

# MOTIVIERT UND VOLLER TATENDRANG



## Wie werde ich motivierter – und bleibe es?

Sich mehr bewegen, mehr Sport machen, insgesamt gesünder Leben... 10% der guten Vorsätze sind nach zwei Wochen noch aktiv, GRATULATION! Damit dass die restlichen 90% auch schaffen, habe ich euch ein paar Tipps zusammengestellt, die euch helfen am Ball zu bleiben und schwachen Momenten nicht nachzugeben.

## Wie setze ich meine Vorsätze um?

Zunächst einmal ist es wichtig ein konkretes Ziel zu haben. „mehr Sport treiben“ oder „gesünder essen“ sind sehr schwammige Ziele. Es lässt sich weder messen, wann dieses Ziel erreicht ist, noch ob man sich auf einem guten Weg befindet. Wichtig ist das Ziel in Zahlen zu definieren. Sei es ein Workout oder ein Lauf in einer bestimmten Zeit, ein bestimmter Umfang vom Bauch oder eure Malzeiten jeden Tag um eine bestimmte Portion Gemüse zu bereichern. Besser noch: Das Ziel wird zusätzlich an ein Datum gebunden.

## Visualisiert euer Ziel!

Stellt euch dieses Ziel bildlich vor, was ihr dabei fühlt, wie ihr seid, wenn ihr dieses Ziel erreicht habt. Stolz? Glücklich? Erleichtert? Emotionen – vor allem positive – sind viel stärkere Motivationstreiber als rationale Gründe. Platziert euer Ziel zusätzlich in Form eines kurzen Textes oder Bildes an einem Ort, wo ihr Täglich damit konfrontiert werdet.

## Formuliere Teilziele!

Beginnt an dem Punkt, an dem ihr steht und setzt euch ein realistisches Datum für das Erreichen dieses Ziels. Teilziele geben euch Erfolgsergebnisse und pushen euch weiter zu machen. Schreibt diese auf, so dass ihr eine nach der anderen abhaken könnt!

## Such gleichgesinnte!

Das kann ein gute Freund sein, ein Verwandter ein Kollege. Wer sich mit einer anderen Person zum Training verabredet geht allein schon deshalb hin, um die andere Person nicht hängen zulassen. Auch Trainingsgruppen sind sehr hilfreich um das Training nicht jeden Tag auf den folgenden zu verschieben.

Das Training mit anderen Athleten spornt einem an immer weiter zu machen. Zuspruch von aussen und Verbundenheitsgefühle pushen eure Motivation um ein Vielfaches!

### **Was kann ich bei Unlust tun?**

Mentale und körperliche Haltung stehen in einem Wechselverhältnis. Ein paar Schritte an der frischen Luft regt die Durchblutung und die Ausschüttung bestimmter Botenstoffen an, so dass du dich motivierter fühlst.

Es gibt nicht DAS Rezept. Ihr stellt euer Rezept selbst zusammen!

### **Fortschritte sichtbar machen und belohnen!**

Macht euch regelmässig bewusst, welche Fortschritte ihr erlangt habt. Stellt euch zum Beispiel die Frage, wo auf der Skala steht ihr bezüglich eines Fernziels im Moment (0 = ganz am Anfang, 10 = Ziel vollkommen erreicht). Nehmen wir an, ihr steht zurzeit auf 5, dann geht es darum, die Gründe für die 5 bewusst zu machen („was habe ich schon alles gut gemacht?“). Gönnst euch dafür anschliessend eine kleine Belohnung. Dann geht es weiter: Wie lautet der nächste Schritt, damit ihr auf 6 oder 7 kommt?

Positive, kraftvolle Gedanken geben uns Energie und Lebensfreude, was sich wiederum äusserst positiv auf unseren Körper und Organismus auswirkt. Wir fühlen uns wohl, sind motiviert und voller Tatendrang.

- Sport fördert das Selbstwertgefühl
- Sport macht emotional stabiler
- Verbesserung der Konzentration
- Ausgleich Sport-Beruf-Privatleben

**Bewegung und Sport wird euch unterstützen, im Alltag Ziele «einfacher» zu erreichen!**

**viel Motivation & Spass wünscht euch, Katharina Reicherter**

