen, bekämpfen, klein kriegen ... Das sind die Strategien, die als Erstes eingesetzt werden, wenn es ums Durchhalten geht. Auch wenn diese Taktik kurzfristig helfen kann, auf Dauer hält das kein Mensch durch. Das Geheimnis des Erfolgs: Sie müssen Ihren Schweinehund annehmen und zähmen, ihn überzeugen, und ihn so schließlich zu einem Freund machen. Das ist gar nicht so schwierig, wie es sich

Ja! Sie kennen Sportspaß

Auch Sie hatten schon richtig gute Erlebnisse beim Sport, beim Bewegen, beim Aktivsein: Fragen Sie Ihr Gedächtnis! Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre sportliche Erfolgsgeschichte Revue passieren. Ja, es gibt sie! Erinnern Sie sich an den Tanzmarathon mit Ihrem Partner? Und diese romantische, stundenlange Strandwanderung, frisch verliebt? Die Bergwanderung mit der Clique damals? Oder dieses spontane Segelwochenende im Urlaub! Sie hatten richtig Spaß dabei, aktiv zu sein! Und Ihr Schweinehund hatte gar nichts dagegen. Klar, denn der will vor allem Spaß! Je häufiger Sie also Bewegung mit schönen, aufregenden, lustvollen Erinnerungen verknüpfen können, umso begeisterter wird auch Ihr Schweinehund mitmachen!

vielleicht für Sie anhört! Und es lohnt sich: Denn nur gemeinsam schaffen Sie den Sprung in ein bewegteres, aktiveres – in ein schöneres Leben.

Was Ihr Schweinehund mit Ihnen vorhat

Wenn Sie Ihren Schweinehund als Freund gewinnen wollen, müssen Sie sich zuerst einmal fragen: Wieso ist er oft so nervig? Warum nur steht er Ihren Veränderungswünschen dauernd im Weg, sabotiert alles Neue und bringt Sie schließlich zum Scheitern? Ganz einfach: Ihr Schweinehund will eigentlich nur, dass es Ih-



Marco von Münchhausen, Michael Spitzbart

Fit mit dem inneren Schweinehund

Endlich in Schwung kommen!

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17301-3

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2012

In 5 Schritten zu einem bewegteren Leben

Endlich wieder in Schwung kommen! Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre, der lieber sitzen bleiben möchte. Marco von Münchhausen und Michael Spitzbarth helfen durch vergnüglichen und effektiven Rat, ihn umzustimmen. So ist endlich Schluss mit Ausreden und der Körper gerät mit Begeisterung ins Schwitzen. Hinzu kommen Informationen über geeignete Sportarten, Fitness-Facts und ein unwiderstehliches Programm der kleinen Schritte.