



Motivation

## Bye bye mollesse

**Encore là il y a un instant, elle a soudain disparu : la motivation. Devons-nous vraiment nous torturer pour mettre en œuvre nos résolutions en matière de santé? Non, car dans ce domaine, le succès repose plutôt sur la prise en compte de l'inconscient et sur sa synchronisation avec le conscient.** Texte: Caroline Theiss-Wolfsberger \*

La plupart des gens peuvent énumérer ce qu'ils devraient faire pour leur santé, mais ne le font pas. Le coupable est vite trouvé: la mollesse! L'idée que la volonté est liée à l'effort est profondément ancrée dans nos esprits. Bonne nouvelle toutefois pour toutes celles et tous ceux qui ont jusqu'à présent douté de leur volonté: la difficulté à mettre en œuvre nos bonnes résolutions en matière de santé ne traduit pas un manque de caractère, mais seulement une

approche maladroite de notre propre système psychologique. Aujourd'hui, la psychologie motivationnelle moderne et la recherche sur le cerveau fournissent de précieuses informations sur la dynamique de l'action ainsi que sur les éléments nécessaires à une motivation durable. L'idée principale est que nous avons deux systèmes dans notre cerveau. Le premier recouvre notre conscient. Celui-ci évalue une chose selon qu'elle est bonne ou mauvaise, > p. 16

Motivation

## Tschüss Schweinehund

**Gerade eben war sie noch da, aber plötzlich ist sie weg: die Motivation. Müssen wir uns wirklich quälen, um unsere Gesundheitsvorsätze umzusetzen? Nein, der Schlüssel zum Gelingen solcher Vorhaben liegt vielmehr darin, unser unbewusstes Gefühlssystem mit ins Boot zu holen und mit dem bewussten Verstand zu synchronisieren.**

Text: Caroline Theiss-Wolfsberger \*

Die meisten Menschen können etwas aufzählen, was sie für ihre Gesundheit tun sollten, aber nicht tun. Der Schuldige dafür ist schnell gefunden: der innere Schweinehund! Diese Vorstellung, dass Willenskraft etwas mit Anstrengung zu tun hat, sitzt tief in unseren Köpfen fest. Doch für all jene, die bisher an ihrer Willensstärke gezweifelt haben, gibt es gute Nachrichten: Wenn Vorsätze zu gesundem Verhalten nicht erfolgreich

umgesetzt werden, ist das kein Ausdruck eines charakterlichen Mangels, sondern nur der ungeschickte Umgang mit dem eigenen psychischen System. Die moderne Motivationspsychologie und die Hirnforschung können heute detailliert Auskunft darüber geben, wie Handlung entsteht und was es für nachhaltige Motivation braucht. Die entscheidende Erkenntnis ist, dass wir zwei Systeme in unserem Gehirn haben.

Das eine ist unser bewusster Verstand. Er bewertet etwas danach, ob es richtig oder falsch, vernünftig oder unvernünftig ist. Daneben haben wir unser unbewusstes System, das danach urteilt, ob etwas angenehm ist und Spass macht oder unangenehm und anstrengend ist. Seine Bewertung schickt uns das unbewusste System in Form von diffusen Körpersignalen, den sogenannten somatischen Markern. Das ist der wissenschaftliche Ausdruck für das, was wir im Volksmund als «Bauchgefühl» bezeichnen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, mit diesen beiden Systemen umzugehen: Die eine ist die Selbstregulation. In diesem Fall kommen Verstand und Unbewusstes zur gleichen Bewertung. Wenn sich jemand vornimmt, täglich Übungen für seinen Rücken zu machen und sich darauf freut, ist das ein Fall von Selbstregulation. > s. 14

Motivazione

## Addio pigrizia

**A volte riusciamo a sentirci motivati solo per un breve periodo. Dobbiamo davvero torturarci per riuscire a tenere fede ai nostri propositi per la salute? No, la chiave per raggiungere questi obiettivi è coinvolgere il nostro sistema emotivo inconscio e sincronizzarlo con la mente conscia.** Testo: Caroline Theiss-Wolfsberger \*

