

# Gesünder leben: Motivation ist überbewertet – was besser funktioniert ...



Öfter ins Gym und gesünder essen – mit dem Mantra „Mood follows action“ läuft besser als mit Warten auf die Lust dazu

Wenn ich jedes Mal darauf warte, dass ich Lust auf eine Joggingrunde bekomme, werde ich voraussichtlich nicht sehr häufig laufen. Klingt das bekannt? Oft hoffen wir darauf, irgendwann motiviert zu sein, in die Hufen zu kommen und gesünderes Verhalten in die Tat umzusetzen. Doch die Motivation stellt sich viel zu selten ein.

Und so bleibt wieder mal alles beim Alten: egal ob es um mehr Sport treiben, gesünder essen oder ein paar Kilo abnehmen geht. Wer hat sich all diese guten Vorsätze

nicht schon zig Mal gemacht? Schließlich gehören viele Themen wie diese zu gutem Stressmanagement und zur Steigerung der inneren Widerstandsfähigkeit.

Mood follows action

Extremsportler und Ex-Alkoholiker Rich Roll

Was also funktioniert besser als die Warterei auf Lust oder Motivation? Der einst fettleibige Alkoholiker Rich Roll, aus dem ein Extrem sportler und „Ultraman“ wurde, bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „Mood follows action“, also „Das Gefühl folgt dem Handeln“.

*Hindenken zu besserem Verhalten  
reicht nicht*

Hinter diesem Mantra, das Rich Roll auf seinem Weg des Alkoholentzugs von seinem Coach hörte, steckt der Grundsatz: Wir können uns nicht zu besserem Verhalten nur hindenken. Die mentale Auseinandersetzung reicht oft nicht, um sich zu überwinden, das neue Verhalten in die Tat umzusetzen.

Die positiven Gefühle kommen erst mit dem Handeln, mit der Aktivität. So wie erst beim Sporttreiben selbst Glückshormone wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet werden, die uns anschließend so zufrieden und ein bisschen stolz auf unsere Überwindung sein lassen.

Der Appetit kommt mit dem Essen

## Omas Mantra

Von Rich Rolls hilfreichem Merksatz gibt es einige Varianten. Bei Nike heißt es „Just do it!“. Und Oma sagte einst: „Der Appetit kommt mit dem Essen.“ Es ist eben nicht alles nur Kopfsache. Wir sollten die Kraft unseres Körpers, der sinnlichen Erfahrung, nicht unterschätzen.

---

Mehr zu solchen Themen auch in meinem 2-tägigen Resilienztraining vom 14.10.2024 – 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos und Anmeldeformular sendet mir gern eine PM oder E-Mail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)

#Resilienztraining #Stressmanagementtraining #newwork

## Wer schreibt hier?

[Dr. Kai Kaufmann](#)

Trainer für Stressmanagement, Resilienz (Seminare, Coaching), Dr. Kai Kaufmann

Insider für Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für

Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

[Mehr anzeigen](#)

**1.669 Follower**