

Mit einer offiziellen Absichtserklärung stärken Sie Ihre Motivation

Sie sind fest dazu entschlossen, in Zukunft mehr Sport zu treiben? Dann machen Sie Ihren Vorsatz amtlich – durch einen schriftlichen Vertrag mit sich selbst. Ein solches Abkommen schwört Kopf, Hand und Bauch (siehe Broschüre Seite 16 bis 19) auf das Vorhaben ein und besiegelt Ihren Willen, es entschlossen umzusetzen.

Mit einer schriftlichen Selbstverpflichtung schaffen Sie

- **Klarheit**, weil sie erfordert, dass Sie sich im Vorfeld in aller Genauigkeit mit den vertraglichen Inhalten befassen.
- **Verbindlichkeit**, weil Sie mit Ihrer Unterschrift die Einhaltung geloben und Ihre aktive Mitwirkung zusichern.
- **Sichtbarkeit**, weil sie Ihnen und anderen schwarz auf weiß vor Augen führt, was Sie sich vorgenommen haben.

Geben Sie sich Bedenkzeit!

Auch bei einem Ich-Vertrag gilt: Schließen Sie ihn nicht leichtfertig ab. Stellen Sie sich die folgenden Fragen, um ihn wirklich mit voller Überzeugung einzugehen.

1 Was will ich eigentlich erreichen?

Ein vertragliches Übereinkommen gibt klar und unmissverständlich vor, zu welchem Zweck es geschlossen wurde. Je konkreter das erklärte Ziel ist, desto schwerer fällt es, sich später mit Ausreden aus der Verantwortung zu ziehen.

2 Ist das Ziel mir persönlich wichtig?

Hinterfragen Sie ehrlich, warum Sie Ihren Sportvorsatz gefasst haben. Ist mehr Bewegung Ihr eigener Wunsch? Langfristige Motivation setzt voraus, dass Sie sich freiwillig und ohne Druck von außen auf Ihr Vorhaben einlassen.

3 Rentiert sich der Aufwand für mich?

Machen Sie sich die Vorteile einer aktiveren Lebensweise klar. Was wird sich dadurch für Sie verbessern? Durch eine hohe Nutzenerwartung steigt die Bereitschaft, sich mit ganzer Kraft für die Erreichung gesteckter Ziele einzusetzen.

4 Ist das Vorhaben überhaupt zu schaffen?

Ihre sportlichen Absichten dürfen gern ehrgeizig sein. Geben Sie sich aber ausreichend Zeit und planen Sie Zwischentappen ein. Unterteilen Sie große Ziele in mehrere kleine. Dies fördert das Gefühl, der Herausforderung gewachsen zu sein.

Ist Ihr Ziel SMART?

Ob Ihr Ziel eindeutig, durchdacht und fassbar formuliert ist, prüfen Sie mit der SMART-Formel. Eine Arbeitshilfe mit Tipps zur Anwendung finden Sie unter: kkh.de/smartformel

5 Was qualifiziert mich für die Aufgabe?

Neues zu beginnen, erfordert vor allem Selbstvertrauen. Deshalb: Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Fähigkeiten und Stärken. Menschen, die an sich glauben, sind optimistischer und meistern auch schwierige Situationen leichter.

6 Wer unterstützt mich bei der Umsetzung?

Lassen Sie andere wissen, was Sie vorhaben. Ihr Umfeld kann Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Und: Sie stellen sich unter Beobachtung. Weil Sie sich auch gegenüber Eingeweihten beweisen möchten, sind Sie doppelt motiviert.

7 Wie kann ich mich selbst anspornen?

Überlegen Sie sich „Provisionen“, mit denen Sie sich regelmäßig fürs Durchhalten belohnen und Erfolge feiern. Wertschätzung in Form kleiner Gefälligkeiten tut gut und bestätigt Sie darin, dass sich Ihr Einsatz auszahlt.

Sind Sie alle „Klauseln“ für Ihre Selbstverpflichtung im Kopf durchgegangen? Dann halten Sie sie schriftlich fest. Mit der Vorlage auf der nächsten Seite erstellen Sie sich Ihren persönlichen Ich-Vertrag.

Mein Ich-Vertrag

Ich, _____ schließe hiermit einen verbindlichen Vertrag mit mir selbst ab.
Vorname, Nachname

Das Abkommen tritt mit sofortiger Wirkung in Kraft und behält seine Gültigkeit, bis ich mein Ziel erreicht habe.

Es lautet wie folgt: Ich will _____, und zwar bis _____.

Ich bin fest entschlossen, meine Absicht in die Tat umzusetzen. Wenn es mir gelingt, werde ich nämlich wieder _____ und _____.

Daher treffe ich heute folgende Vereinbarungen mit mir:

- 1** Ich verpflichte ich mich hiermit dazu, regelmäßig Sport zu treiben und mich mehr zu bewegen. Konkret habe ich mir vorgenommen, mindestens _____ Mal pro Woche für jeweils _____ Minuten aktiv zu werden, indem ich _____ und/oder _____.
- 2** Ich weiß, dass ein längerer Weg vor mir liegt. Daher werde ich meine Fortschritte kontinuierlich prüfen. Ob ich im Plan liege, zeigen mir meine Meilensteine. Diese Teilziele habe ich mir gesetzt: _____ bis _____, _____ bis _____ und _____ bis _____.
- 3** Ich vertraue auf mich und bin sicher, dass ich mein Vorhaben erfolgreich umsetzen kann. Meine Stärken sind _____, _____ und _____. Allerdings neige ich manchmal dazu, _____. Ich bin jedoch willens, an dieser Schwäche zu arbeiten und dazuzulernen.
- 4** Mir ist klar, dass ich allein den Trainingserfolg verantworte. Trotzdem habe ich _____ gebeten, mir durch _____ beizustehen. Unterstützung in Form von _____ hat mir _____ zugesagt. Mit _____ ist abgemacht, dass er/sie _____.
- 5** Ich verspreche mir, mich konsequent an meine Abmachung zu halten. Schaffe ich das, lobe mich selbst. Eine besondere Belohnung gönne ich mir zu diesen Anlässen: _____, wenn ich _____, _____, wenn ich _____, _____, sobald ich _____.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass

- ☐ ich diesen Vertrag freiwillig und in meinem eigenen Interesse schließe.
- ☐ es mir ein echtes Anliegen ist, mein Bewegungsziel zu erreichen.
- ☐ ich Sporttermine nur ausfallen lasse, wenn es absolut unvermeidlich ist.
- ☐ nichts und niemand mich von meinem Vorsatz abbringen kann.



Ort, Datum

Unterschrift