



FIT UND XUND #1

TRAINIERE NIE OHNE KLARES ZIEL!

Bei den ersten ist er vielleicht schon im Sand verlaufen: der gute Vorsatz für 2018. Denn ohne die richtige Motivation gelingt es uns nicht, den guten Absichten nachhaltig Taten folgen zu lassen.

Motivation wird als die Bereitschaft definiert, Zeit, Energie und Arbeit zu investieren, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Richtig greifbar ist sie trotzdem nicht. Sonst würden wir sie besser festhalten, damit sie nicht schon wieder beim ersten Windstoss davon fliegt.

Nehmen wir den Sport. Egal ob wir uns vorgenommen haben, dieses Jahr mit Jogging zu beginnen oder ins Krafttraining zu gehen, wir sind anfangs Jahr top motiviert und wollen gleich loslegen. Was wir jedoch brauchen, ist ein klares, überprüfbares und wenn möglich messbares Ziel. Bei vielen Einsteigern ist das Problem nicht Bauch, Beine, Po – sondern der Kopf.

„Ich will abnehmen“ reicht nicht. „Ich will 10 Kilo abnehmen“ ist besser, weil messbar. „Ich will wieder in meine Lieblingshose rein passen“ ist gut, weil das Ziel sehr konkret formuliert ist. Darum noch einmal: definiere dein Ziel bildlich!

- Ich gehe ins Krafttraining, damit meine Beine für die Wanderung auf den Säntis bereit sind.
- Ich betreibe Kraft- und Beweglichkeitstraining, damit mir im Frühling nicht wieder alles weh tut, wenn ich meinen Garten pflege.
- Ich gehe auch im Sommer ins Krafttraining, damit ich in den nächsten Skiferien locker meine Spur im Tiefschnee hinterlassen kann.

Wird der positive Effekt von regelmässigem Sport am eigenen Körper spürbar, kommt die Handlungsbereitschaft zum Training fast von allein, da die Motivation aus einem selbst hervor kommt.

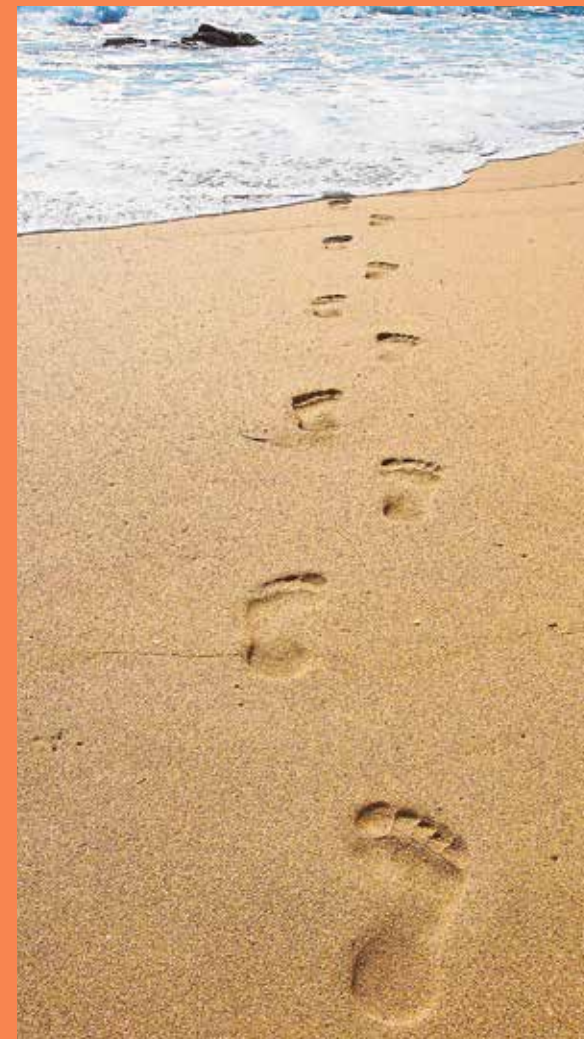
Zwischendurch wird sich trotzdem der innere Schweinehund melden. Damit dieser nicht gewinnt, gibt es eine Reihe von kleinen Tipps:

- verabrede dich mit Kollegen zum gemeinsamen Training. Zu zweit macht es mehr Spass.
- Erzähle Mitmenschen von deinen Ambitionen. Ein Rückzieher wird so viel unangenehmer.
- Stecke dir Zwischenziele: Bis Ostern kann ich 20 Minuten am Stück joggen, bis zu den Sommerferien schaffe ich es ins Nachbardorf.
- Dokumentiere deine Fortschritte.
- Packe bereits am Morgen deine Sporttasche und nimm sie mit. So musst du nicht zuerst nach Hause, wo das Sofa so viele Annehmlichkeiten verspricht.
- Trage dein Training im Kalender ein und halte den Termin ein, wie wenn du zum Coiffeur gehst.
- Bring Abwechslung ins Training: In einem Fitness-Studio müsste dir der Trainer weiterhelfen können. Beim Laufen, wähle eine andere Strecke, mach Tempo-Intervalle. Wechsle vom Fahrrad auf Inline Skates.
- Belohne dich für erreichte Zwischenziele. Das neue Sportoutfit gibt es (erst) nach 20 Lektionen. Der Wellnessstag nach fünf Kilometer am Stück.



Es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen und das Bestmögliche für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu tun.

Gaby Bächtold
Rheinau
www.abcfitness.ch



Damit der gute Vorsatz nicht im Sand verläuft: Training braucht ein klar definiertes Ziel.

Bild: Olaf Schneider/pixelio.de