

DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN: MOTIVATIONSTIPPS

4.3

36

Vielleicht kennen Sie das auch: Man will sich bewegen oder Sport treiben. Man weiß, wie sinnvoll das ist und wie gut man sich hinterher fühlt.

Aber sich aufzuraffen fällt schwer. Schnell sind Ausreden da: Schlechtes Wetter, zu viel Arbeit, müde Beine – und schon ist es vorbei mit den guten Vorsätzen. Was ist passiert? Mit der Vorstellung der Ausführung wurden keine schönen, positiven Emotionen verbunden, sondern Gefühle von Überlastung, Stress und Anstrengung.

Damit Sie nicht beim nächsten Mal wieder in diese Falle tappen, nutzen Sie folgende Strategien:

1. Sehen Sie das Positive.

Stellen Sie sich vor, wie Sie die Aufgabe mit Freude und Elan erledigen. Formulieren Sie Ihr Vorhaben positiv. »Ich freue mich auf den Spaziergang nach der Arbeit.« Und nicht: »Nach der Arbeit soll ich noch raus ...«

2. Visualisieren Sie Ihre Ziele.

»Das Krafttraining macht mich stark und geschmeidig. Meine Rückenschmerzen treten seltener auf. Ich fühle mich gut.«

3. Entsorgen Sie Emotionsmüll.

Wandeln Sie negative Vorstellungen in positive um. Also anstelle »Ich fühle mich zu schlapp fürs Training« lieber »Mal sehen, wie viele Übungen ich heute hinkriege«.

4. Erst leisten, dann belohnen.

Beschenken Sie sich im Erfolgsfall für Ihre Willenskraft – beispielsweise mit einer Tasse Kaffee oder einer Zeitschrift.

5. Tun Sie Gutes und reden Sie darüber.

Erzählen Sie Ihren Freunden, Kollegen und Bekannten von Ihren sportlichen Erfolgen und Erlebnissen. Die Anerkennung tut Ihnen gut und motiviert, dran zu bleiben.

6. Planen Sie in kleinen Schritten.

Es muss nicht gleich eine ganze Stunde auf dem Rad sein. Fangen Sie lieber klein an mit realistischen Zielen und steigern Sie sich.

7. Machen Sie feste Pläne.

Planen Sie Ihren Sporttermin so exakt wie einen beruflichen Termin oder den beim Arzt. Versuchen Sie genauso pünktlich zu sein.

8. Suchen Sie Mitstreiter.

Gehen Sie in eine Sportgruppe oder finden Sie einen Trainingspartner, mit dem Sie feste zeitliche Verabredungen zum Sport treffen. Einen fixen Termin sagt man seltener ab.

9. Probieren Sie es mit Musik.

Musik und Rhythmus von einem Handy oder MP3-Player im Ohr können motivieren – und die Gedanken von schweren Beinen ablenken. Bei einem Takt von 120 bis 140 Schlägen pro Minute sind wir besonders motiviert und halten länger durch.

10. Suchen Sie Freude.

Wenn Sie sich ständig zum Walken quälen, dann probieren Sie es doch lieber mit einer andern Bewegungsart – vielleicht ist Schwimmen Ihr Sport. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß machen könnte. Denn Freude ist die beste Motivation.