

Testen Sie sich selbst:

# Welcher Sport passt zu mir?

*Gemeinsam eine Ballsportart ausüben? Oder doch lieber allein laufen gehen?*

*Dieser unterhaltsame Test zeigt, welche Bewegungsformen zu Ihnen passen könnten.*

*Einfach jene Antwort ankreuzen, die Ihnen am ehesten entspricht – und sich inspirieren lassen!*

## 1. Akzeptieren Sie auch andere Meinungen?

- A** Ich versuche, offen zu sein. Man kann von anderen viel lernen und den Horizont erweitern!
- C** Ich trete grundsätzlich für meine Interessen ein. Es ist mir dabei egal, was andere denken. Auch von mir.
- B** Ich versuche, Konflikte generell zu vermeiden, bzw. schlichte gerne bei Streitereien.

## 2. Familie und Partnerschaft: Wie stehen Sie dazu?

- A** Familie und Partnerschaft sind wichtig. Aber es gibt viel mehr im Leben, das Spaß macht!
- C** Ich mag lebendige Beziehungen mit Austausch! Wenn die Liebe geht, sollte man sich trennen.
- B** Familie und Partnerschaft sind für mich das Allerwichtigste.

## 3. Was schätzen Sie an einem Job besonders?

- B** Ich mag es, in einem Team zu arbeiten, stehe aber nicht gerne im Mittelpunkt.
- A** Bei meiner Berufswahl ist für mich nur eines entscheidend: Er muss Spaß machen!
- C** Ich bin zielfixiert und möchte in meinem Job jeden Tag die beste Leistung erbringen.

## 4. Wie wichtig ist Ihnen Geld?

- C** Wohlstand ist für mich ein bedeutendes Lebensziel. Man kann ruhig allen zeigen, was man erreicht hat!
- B** Finanzielle Polster sind wichtig. Man weiß ja nie, was kommt.
- A** Das Leben ist zu kurz, um über Geld nachzudenken. Irgendwie geht es sich schon aus für mich.

## 5. Einfach mal Pause machen ... Geht das?

- A** Bei meinem Arbeitspensum sind Auszeiten kaum möglich.
- B** Ich versuche, eine gute Work-Life-Balance hinzubekommen.
- C** Klar nehme ich mir Auszeiten! Dann beginnt der Freizeitstress.

## 6. Und wie sieht es mit dem Essen aus?

- B** Mir schmeckt fast alles. Da bin ich ganz unkompliziert.
- A** Das Wichtigste beim Essen ist Abwechslung! Je exotischer, desto besser!
- C** Ich esse gern Brot, Pasta und Reis. Auch bei Süßigkeiten kann ich schwer Nein sagen.

## 7. Urlaubszeit – wohin geht es?

- B** Im Urlaub fahre ich am liebsten an einen Ort, an dem ich mich schon einmal wohlgeföhlt habe. Neues muss nicht sein.
- A** Mein Traum ist, so viel wie möglich von der ganzen Welt zu sehen.

- C** Den Urlaubsort wähle ich (auch) danach aus, ob ich mich dort sportlich betätigen kann.

## 8. Gute Nacht – oder doch nicht?

- B** Ich brauche jedenfalls meine acht Stunden, um erholt zu sein.
- C** Ich schlafe sofort nach dem Hinlegen ein und bin morgens meist gut gelaunt.
- A** Meine Schlafqualität ist durchwachsen: Mitunter bin ich erholt; manchmal leider nicht.

## 9. Sie sind so richtig verärgert. Wie reagieren Sie?

- C** Manchmal habe ich einen Wutausbruch, um Dampf abzulassen.

- A** Aggressivität und Gefühlsausbrüche sind schrecklich und nur ein Zeichen mangelnden Selbstvertrauens.
- B** Ich versuche, konstruktiv das Problem zu lösen. Man kann über alles reden.

## 10. Eine Warteschlange ist vor Ihnen. Wie verhalten Sie sich?

- A** Da komme ich meistens mit den Umstehenden ins Gespräch. Dann wird die Wartezeit automatisch kürzer.
- C** Wenn ich wo anstehe, gilt für mich nur eines: schnell an die Reihe zu kommen!
- B** Ich warte geduldig, bis ich an der Reihe bin.

**AUSWERTUNG:** *Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten angekreuzt? Dieser Typ sind Sie!*

### **A**

#### Genuss und Abenteuer

In Ihrem Leben spielen Lust, Genuss, Neugier und Abenteuer eine große Rolle. Sie lieben es, unter Menschen zu sein, und fürchten sich nur vor einem: Langeweile.

#### Unsere Bewegungsempfehlung

Um fit zu bleiben, ist für Sie ein Mix aus Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit ideal. **Skifahren, Snowboarden, Eislaufen, Inline-Skaten**, aber auch **Tanzen** sind für Sie gut geeignet. Regelmäßiges Lauftraining und Kraftsport im Fitnesscenter sind für Sie nicht so erfüllend – aber wie wäre es mit **Klettern** oder **Bouldern**? Wettbewerbssituationen mögen Sie weniger. Wichtig ist für Sie, Auszeiten und Ausgleich zu schaffen – etwa mit **Yoga** oder **Tai-Chi**.

### **B**

#### Im stabilen Gleichgewicht

Sie lieben Sicherheit und Stabilität und haushalten generell mit Ihren Kräften. Sie schätzen Ruhezeiten, einen guten Schlaf sowie eine gesunde Ernährung. Permanente Wettkampf- und Konkurrenzsituationen verderben Ihnen die Lust am Sport.

#### Unsere Bewegungsempfehlung

Gut ist ein Training, das Ausdauer und Koordination verbindet. **Laufen, Nordic Walken, Radfahren, Reiten, Schwimmen** und **Golf** sind geeignete Sportarten. Schließen Sie sich nur dann einer Gruppe an, wenn Spaß und nicht Leistung im Vordergrund steht. Darüber hinaus sind Entspannungstechniken – etwa **Qigong** oder **Yoga** – optimal, um mehr Gelassenheit zu entwickeln. Ebenfalls empfehlenswert: **Krafttraining**.

### **C**

#### Volldampf voraus!

Sie lieben Aktivität, Autonomie und Macht – ein klassischer „Machertyp“ eben. Sie sind aktiv, leistungsfähig, gelegentlich aggressiv und mitunter egozentrisch. Sie müssen sich regelmäßig auspowern und dabei bis an die Belastungsgrenze gehen. So können Sie beruflichen oder privaten Druck am besten ablassen.

#### Unsere Bewegungsempfehlung

Sie können Stress mit **Krafttraining**, aber auch **Triathlon, Karate, Radfahren** oder **American Football** abbauen. **Bergwandern** oder **ausgedehnte Läufe** passen ebenfalls zu Ihnen. Aber auch **Judo, Rudern, Skifahren** oder **Surfen** kommen für Sie infrage. Versuchen Sie dabei, einem permanenten Wettkampfgedanken zu entkommen!