

# Schrittzähler und Motivation

**J**üngst im Urlaub verriet mir meine liebe Frau ein Geheimnis: Ihr treuester Begleiter (außer mir), ihr Smartphone, zähle täglich alle ihre Schritte. Bei gemeinsamen Wanderungen entspricht ihre Tagesschrittleistung somit auch meiner. Dass wir von Tag zu Tag mehr Schritte hinter uns brachten, so zwischen 5.200 und 11.120, erfreute mich (schon wegen meines leistungsreduzierten Gehapparats) noch mehr als sie. Auch verspürte ich zunehmend den Schrittmessern oder Pedometern zugeschriebenen Effekt: Motivation zu täglicher Steigerung der Vorwärtsbewegung. Dass die empfohlene Tagesleistung bei 10.000 Schritten liegen soll, dämpfte die Motivation jedoch wieder. Da mein Smartphone über den gleichen Pedometer verfügt, habe ich ihn daheim auch testweise über meine Schrittzahl beim abendlichen Rundgang durch Rahm befragt. Von Motivation verspürte ich danach so gut wie nichts mehr. Eine innere Stimme sagt mir sogar, dass ich über den Tag hinweg für die Hauptbewegungen zwischen Schreibtisch, Kühlschrank und Fernsehcouch eigentlich gar keinen Schrittmesser benötige. Bei mir würde ein Bewegungsmelder völlig reichen.