La maggior parte delle persone sanno elencare quello che dovrebbero fare per la propria salute senza però riuscire a metterlo in pratica. La causa di questa inerzia è facile da trovare: si tratta della pigrizia interiore! La convinzione che la forza di volontà sia connessa a uno sforzo è radicata nelle nostre menti. C'è però una buona notizia per tutti coloro che hanno dubitato della propria forza di volontà: l'insuccesso nel portare a termine le risoluzioni riguardanti un

comportamento salutare non deriva da una carenza caratteriale, ma solo da una scorretta gestione del proprio sistema psicologico. Oggi, la moderna psicologia motivazionale e la ricerca sul cervello forniscono informazioni dettagliate su come si sviluppa l'azione e su ciò che è necessario affinché la motivazione persista. L'idea chiave è che il nostro cervello dispone di due sistemi. Il primo è la mente conscia, che valuta se qualcosa è giusto o sbagliato, > pag. 18



\* **Caroline Theiss-Wolfsberger** ist ZRM®-Selbstmanagement-Trainerin und Diplomphysiotherapeutin mit eigener Praxis in Zürich ([www.theiss-training.ch](http://www.theiss-training.ch)).

\* **Caroline Theiss-Wolfsberger** est formatrice en autogestion ZRM® et physiothérapeute diplômée. Elle exerce dans son propre cabinet à Zurich ([www.theiss-training.ch](http://www.theiss-training.ch)).

\* **Caroline Theiss-Wolfsberger** è trainer di autogestione ZRM® e terapeuta presso il proprio studio di Zurigo ([www.theiss-training.ch](http://www.theiss-training.ch)).



Gute Vorsätze fassen können wir alle. Diese im Alltag umzusetzen, gelingt aber den wenigsten.

*Nous pouvons tous prendre de bonnes résolutions. Très peu d'entre nous parviennent cependant à les mettre en pratique dans la vie de tous les jours.*

*Tutti sappiamo porci dei buoni propositi, ma pochi riescono a metterli in pratica tutti i giorni.*

**Selbstkontrolle funktioniert nur kurzfristig**

Was passiert aber, wenn Verstand und Unbewusstes nicht zur gleichen Beurteilung kommen? Dazu ein Beispiel: Frau Müller wird von ihrem Arzt empfohlen, ihre Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Daher nimmt sie sich vor, dreimal pro Woche ins Fitnesscenter zu gehen. Ihr Verstand weiss, dass das gesund und längst überfällig ist, und bewertet diesen Vorsatz positiv. Ihr unbewusstes Gefühlssystem hingegen kommt zu einer negativen Bewertung. In einem solchen Fall sind wir mit Hilfe unseres Verstandes fähig, die negativen Gefühle zu übergehen und uns zu etwas zu zwingen, was das Unbewusste nicht

will. Wir sind fähig zur Selbstkontrolle oder umgangssprachlich ausgedrückt: Wir können unseren «inneren Schweinehund» überwinden. Diese Form des Selbstmanagements empfiehlt sich jedoch nicht zur Umsetzung von langfristigen Vorsätzen. Unser Verstand ist ein heikles Hochleistungs-Werkzeug, das sich wunderbar eignet, um Steuerformulare auszufüllen oder eine Fremdsprache zu lernen. Aber es versagt, wenn es keine optimalen Arbeitsbedingungen vorfindet. Müdigkeit, Stress, Überforderung, Ärger oder Hunger führen dazu, dass unser Verstand kurzfristig die Oberhand verliert und unsere Selbstkontrolle zusammenbricht. Dazu kommt, dass unser Selbstwertgefühl nach

einigen gescheiterten Versuchen sinkt: Wir erleben uns als willensschwach und das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

**Mit vereinten Kräften zum Ziel**

Die Kunst besteht also darin, das Unbewusste mit ins Boot zu holen, indem wir den bewussten Verstand mit dem unbewussten Gefühlssystem synchronisieren. Dies gelingt mit gezielter Selbstmotivierung, wie sie im Zürcher Ressourcen Modell für gelingendes Selbstmanagement (ZRM) empfohlen wird. Das Modell, das an der Universität Zürich von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt wurde, versteht sich als ein Psychoedukations-Modell. Analog zu einer Rückenschule, wo man ergonomisches Bewegen lernt, trainiert man hier auf freudvolle Art den Umgang mit seinem eigenen psychischen System und wie man Vorsätze in die Tat umsetzen kann. Dabei wird in einem ersten Schritt der Vorsatz in Form eines bildhaften Mottos formuliert. Die Suche nach einem solchen «Leitspruch» ist etwas ganz Individuelles. Bleiben wir beim Beispiel von Frau Müller. Auf die Frage, wer oder was die Eigenschaften hat, die sie brauchen würde, um gerne regelmässig ins Fitness-Center zu gehen, kommt ihr ein Delfin in den Sinn. Ein Delfin ist immer in Bewegung, elegant, spielerisch und fröhlich. Mit diesem Gefühl möchte auch sie gerne ihre Fitness-Einheiten absolvieren. Aus diesem inneren Bild formuliert sie für sich das Motto: «Ich geniesse das Spiel der Bewegung». Denn eigentlich bewegt sie sich gerne und mit diesem Satz werden gute Gefühle geweckt.

