

# Werden Sie Ihr eigener Fitness-Coach

**H**aben Sie noch nie wirklich regelmäßig Sport gemacht? Dann fällt Ihnen der Einstieg oft besonders schwer. Oder gehören Sie zu den Menschen, die immer wieder mit Feuereifer starten, aber genauso schnell auch wieder aufhören, weil etwas dazwischengekommen ist, wie Ferien, eine kleine Erkältung, die Familie, zu viel Arbeit im Job? Auch dann ist es gar nicht so leicht, eine Sportroutine zu entwickeln. Wichtigster Einstiegsmoment: Werden Sie Ihr eigener Fitness-Coach, und überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund. Fangen Sie nicht einfach irgendwie an, sondern entwickeln Sie einen sinnvollen Trainingsplan. Wie oft wollen Sie laufen, schwimmen, walken oder ins Fitnessstudio? Und wie lange? Dieses äußere Gerüst gibt Ihnen Sicherheit und hilft, durchzuhalten.

## Stellen Sie sich die richtige Frage

Um dranzubleiben, brauchen Sie ein Ziel. Und zwar Ihr eigenes, das Sie selbst definieren. Es hilft nichts, wenn Ihr Mann oder die beste Freundin sagen, Sie müssten sich mehr bewegen. Der Impuls dazu muss von Ihnen ausgehen, sonst ist das Ganze schnell zum Scheitern verurteilt.

Stellen Sie sich deshalb schon im Vorfeld die richtige Frage: Fragen Sie sich nicht, warum möchte ich Sport machen, sondern wofür. Mit der Frage „wofür“ gestalten Sie sich ein Ziel für die Zukunft. Möchten Sie schlanker werden? Fitter? Attraktiver? Gesünder? Ganz wichtig: Lassen Sie Ihre Gefühle wirken. Wie

## Machen Sie zwischendurch den Mini-Check

Erscheint Ihnen der Weg zu Ihrem Ziel zu lang? Machen Sie zwischendurch einen kleinen Gesundheitscheck. Und beurteilen Sie auf einer Skala von 1 bis 6:

➔ Wie fit fühle ich mich?

➔ Wie gesund fühle ich mich?

Fragen Sie sich, ob Fitness oder Gesundheit während des Trainings um wenigstens einen Punkt zugenommen haben. Wahrscheinlich ja. Schon ein einziger Pluspunkt ist ein super Motivationsgeber.

*Mit der Motivation ist es wie mit der Schönheit, sagt Sportwissenschaftler Mathias Wengert: Sie kommt von innen. Für alle, die mit dem Dranbleiben so ihre Schwierigkeiten haben, hier die besten Tricks und Tipps vom Profi*

möchten Sie sich danach fühlen? Lebendiger, belastbarer, freier? Welche positiven Folgen hat es, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? Welche negativen Ergebnisse machen sich breit, wenn Sie es noch nicht einmal versuchen? Wer die Gefühlsebene anspricht, nimmt die Herausforderung an. Denken Sie dran: Wenn Sie nicht selbst dafür brennen, geht Ihnen schnell der Treibstoff für Ihr Vorhaben aus. Spätestens, wenn es mal schwierig wird.

## Schließen Sie einen Vertrag mit sich

Definieren Sie klar, wo Sie hinmöchten. Setzen Sie sich ein Ziel. Und schreiben Sie das auf: über eigene Grenzen gehen und für den nächsten Halbmarathon trainieren. Fit auf der Piste sein und deshalb vorher regelmäßig zur Skigymnastik gehen. Oder 3 Kilo weniger auf die Waage bringen und deshalb jeden Morgen walken. Haben Sie Angst, dass Sie sich zu sehr quälen müssen? Dann starten Sie mit einem moderaten 15-Minuten-Programm pro Tag. Vereinbaren Sie mit sich selbst, dass sie dieses persönliche Ziel erfolgreich erreichen werden,

unabhängig von den äußeren Umständen, vom Wetter, von langen Feiern oder einem faulen Sonntagvormittag. Setzen Sie Ihre Unterschrift darunter. Falls Sie mal vom Weg abkommen, erinnert Sie dieser Vertrag an das Versprechen, das Sie sich selbst gegeben haben.

## Starten Sie mit der 72-Stunden-Regel

Wenn Sie diesen Vertrag mit sich geschlossen haben, lassen Sie die Sache nicht erst mal ruhen. Starten Sie innerhalb von 72 Stunden. Und bleiben Sie mindestens vier Wochen dran. So hat Ihr Training die besten Chancen, zur Gewohnheit zu werden.

## Bleiben Sie dran

Um fixe Termine wirklich regelmäßig wahrzunehmen, kann es gut sein, dabei in Gesellschaft zu sein. Das schafft Verbindlichkeit und gibt dem Schweinehund keine Chance. Verabreden Sie sich mit Freunden oder Ihrem Partner zum Sport. Checken Sie sich über eine Sport-App in eine Community ein.

## Träumen Sie sich nach vorn

Nutzen Sie eine Technik aus der Sport-Psychologie, die auch alle Top-Athleten visualisieren: Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel schon erreicht. Wie fühlt es sich an, beim nächsten Lauf durch die Zielgerade zu kommen? Wie ist es, keine Rückenschmerzen mehr zu haben? Was empfinden Sie, wenn das Hüftgold geschmolzen ist? Allein die Vorstellung erzeugt Glücksgefühle und motiviert, auf Kurs zu bleiben.

## Feiern Sie Ihre Erfolge

Überfordern Sie sich nicht. Aber nehmen Sie auch Teilerfolge bewusst wahr. Freuen Sie sich daran, dass Ihnen Bewegung Spaß macht und wie gut Sie sich nach jeder einzelnen Trainingseinheit fühlen. Das macht Lust auf mehr.

## DER EXPERTE



„Motivation ist der halbe Erfolg“

Mathias Wengert

Der Sportwissenschaftler, Gesundheitsmanager und Personaltrainer weiß genau, wie wichtig Motivation beim Sport ist und was es bedeutet, mit vollem Einsatz dranzubleiben. Vor diesem Hintergrund hat der ehemalige Hockey-Bundesligaspieler ein Gesundheits- und Trainingsprogramm entwickelt, bei dem es um Bewegung, Ernährung und Bewusstsein geht. Sein Grundsatz: Mit geringstmöglichem Aufwand zum bestmöglichen Erfolg. Mehr dazu, z.B. auch in seinen 3-Tage-Gesundheitsseminaren, unter [www.inbestform.de](http://www.inbestform.de)

Lächeln, bitte: Gut gelaunt fällt sogar das härteste Training deutlich leichter