

8 Möglichkeiten zur Trainingsmotivation

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Wir haben Ende Januar, den kritischsten Zeitpunkt für das Einhalten der guten Fitnessvorsätze, die Sylvester getroffen werden. Ein Blick in die Fitnessstudios zeigt schon jetzt, dass der typische Ansturm zum Jahresanfang wie erwartet innerhalb der ersten 4 bis 6 Wochen sichtbar wieder abebbt. Damit Sie nicht zu den Aussteigern gehören, möchte ich Ihnen ein paar helfende Tipps geben.

Es gibt immer wieder Tage, an denen es sehr schwer fällt, sich für eine Trainingseinheit zu motivieren. Sei es, dass Sie sich zu müde oder zu gestresst fühlen, zu viele Dinge noch rechtzeitig erledigt werden müssen (alles gute Indizien dafür, dass ein Training gerade jetzt ideal für Sie wäre) oder Sie einfach keine Lust haben.

Zunächst einmal muss ein Training ja gar nicht lang ausfallen, sondern kann auch sehr kurz sein (siehe hierzu auch die entsprechenden Artikel unter www.healthconception.de).

Sollte auch das keine ausreichende Motivation sein, zeige ich Ihnen 8 bewährte Möglichkeiten, wie Sie sich dennoch zu einer kleinen Trainingseinheit durchringen können. Je nachdem, was Sie für ein Typ sind, wird bestimmt mindestens eine passende Variante für Sie dabei sein.

1.) Denken Sie daran, wie erfrischt, wach, gut und stolz Sie sich anschließend fühlen werden. Sie haben sich überwunden und dennoch etwas für sich getan, auch wenn es eventuell nur ganz kurz war.

2.) Belohnen Sie sich nach Ihrem Training. Sie könnten ins Kino gehen oder eine TV-Sendung ansehen, eine interessante Zeitschrift oder eine CD kaufen, Extrazeit mit den Menschen verbringen, die Ihnen besonders am Herzen liegen oder neue Lieder auf Ihren MP3-Player aufspielen. (Erzählen Sie mir jetzt bitte nicht, dass das alles auch ohne ein vorheriges Training möglich wäre, denn dann wäre die Belohnung nur halb so wertvoll.)

3.) Manche können sich eher dadurch motivieren, dass sie sich für jedes ausgefallene Training bestrafen, indem Sie z. B. 15 bis 20 Euro für anfallende Reparaturen zurücklegen, eine Woche lang spülen, putzen oder den Müll rausbringen, 30 bis 60 min lang den Keller/Dachboden aufräumen o. ä. Ihnen wird schon etwas einfallen.

4.) Denken Sie morgens und abends an die Fitnessziele, die Sie erreichen wollen. Es hilft ungemein, die eigenen Ziele stets vor Augen zu haben, um „dran“ zu bleiben.

5.) Nehmen Sie sich nur 10 bis 15 Minuten Trainingszeit vor. Untersuchungen zeigen, dass sich die größte Steigerung des Wohlbefindens und der Motivation innerhalb der ersten 6 Minuten während des Aufwärmens einstellen. Sagen Sie sich, dass Sie nur den ersten Durchgang der ersten beiden Übungen durchführen werden und dann schon wieder aufhören können. Meist macht man dann doch das ganze Training, aber selbst wenn nicht, dann haben Sie sich wenigstens aufgerafft und können mit einem stolzen Gefühl den Tag beenden.

5.) Stellen Sie sich vor, wie Sie ein großartiges Training durchführen werden, dass Sie energiegeladen und mit einem wunderbaren Gefühl der Fitness beenden. Die mentale Einstellung hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden und effektiv zu trainieren.

6.) Drehen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, das motiviert viele am meisten.

7.) Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder eine Trainingsgruppe. Es wird Ihnen dann nie einfallen, den/die anderen einfach stehen zu lassen. In diesem Fall sind Sie zum Trainieren verpflichtet. Dieser Trick hat mir selbst an faulen Tagen schon unzählige Male geholfen.

Viele weitere gute und praxiserprobte Tipps und Tricks zur Motivation und zum dauerhaften „Dabeibleiben“ finden Sie in meinem Buch:



Fitness mit dem eigenen Körpergewicht

Die Enzyklopädie der Bodyweight Exercises!

Nähere Informationen unter

www.bodyweightexercises.de

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de