

Fit werden durch Planung und Umsetzung

Ziel: Kommen Sie durchs Planen ins Handeln

Gründe dafür: Personen, die von Post-/Long-COVID betroffen sind und merken, dass sie zwar wieder körperlich aktiv sein können, aber auf einem niedrigeren Niveau als früher, bemerken häufig einen Motivationsverlust. Es macht Ihnen bspw. weniger Spaß körperlich aktiv zu sein. Um es trotzdem schaffen zu können, bieten wir Ihnen mit der folgenden Aufgabe an, für sich zu überlegen, wie Sie am Ball bleiben können.

Als Grundlage für die folgende Übung nehmen wir das sogenannte „HAPA“-Modell (**H**ealth **A**ction **P**rocess **A**pproach). Das HAPA-Modell beschreibt, dass Personen erst die Intention (den Vorsatz) dazu haben müssen, körperlich aktiv zu sein, um dann sportliche Aktivitäten einplanen zu können und im letzten Schritt tatsächlich Sport zu treiben.

Lassen Sie uns doch mal an diesem Modell arbeiten. Zunächst eine Frage an Sie:

- Haben Sie bereits die Intention Sport zu treiben?
- Bitte nennen Sie uns Ihre Gründe, warum Sie (keinen) Sport treiben wollen:

- Bitte beantworten Sie folgende Frage: Wann möchten Sie Sport treiben?

Um es Ihnen zu erleichtern, diese Frage zu beantworten, kann es hilfreich sein, wenn man sich „situationale Hinweisreize“ nimmt, die einen daran erinnern Sport zu treiben. Zum Beispiel: „Immer dienstags, wenn ich mit der Arbeit fertig bin.“ Oder „Immer, wenn ich Sendung X im Fernsehen gesehen habe“.

Denken Sie darüber nach, welcher Hinweisreiz für Sie am besten geeignet ist, der Sie daran erinnert Sport zu treiben: Also, nochmal die Frage: Wann möchten Sie Sport treiben? (Bitte schreiben Sie mindestens einen ganzen Satz)

- Lassen Sie uns als letztes noch den Schritt der Umsetzung anschauen. Hierbei gibt es viele Dinge, die uns im Alltag dazwischenkommen können. Zum Beispiel, wenn man gerade keine Lust hat oder „eh einen harten Tag hinter sich hat“. Kennen Sie solche oder so ähnliche Gedanken? Was ist für Sie der größte Hinderungsgrund keinen Sport zu treiben?

- Und was können Sie am besten tun, wenn Sie diesem Hindernis begegnen? Das heißt, welche Strategie können Sie verfolgen, um sich trotzdem körperlich zu betätigen? (Bitte schreiben Sie mindestens einen ganzen Satz)
