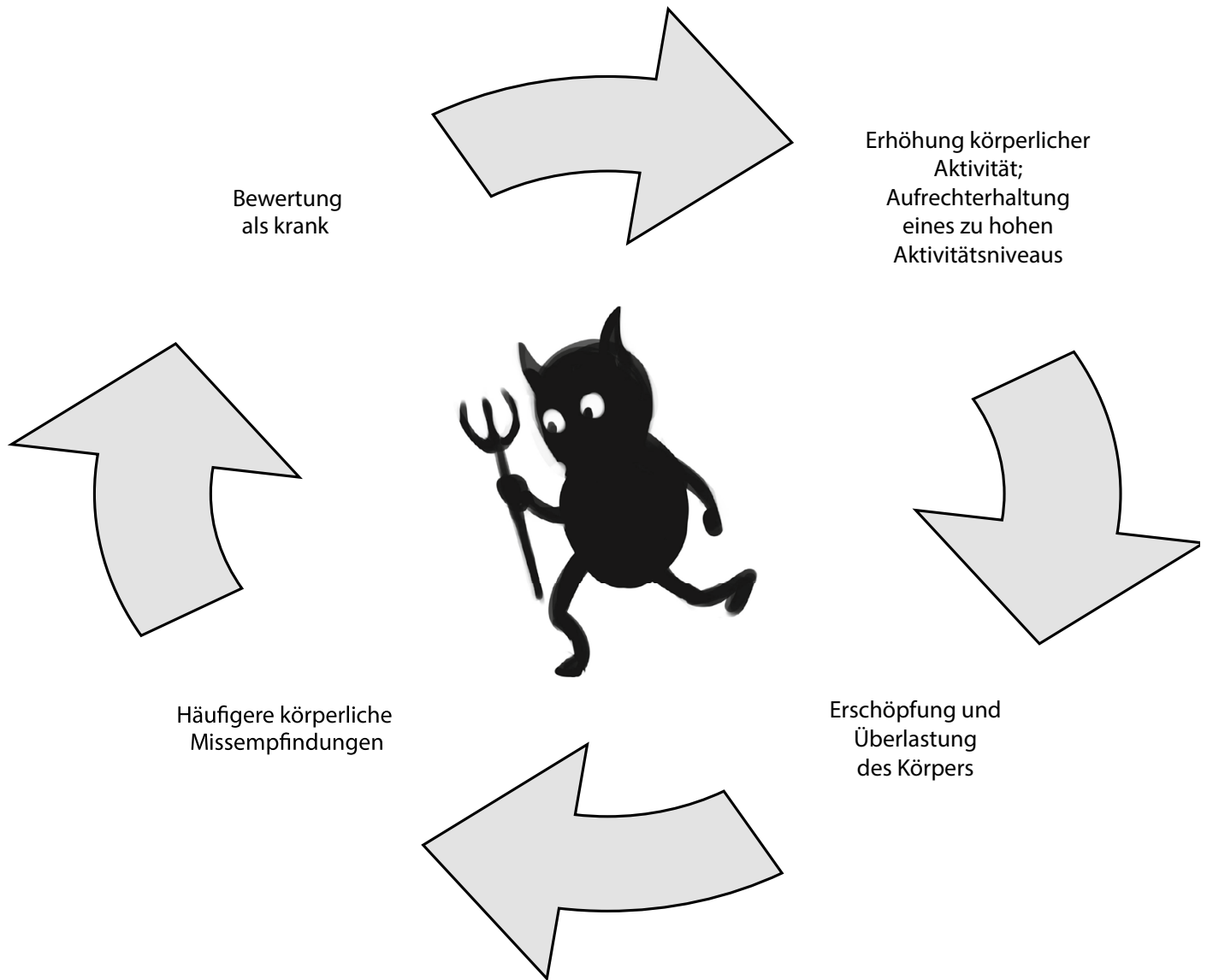


Wie können Sie aus dem Kreislauf ausbrechen?

Es ist notwendig, das Schonungsverhalten zu reduzieren, denn dieses erhält die körperlichen Beschwerden aufrecht. Sie können Schonungsverhalten abbauen, indem Sie sich **verstärkt körperlichen Belastungen aussetzen**, trotz bestehender körperlicher Beschwerden. Wichtig ist, dass die körperliche Leistungsfähigkeit **langsam und schrittweise** gesteigert wird. Eine Verbesserung Ihres körperlichen Trainingszustandes können Sie beispielsweise durch Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen erreichen. Sie sollten jedoch darauf vorbereitet sein, dass sich die körperlichen Beschwerden infolge der stärkeren Belastung **kurzfristig** verschlechtern können. **Langfristig** haben Sie jedoch mit einer Reduktion des Schonungsverhaltens die Möglichkeit, Ihre körperlichen Beschwerden dauerhaft zu verringern.



Wie können Sie aus dem Kreislauf ausbrechen?

Es ist notwendig, Ihre Bestrebungen »durchhalten zu müssen« zu reduzieren, denn diese erhalten die körperlichen Beschwerden aufrecht. Sie können dieses eher hinderliche Verhalten abbauen, indem Sie versuchen, ein für sich angemessenes und vernünftiges Maß körperlicher Aktivierung zu bestimmen. Wichtig ist, dass die körperliche Leistungsfähigkeit nur langsam und schrittweise gesteigert wird. Es ist zwar bedeutsam, dass Sie trotz Ihrer körperlichen Beschwerden aktiv bleiben, jedoch nur so weit, dass es Ihnen auch gut tut. Wichtig ist dabei, dass Sie einen Schwerpunkt auf Aktivitäten legen, die Ihnen bisher viel Spaß gemacht haben. Sie sollten darauf vorbereitet sein, dass Sie sich kurzfristig unzufrieden mit sich selbst fühlen, wenn Sie Ihr hohes Aktivitätslevel reduzieren. Langfristig haben Sie jedoch die Möglichkeit, Ihre körperlichen Beschwerden dauerhaft zu verringern, wenn Sie mit Ihrem Körper nicht ständig an Ihre Grenzen gehen.