

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2017
Schülervorlage

Texterfassung – Arbeitszeit: 10 Minuten

Linker Rand 2,5 cm, Rechter Rand 2,5 cm

Bitte **keine Absätze** (Fließtexteingabe) und **keine Überschrift** schreiben!

Realisierbare Ziele stecken und langsam abarbeiten

Viele haben sich vorgenommen, im neuen Jahr mehr für die Gesundheit zu tun. Gewichtsabnahme oder Gewichtsverlust ist die Verringerung von Körpergewicht bei Menschen. Grundsätzlich kommt es zu einer Gewichtsminderung, wenn dem Körper beim Stoffwechsel weniger Energie in Form von Nahrung und Getränken

zugeführt wird als durch körperliche Aktivität verbraucht wird und dadurch eine negative Energiebilanz entsteht. Dickmacher wurden vom Speiseplan gestrichen und Bewegung auf die Tagesordnung gesetzt. Alte Gewohnheiten machen die Vorsätze aber oft schnell zunichte. Tipps für einen erfolgreichen

Neuanfang und kalorienarme Ernährung, mehr Sport – eigentlich sollte im neuen Jahr ein gesünderes Leben beginnen. Doch schon in den ersten Wochen konnte man der Schokolade nicht widerstehen, und mit dem Training hat es auch nur wenige Male geklappt. Verständlich, dass der Frust groß ist. Man fragt

sich, wie es jetzt weiter geht. Viele Vorsätze sind gut gedacht, aber schlecht gemacht. Vage Ideenhüllen nützen hier wenig. Wer wirklich etwas verändern will, braucht eine klare Vision. Dann sollte man herausfinden, was einen bisher daran gehindert hat, seine Pläne umzusetzen. Manchmal stehen die Ziele im Widerspruch zu anderen Bedürfnissen, etwa wenn jemand

59

122

189

248

317

381

444

500

564

622

687

753

808

872

934

992

1055

1117

1180

1241

1307

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2017
Schülervorlage

| | |
|--|------|
| lieber allein ist, anstatt mit anderen Menschen Zeit im | 1365 |
| Fitnessstudio zu verbringen. Sind die Barrieren erkannt, geht | 1430 |
| es um die Ausarbeitung eines Erfolgsplans. Wenn man die Vision | 1497 |
| zum Beispiel hat, dass man in einem Jahr fünfzehn Kilogramm | 1560 |
| abnehmen will, dann sollte man dafür drei große Etappenziele | 1622 |
| festlegen. Diese werden wiederum in mehrere Teilziele | 1678 |
| gegliedert. Ein Teilziel könnte dann sein, zwei Kilogramm in | 1742 |
| einer Woche abzunehmen. Eine Hilfe ist, sich Ziele zu setzen. | 1808 |
| Die Ziele sollten spezifisch und messbar sein. Definiert | 1868 |
| werden außerdem die erforderlichen Aktionen. Ebenso wichtig | 1930 |
| ist es, dass die Vorgaben realisierbar und in einem bestimmten | 1994 |
| Zeitraum zu erreichen sind. Damit der Frust einem Neustart | 2057 |
| nicht im Wege steht, müssen oft zuerst Selbstzweifel | 2112 |
| ausgeräumt werden. Denn die Angst, erneut zu versagen, hemmt. | 2176 |
| Gedanken, dass man es doch wieder nicht schafft, muss man | 2235 |
| bewusst stoppen. Dafür stellt man sich die Gefühle vor, die | 2297 |
| eintreten, wenn das Ziel erreicht ist. Das können | 2349 |
| Erfolgsgefühle oder auch ein verbessertes Körpergefühl sein. | 2412 |
| Genauso hilfreich ist ein Rückblick auf die Dinge, die man in | 2477 |
| der Vergangenheit bereits geschafft hat. Entscheidend ist es | 2540 |
| auch, sich Verhaltensspielräume zu lassen. Wer sich vornimmt, | 2604 |
| nie wieder Chips zu essen, der bricht schnell mit seinem | 2662 |
| Verhaltensvorsatz. Wird man dann nämlich doch mal schwach, | 2723 |
| gibt man die Verhaltenskontrolle meist völlig auf und sagt | 2783 |
| sich, dass es jetzt auch schon egal ist. Ein Essanfall ist die | 2848 |
| Folge. Sinnvoller sei es deshalb, sich in einem überschaubaren | 2913 |

