

Wie du body-positiv mit Sport startest und am Ball bleibst

Body-positiv starten

- ♥ Spaß first!
Treibe nur Sport, der dir grundsätzlich Spaß macht. Wenn Krafttraining/Radfahren/Tanzen... dir keine Freude bringt, lass es sein.
- ♥ Unterfordere dich konsequent
Wir neigen dazu, uns sportlich zu überfordern. Faustregel: Was immer du denkst, was du leisten müsstest, mach ein Drittel davon.
- ♥ Finde die passende Umgebung
Ob im Fitnessstudio, im Sportverein, mit Freunden, an der frischen Luft oder zu Hause – die Sport-Umgebung muss zu dir passen. Teste aus, wo du dich am wohlsten fühlst.
- ♥ Bewegung = Sport
Es zählen nicht nur schweißtreibende und anstrengende Sportarten. Jede Form von Bewegung ist sportlich. Dazu gehören auch alltägliche Aktivitäten und Entspannungsübungen.
- ♥ Pause ahoi!
Pausen beim Sport sind kein Zeichen von Schwäche. Mach so oft und so lange Pause, wie du brauchst.
- ♥ You do you!
Manche Sportübungen oder Bewegungsformen machen dir Probleme? Dein Bauch ist im Weg, du bist nicht gelenkig genug, die Muskeln zu schwach? Du kannst nicht alles und das ist vollkommen okay.

Body-positiv am Ball bleiben

- ♥ Sport ist nicht nur zum Abnehmen da
Wenn du Sport nur auf der Waage bewertest, wird die Motivation schnell verfliegen. Freu dich lieber über die guten Gefühle, die sportliche Betätigung dir schenkt.
- ♥ Nutze Hilfsmittel
Blöcke, Bänder, Bälle, Wände usw. sind deine Freunde. Nutze sie, um den Sport an dich anzupassen.
- ♥ Kein Mut zur Lücke
Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du dein persönliches Intervall hast (einmal in der Woche, alle zwei Wochen, einmal im Monat...). Aber das regelmäßig!
- ♥ Termine für selbstfürsorgliches Verhalten
Hilfreich kann es auch sein, wenn du deinen Sport in deinen Terminkalender einträgst. Behandle ihn so ernsthaft wie jeden anderen Termin auch.
- ♥ Warum nur?
Was macht dir Freude an Sport? Welche Vorteile bringt er dir? Schreibe deine ganz persönliche Warum-Liste als Motivator.
- ♥ Sportliches Leckerli
Du brauchst eine Belohnung für Sport? Dann hast du noch nicht den richtigen Sport oder die richtige Motivation gefunden. Zu Beginn können Belohnungen helfen; irgendwann sollte jedoch der Sport selbst sich wie eine Belohnung anfühlen.