**Kein Erfolg zu klein, um gefeiert zu werden**

Menschen mit chronischen Schmerzen haben meist das Ziel, die körperlichen Beschwerden loszuwerden und hoffen, sich wieder uneingeschränkt schmerzfrei bewegen zu können. Je nach Schwere

der Erkrankung ist dies zwar verständlich, aber oft unrealistisch. Hier geht es zunächst auch darum, sich erreichbare Ziele zu setzen. Zum Beispiel mit kleinen Bewegungseinheiten zu starten und sich als Ziel zu setzen: «Ich gönne meinem Körper die Bewegung, die ihm gut tut». Ein sehr häufig gemachter Fehler ist es auch, sich die Latte zu hoch zu setzen und schon zu Beginn zu viel von sich zu verlangen. Wird dann das hehre Ziel nicht erreicht, ist das ein grosser Dämpfer für das Selbstwertgefühl und damit auch die Motivation und hinterlässt mehr Schaden als Nutzen. Daher empfiehlt es sich, mit klitzekleinen Einheiten zu starten und diese langsam, aber kontinuierlich zu steigern. Und auch, sich jeden Tag des Erfolges zu erfreuen: «Heute habe ich wieder fünf Minuten lang meine Übungen gemacht. Dann kann ich das nächste Woche sicher auf sieben Minuten ausdehnen.» Kein Erfolg zu klein, um gefeiert zu werden! Gerade Menschen, die früher sportlich und aktiv waren und nun durch eine Erkrankung stark eingeschränkt sind, müssen das erst lernen.

**Productplacement einmal anders**

In einem weiteren Schritt geht es darum, die geplante Absicht im Alltag umzusetzen. Dazu bedient sich das ZRM-Training verschiedener Techniken, um gezielt Ressourcen für das gewünschte Verhalten anzulegen. Eine davon sind die sogenannten «Wenn-dann-Pläne». Dabei wird die Zielhandlung mit einer bestimmten Situation verknüpft und entsprechend formuliert. Bei Frau Müller lautet der «Wenn-dann-Plan»: «Wenn ich montags und donnerstags das Büro verlasse, dann gehe ich trainieren.» Klingt einfach und funktioniert hervorragend: Prof. Dr. Peter Gollwitzer, der Erfinder dieser «Wenn-dann-Pläne», konnte in über 200 Studien deren Wirksamkeit eindrücklich nachweisen. Eine weitere Möglichkeit ist das sogenannte «Priming». Dabei wird das Umfeld mit Gegenständen ausgestattet,

die Frau Müller an ihren Bewegungsvorsatz erinnern: eine meeresblaue Sporttasche, ein Delfin-Bild als Hintergrund für das Smartphone und einen kleinen Delfin-Schlüsselanhängler. Diese Gegenstände lösen, auch wenn sie nicht bewusst wahrgenommen werden, aktivieren sie in Frau Müllers Gehirn das Delfin-Motto und stärken so den neuen Bewegungs-Vorsatz unablässig. In der Werbung wird dieses Phänomen schon lange genutzt.

Durch einen guten Umgang mit den beiden Systemen «Verstand» und «Unbewusstes» gelingt es also, Ziele zu erreichen und die Erfahrung zu machen, dass wir selbst etwas für unsere Gesundheit tun können. Dieses in der Fachsprache als Selbstwirksamkeit bezeichnete Gefühl ist die Grundlage für psychische Gesundheit. Gutes Selbstmanagement ist nicht nur lernbar: Es ist die Voraussetzung für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. |



Nach mehreren gescheiterten Versuchen sinkt unser Selbstwertgefühl. Das belastet uns körperlich ebenso wie psychisch.

