

Den inneren Schweinehund ausbremsen

Mehr Sport? Diesen Aufruf dürften die meisten unterstützen. Nur der innere Schweinehund nicht. Doch ihm lässt sich beikommen.

Lesezeit: ca. 2 Minuten

Sofas sind gefährlich? Wirklich? Aber ja! Unter anderem eine Untersuchung der Sporthochschule Köln belegt, dass Deutschland zu viel sitzt. Und jede weitere Stunde auf dem Sofa erhöhe das Sterblichkeitsrisiko um 11 Prozent^[1]. Das Sofa aus dem Wohnzimmer zu befördern ist keine Lösung – wohl aber mehr Sport. Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre.



Allzu oft mit Erfolg: Morgen ist auch noch ein Tag, ist der Lieblingssatz des inneren Schweinehunds. Helfen kann da der Ratschlag eines Nobelpreisträgers. Es braucht in solchen Fällen einen „nudge“, einen Stups.

Dessen lähmender Einfluss wird gerade in Sachen Sport deutlich. Die neu gekauften Laufschuhe bleiben nach wenigen Monaten dauerhaft im Schrank? Die stählernen Hanteln sind nur noch ein eleganter Blickfang im Wohnzimmer? Der innere Schweinehund liebt eben seine Couch, das Fernsehprogramm, den Biergarten. Und sobald er wittert, dass ihm Sport und Bewegung drohen könnten, wird er aktiv, schmeichelt und lockt. Allzu oft mit Erfolg: Morgen ist auch noch ein Tag, ist der Lieblingssatz des inneren Schweinehunds. Helfen kann da der Ratschlag eines Nobelpreisträgers. Es braucht in solchen Fällen einen „nudge“, einen Stups. So nennt es Richard Thaler. Der US-Professor untersucht seit Jahrzehnten, was Menschen nachhaltig antreibt und warum sinnvolles Verhalten so oft unterbleibt. Für diese Arbeit bekam der Amerikaner 2017 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften^[2]. Thalers Credo: Mit einem „nudge“ dem inneren Schweinehund zu Leibe rücken, kann jeder.

Worin der „nudge“ liegen kann? Indem der künftige Sportler konkret wird. Also: Indem er Vereinsmitglied wird, Kurse belegt, feste Termine mit Lauffreunden setzt. Und dann seinem Plan treu bleibt. Das funktioniert ganz individuell. Für den einen sind es die Vereinskameraden, für die man ins Ruderboot steigt, auch wenn der innere Schweinehund über den Regen und die Kälte jammert. Für den anderen ist es eine Fitness-App, die Trainingsfortschritte dokumentiert und veröffentlicht.

Das Sofa? Lockt dann zwar noch immer noch. Aber nun meldet sich der Bewegungsdrang zu Wort.

Der Schnell-Check

Den „nudge“ suchen: Den Eintritt in einen Sportverein oder ein Fitness-Studio, das auf dem Heimweg liegt

Keine Ausreden gelten lassen: Feste Termine helfen, den Schweinehund einzuschrumpfen

Vorbilder beflügeln: So fit werden wie der Kollege aus dem dritten Stock? Ohne Sport gibt's da keine Chance

<javascript:>
CRC 64164 (01/2019)

<javascript:>

<javascript:>

Keine Ausreden mehr, Schluss mit der Aufschieberei.

Los gehts!

Wie jeder seinen Sparschweinehund überwinden kann

Sparplan statt Sparbuch

Jetzt Sparschweinehund überwinden

</informieren/themen/fondssparen/>
Mehr erfahren

1. <https://www.dshs-koeln.de/aktuelles/meldungen-pressemitteilungen/detail/meldung/deutschland-bleibt-sitzen/>
2. <https://www.faz.net/aktuell/wissen/nobelpreise/wirtschaftsnobelpreis-geht-an-richard-thaler-15238055.html>

Weitere DWS Webseiten:

DWS Group<<http://www.dws.com>>

Real Estate Investment Management

<<http://realestate.deutscheam.com>>

Xtrackers ETFs<<https://etf.deutscheam.com>>

Systematic Funds

<<https://systematic.deutscheam.com/DEU/DEU/Startseite>>

DWS auf Social Media

