



**Der lange Weg
runter vom Sofa ...**
Als Lohn der Überwindung lockt - vielleicht - ein neuer Energieschub

Motivation

Aller Anfang ist so schwer, wie man ihn sich macht

Jeder kennt ihn, den inneren Schweinehund. Dr. Marco von Münchhausen, Trainer, Referent und Autor, weiß, wie man ihm das Anfangen schmackhaft machen kann

Schwester Walburga, 72, Nonne bei den Schwestern von der Heiligen Familie, München

„Aufgewacht, 's Kreuz gemacht, raus mit Schwung - vollbracht ist der Heldensprung!“

Interview **Beate Krol**

„Aller Anfang ist schwer“ - vermutlich haben schon die Neandertaler bei diesem Satz seufzend genickt. Trotzdem hat sich die Menschheit weiterentwickelt. Ist Anfangen also doch gar nicht so schwer?

Es kommt darauf an, wie man den Anfang angeht. Zunächst mal wohnt uns bis ins Nervensystem hinein ein Trägheitsprinzip inne. Und dieses Trägheitsprinzip sagt uns: „Mach das Gewohnte weiter, meide Neues“. Das macht den Anfang oft so mühselig. Man hat das Gefühl, gegen den Strom zu schwimmen - gegen den Strom der alten Gewohnheit.

Nun hat der Arzt aber gesagt: „Sie müssen Sport treiben.“ Was mache ich da mit meinem Trägheitsprinzip?

Wenn man eine Neuerung in sein Leben einbauen will, gilt es, sich den Anfang so leicht wie möglich zu machen. Das heißt: Ich lege die Latte sehr niedrig und beginne, wenn ich joggen will, vielleicht mit fünf Minuten am Tag. Das mag für die Fitness noch nicht viel bringen, aber man gewöhnt sein Nervensystem daran. Spätestens nach sechs bis acht Wochen hat man dann