*Après plusieurs tentatives infructueuses, notre confiance s'effondre. Cela nous affecte tant physiquement que psychologiquement.*

*La nostra autostima vacilla dopo alcuni tentativi falliti, con conseguenze negative sia a livello fisico che psichico.*

raisonnable ou déraisonnable. Le second recouvre notre inconscient, qui juge si quelque chose est agréable et amusant ou désagréable et fatigant. L'inconscient nous communique ses évaluations sous forme de signaux corporels diffus, appelés marqueurs somatiques. Ce terme scientifique désigne ce que nous appelons communément nos « instincts ». Nous pouvons gérer ces deux systèmes de deux manières : la première est l'autorégulation. Dans ce cas, le conscient et l'inconscient tombent d'accord. Si une personne décide de pratiquer des exercices pour son dos tous les jours et se réjouit de le faire, elle fait preuve d'autorégulation.

### La maîtrise de soi ne fonctionne que sur le court terme

Mais que se passe-t-il lorsque le conscient et l'inconscient s'opposent ? Un exemple : le médecin de Mme Müller lui conseille d'améliorer son endurance et sa mobilité. Elle prend donc la résolution de fréquenter la salle de sport trois fois par semaine. Elle sait que cela lui sera bénéfique et qu'elle aurait dû le faire depuis longtemps, et elle évalue cette résolution de manière positive. Son inconscient émotionnel n'est cependant pas du même avis. Dans un tel cas, notre raison nous permet de passer outre les sentiments négatifs et de nous forcer à faire quelque chose que l'inconscient ne veut pas. Nous sommes capables de nous maîtriser ou, autrement dit, de vaincre notre mollesse. Cette forme d'autorégulation n'est toutefois pas recommandée pour la mise en œuvre de résolutions sur le long terme. Notre

esprit est un outil délicat et performant, merveilleux pour remplir des formulaires fiscaux ou apprendre une langue étrangère, mais pataud si les conditions de travail ne sont pas optimales. La fatigue, le stress, l'accablement, la colère ou la faim peuvent nous faire perdre brièvement le contrôle de notre esprit et, partant, de nous-mêmes. Au bout de quelques tentatives infructueuses, notre confiance s'effondre : nous nous sentons faibles et cela nous stresse physiquement et psychologiquement.

### Rassembler ses forces pour atteindre son objectif

Le secret est donc de rallier l'inconscient en synchronisant l'esprit conscient avec le système émotionnel inconscient. Nous pouvons y parvenir en ciblant notre motivation, comme le recommande le « modèle de ressources zurichois » (ZRM). Ce modèle, développé à l'Université de Zurich par le Dr Maja Storch et le Dr Frank Krause, est considéré comme un modèle de psychoéducation. Comme à l'école du dos, où l'on apprend les mouvements ergonomiques, on s'y entraîne de manière ludique à gérer sa psyché et à mettre ses résolutions en pratique. La première étape consiste à formuler la résolution sous la forme d'une phrase évocatrice. La recherche d'un tel « mantra » est quelque chose de très personnel. Restons avec l'exemple de Mme Müller. À la question de savoir qui ou quoi possède les qualités dont elle aurait besoin pour aimer se rendre régulièrement à la salle de sport, un dauphin lui vient à l'esprit. Le dauphin est toujours en mouvement, élégant,

enjoué et gai. Comme elle aimerait aborder ses séances de fitness avec un tel état d'esprit, elle formule son « mantra » à partir de cette image intérieure : « Je m'adonne au jeu du mouvement ». Parce qu'en fait, elle aime bouger et que cette phrase la motive.

### Aucun succès n'est trop petit pour être célébré

Les personnes souffrant de douleurs chroniques ont généralement pour objectif de se débarrasser de l'inconfort physique et espèrent pouvoir à nouveau se mouvoir sans douleur. Selon la gravité de la maladie, cela est compréhensible, mais souvent irréaliste. La première chose à faire ici est de fixer des objectifs réalisables. Par exemple en commençant par de petites séries d'exercices et en se répétant : « J'accorde à mon corps l'exercice qui lui est bénéfique ». Une erreur très courante consiste à placer la barre trop haut et à exiger trop de soi-même. Si l'objectif visé n'est pas atteint, l'estime de soi, et donc la motivation, s'en ressentent fortement, ce qui fait plus de mal que de bien. Il est donc conseillé de commencer par de toutes petites séances et de les prolonger lentement, mais régulièrement. Et aussi pour profiter chaque jour de ce succès : « Aujourd'hui, j'ai de nouveau pratiqué mes exercices pendant cinq minutes. Je passerai sans problème à sept minutes la semaine prochaine ». Aucun succès n'est trop petit pour être célébré ! Plus encore que les autres, les personnes qui étaient autrefois sportives et actives et qui sont aujourd'hui fortement limitées par une maladie doivent l'apprendre.



