

„Diese Bilder können einem helfen, über die innere Schwelle zu treten“

Stand: 11:31 Uhr | Lesedauer: 16 Minuten



Von **Rouven Chlebna**

Redakteur WELT/WELT AM SONNTAG



Regelmäßig eine Runde joggen? Prof. Dr. Jürgen Beckmann verrät, wie Sie endlich eine nachhaltige Routine beim Training entwickeln

Quelle: Getty Images/Justin Paget

Trainingspläne und Ernährungstipps gibt es haufenweise. Doch viele Menschen scheitern an den zwei wichtigsten Schritten. Psychologe Prof. Jürgen Beckmann erklärt, wie Sie Vorsätze richtig umsetzen und nachhaltige Routinen entwickeln.

Weiterlesen mit 

Sparen Sie bis zu 63 % in den ersten vier Monaten

WELTplus

~~12,99~~ | € /
€
Monat
Jederzeit
kündbar

JETZT FÜR 1 € TESTEN

- ✓ **Exklusiv für Neukunden**
1 € im ersten Monat, 2. bis 4. Monat 5,99 €/mtl., danach 12,99 €/mtl.
- ✓ **Unbegrenzter Zugang**
Alle Inhalte auf welt.de + WELT News App
- ✓ **Jederzeit kommentieren**
Werden Sie Teil der WELT-Community + WELT Club
- ✓ **Exklusive Newsletter**
Das Beste von WELTplus + Backstage – direkt in Ihr E-Mail-Postfach

ZUM LOGIN FÜR ABONNENTEN

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/247932324>