BAYERISCHER
STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2017
Schülervorlage

| | |
|--|------|
| Zeitraum faire Spielräume zu geben - zum Beispiel eine Tüte | 2977 |
| Chips pro Woche. So würden Essanfälle vermieden, weil | 3035 |
| ungeplantes Essen nicht gleich zu einem Deichbruch führt. Bei | 3100 |
| Trainingsvorsätzen darf sich vor allem ein Fehler nicht | 3158 |
| wiederholen. Die Wahl sollte nicht auf eine unpassende | 3215 |
| Sportart fallen. Ratsam ist, verschiedene Sportarten | 3271 |
| auszuprobieren und bei derjenigen zu bleiben, die einem Spaß | 3333 |
| macht. Denn nichts ist schlimmer, als sich zum Sport quälen zu | 3398 |
| müssen. Eine weitere Motivationshilfe ist ein Erfolgstagebuch, | 3464 |
| in dem die Fortschritte dokumentiert werden. Noch besser ist | 3527 |
| es, wenn die Erfolge sogar belohnt werden. Wenn ein | 3581 |
| Zwischenziel erreicht ist, sollte man sich etwas gönnen. Das | 3644 |
| können eine wohltuende Massage oder neue Sportschuhe sein. | 3705 |
| Doch manchmal fehlt nach Feierabend einfach der Antrieb. Es | 3769 |
| ist am besten, direkt nach der Arbeit zum Sport zu gehen. Denn | 3835 |
| ist man erst einmal zu Hause angekommen, fällt man meist in | 3896 |
| den gewohnten Rhythmus. Gab es am Arbeitsplatz mal wieder so | 3960 |
| viel zu tun, dass es für den Fitnesskurs zu spät ist, kann man | 4024 |
| immer noch eine alternative Trainingseinheit absolvieren. Für | 4088 |
| solche Fälle sollten sich Sporttreibende schon im Voraus | 4148 |
| verschiedene Optionen überlegen. Es gibt aber auch Tricks, wie | 4214 |
| man wieder vom Sofa hochkommt. Einer davon ist die | 4267 |
| Musterunterbrechung. Durch Aufspringen oder In-die-Hände- | 4330 |
| Klatschen gibt man sich einen Impuls, um den Ruhemodus zu | 4391 |
| verlassen und aktiv zu werden. Bis zum Training ist es dann | 4453 |
| nur noch ein kleiner Schritt. Einen ähnlichen Motivationskick | 4518 |
| verschafft das Klopfen an das Brustbein - Brustbeinklopfen. | 4581 |

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2017
Schülervorlage

| | |
|---|------|
| Hierbei klopft man sich mit der Faust ein bis zwei Minuten | 4643 |
| eine Handbreit unter dem Schlüsselbein auf die Brust. Das | 4705 |
| darunter liegende Energiezentrum wird aktiviert - eine Art | 4766 |
| Weckruf für den Körper. Nicht entmutigen lassen sollten sich | 4830 |
| Sport-Anfänger durch eine Erkältung. Krankheiten gehören zu | 4894 |
| den möglichen Hindernissen. Sie können auch ein Zeichen sein, | 4959 |
| dass der Organismus überfordert wurde und nun eine Pause | 5018 |
| braucht. Man muss eine stressfreie In-Zeit nutzen, um sein | 5080 |
| Verhalten zu ändern. Geeignet sind zum Beispiel ein langes | 5142 |
| Wochenende oder eine Urlaubswoche. In dieser Zeit gilt es, | 5205 |
| Verlockungen von vornherein zu vermeiden. Wer keine Chips | 5266 |
| einkauft, kann sie auch nicht essen. Auch bestimmte | 5319 |
| Essstörungen können eine Gewichtsreduktion zum Ziel haben, | 5381 |
| resultieren jedoch aufgrund fehlgeleiteter Selbstwahrnehmung | 5443 |
| in Untergewicht. Mit Essstörung bezeichnet man eine | 5498 |
| Verhaltensstörung mit meist ernsthaften und langfristigen | 5557 |
| Gesundheitsschäden. Zentral ist die ständige gedankliche und | 5620 |
| emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“. Sie betrifft | 5686 |
| die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung und hängt mit | 5747 |
| psychosozialen Störungen und mit der Einstellung zum eigenen | 5810 |
| Körper zusammen. Selbstwahrnehmung oder Eigenwahrnehmung ist | 5874 |
| die Wahrnehmung des Selbst, der eigenen Person. Vor allem | 5936 |
| Kinder in Entwicklungsländern leiden unter Untergewicht. Ziel | 6002 |
| ist das Erreichen des Normalgewichts oder wenigstens eine | 6062 |
| Reduzierung des Übergewichts. Man verspricht sich positive | 6124 |
| Effekte durch bessere Gesundheit und damit höhere | 6176 |
| Lebenserwartung, gesteigerte Fitness, mehr Lebensfreude und | 6239 |
| schlankeres Aussehen. | 6262 |