### Plans « condition-action »

L'étape suivante consiste à mettre en œuvre l'intention prévue dans la vie de tous les jours. La méthode ZRM recourt à diverses techniques visant à faciliter la mise en place du comportement souhaité. Les plans « condition-action » en forment l'une d'entre elles. L'action cible est liée à une situation spécifique et formulée en conséquence. Pour Mme Müller, le plan « condition-action » se formule de la sorte : « Quand je quitte le bureau le lundi et le jeudi, je vais m'entraîner ». Cette méthode simple fonctionne très bien : le professeur Peter

Gollwitzer, l'inventeur de ces plans « condition-action », a pu prouver de manière impressionnante leur efficacité dans plus de 200 études. Le « priming » est une autre possibilité. Cette méthode consiste à meubler l'environnement avec des objets qui rappellent à Mme Müller son intention de bouger davantage : un sac de sport bleu marine, une image de dauphin en arrière-plan pour le smartphone et un petit porte-clés en forme de dauphin. Ces objets, même s'ils ne sont pas perçus consciemment, activent le « mantra » du dauphin dans le cerveau

de Mme Müller et renforcent ainsi sa résolution. Ce phénomène est utilisé depuis longtemps dans la publicité. Une gestion adéquate des deux systèmes « conscient » et « inconscient » permet donc d'atteindre ses objectifs et de faire l'expérience que nous pouvons faire nous-mêmes quelque chose pour notre santé. Ce sentiment, appelé aussi auto-efficacité, est à la base de la santé psychique. L'autogestion n'est pas seulement une bonne méthode à apprendre : elle est la condition préalable à notre bien-être physique et mental. ■

Wenn Verstand und Bauchgefühl ein Vorhaben gleichermassen positiv bewerten, ist es viel einfacher, ein Ziel zu erreichen.

Un objectif que l'on estime d'instinct est plus facile à atteindre.

Un obiettivo è più facile da raggiungere se viene valutato positivamente sia dalla mente che dall'istinto.



Wer mit kleinen Einheiten startet und diese langsam, aber kontinuierlich steigert, hat jeden Tag etwas zu feiern.

Commencez par de petites séances et prolongez-les lentement, mais régulièrement, vous aurez ainsi quelque chose à fêter chaque jour.

Chi inizia con piccole unità incrementandole lentamente e costantemente ha qualcosa da festeggiare ogni giorno.

oppure ragionevole o irragionevole. Abbiamo poi il nostro sistema inconscio, che giudica se qualcosa è piacevole e divertente o spiacevole ed estenuante. Il sistema inconscio ci invia la sua valutazione sotto forma di segnali corporei diffusi, i cosiddetti marcatori somatici. Questo è il termine scientifico che indica ciò che comunemente chiamiamo «istinto». Ci sono due modi per gestire

questi due sistemi: il primo consiste nell'autoregolazione. In questo caso, la mente e l'inconscio giungono alla medesima valutazione. Si tratta di autoregolazione, per esempio, se qualcuno si promette e si allegra di fare tutti i giorni gli esercizi per la schiena.

**L'autocontrollo ha vita breve**  
Ma cosa succede se la mente e

l'inconscio non giungono alla stessa valutazione? Per esempio: su consiglio del medico, la signora Müller si promette di andare tre volte alla settimana in palestra per migliorare la resistenza e la mobilità. La mente valuta positivamente questo proposito, che avrebbe dovuto essere messo in pratica già da molto tempo a beneficio della salute. Il suo sistema emotivo inconscio, invece,

giunge a una valutazione negativa. In questo caso, la nostra mente è in grado di superare i sentimenti negativi e convincerci a fare qualcosa che l'inconscio non vuole fare. Riusciamo a mantenere l'autocontrollo o, per dirlo in modo semplice: siamo capaci di superare la nostra «pigrizia interiore». Questa forma di autogestione non è però consigliata nell'attuazione di propositi a lungo termine. La nostra mente è uno straordinario strumento a elevate prestazioni che funziona perfettamente per compilare la dichiarazione d'imposta o imparare una lingua straniera, ma fallisce quando non sono presenti delle condizioni di lavoro ottimali. Stanchezza, stress, pressioni eccessive, rabbia o fame fanno perdere alla mente il controllo e, di conseguenza, il nostro autocontrollo vacilla. Dopo alcuni tentativi falliti, la nostra autostima diminuisce e, incolpandoci di mancanza di volontà, subentra un malessere sia a livello fisico che psichico.

**Unire gli sforzi per raggiungere l'obiettivo**

La soluzione consiste quindi nel coinvolgere l'inconscio sincronizzando la mente conscia con il sistema emotivo inconscio. Per ottenere questo obiettivo occorre attuare un'automotivazione mirata, secondo i consigli del Modello per le risorse di Zurigo (ZRM) per il successo dell'autogestione. Il modello, sviluppato dalla dott.ssa Maja Storch e dal dott. Frank Krause all'Università di Zurigo, consiste in un modello psico-educativo. Analogamente alla Scuola per la schiena, che insegna a muoversi in modo ergonomico, questo modello insegna in modo piacevole a gestire il proprio sistema psicologico e a mettere in pratica i propri propositi. In una prima fase, il proposito viene formulato con una metafora. La ricerca di questo riferimento è un processo indi-

viduale. Torniamo all'esempio della signora Müller. Chiedendosi chi o cosa ha le caratteristiche che le servirebbero per recarsi volentieri in palestra con regolarità, le viene in mente un delfino: sempre in movimento, elegante, giocoso e allegro. Sono questi i sentimenti con cui vorrebbe svolgere l'allenamento. Sulla base di questa immagine interna formula il motto: «Mi godo il gioco del movimento». Infatti, in realtà le piace muoversi e con questa frase si evocano sentimenti positivi.

**Nessun successo è troppo piccolo per non essere celebrato**

In genere, chi soffre di dolore cronico ha l'obiettivo di liberarsi dai propri disturbi fisici e tornare a muoversi senza impedimenti e dolore. Si tratta di un desiderio comprensibile ma, a seconda della gravità della patologia, spesso non realistico. È innanzitutto importante porsi un obiettivo raggiungibile. Per esempio, si può cominciare con piccole unità di movimento unite al motto: «Concedo al mio corpo l'attività fisica che gli fa bene». Un altro errore frequente è posizionare l'asticella troppo in alto e pretendere troppo da sé stessi già all'inizio. In questo modo si fa più male che bene perché se non si riesce a raggiungere l'obiettivo ne risente l'autostima e, di conseguenza, la motivazione. Si consiglia quindi di cominciare con unità piccolissime e incrementarle lentamente. Bisogna anche rallegrarsi tutti i giorni dei propri successi: «Oggi ho di nuovo fatto gli esercizi per cinque minuti. La prossima settimana arriverò sicuramente a sette minuti!». Nessun successo è troppo piccolo per non essere celebrato! È un principio che devono applicare soprattutto le persone che prima erano sportive e attive e ora soffrono molte limitazioni a causa della malattia.

**Un product placement diverso**

Il passo successivo consiste nell'integrare nella quotidianità la propria intenzione. A questo scopo, il training ZRM prevede diverse tecniche per creare risorse mirate al fine di ottenere il comportamento desiderato. Una di esse è il cosiddetto «programma condizionamento», che consiste nell'associare l'obiettivo a una determinata situazione e formularla di conseguenza. Nel caso della signora Müller, il «programma condizionamento» può configurarsi come segue: «Quando esco dall'ufficio lunedì e giovedì, vado ad allenarmi». Appare semplice e funziona molto bene: il prof. dott. Peter Gollwitzer, ideatore dei programmi condizionamento, è riuscito a comprovarne l'efficacia con più di 200 studi. Un'altra possibilità è il cosiddetto «priming», che consiste nel disporre nell'ambiente oggetti che ricordino alla signora Müller il suo proposito: una borsa sportiva blu, lo sfondo dello smartphone con un delfino e un piccolo portachiavi a forma di delfino. Anche se non percepiti coscientemente, questi oggetti attivano il motto del delfino nel cervello della signora Müller, rafforzando continuamente l'intenzione di fare movimento. Questo fenomeno è noto da molto tempo nel settore pubblicitario. Agendo correttamente sia a livello «conscio» che «inconscio» è quindi possibile raggiungere i propri obiettivi e sviluppare la consapevolezza che possiamo fare qualcosa per la nostra salute in prima persona. Questa sensazione, definita «autoefficacia» nel linguaggio specialistico, rappresenta la base della salute psicologica. Sapersi autogestire non è solo una competenza da imparare, ma è il presupposto per il nostro benessere fisico e psichico. ■