



FIT UND XUND #49

DER INNERE SCHWEINEHUND – ZURÜCK ZUM SPORT NACH DEM LOCKDOWN

Für Spitzen- und Breitensportler haben geplante Wettkämpfe oberste Priorität – doch jetzt fällt seit März eine Veranstaltung nach der anderen ins Wasser. Wenn nun die Motivation nachlässt, heisst es: Manege frei für den inneren Schweinehund!

Sie wissen, dass Ihnen Sport gut tun würde, doch das Feierabendbier im Garten lockt stärker? Jetzt joggen kostet Sie zu viel Überwindung, und um nicht ins Fitnessstudio zu gehen, fallen Ihnen unzählige Ausreden ein?

Ambitionierte Sportler finden meistens rasch wieder einen neuen Vorsatz. Anstelle eines 20-Kilometer-Volkslaufs könnte dieser heissen: «Ich will erstmals die Marathondistanz schaffen.» Aber nicht alle finden so einfach zurück aus dem Motivationstief. Deshalb hier ein paar Tipps für den Weg aus dem Corona-Loch:

Konkrete Ziele:

Wie beim oben erwähnten Beispiel des Marathonlaufs braucht es Ziele. Und zwar solche, die konkret und erreichbar sind. Also nicht «ich fange wieder mit Joggen an», sondern «bis nach den Herbstferien will ich die Distanz von 30 Kilometern laufen können, bis zu den Frühlingsferien die 42 Kilometer.»



Mit dieser Sommeraktion motiviert das ABC Fitness seine Kundschaft, trotz der Hitze zu trainieren: Pro Training kann ein Bon ausgefüllt werden. Unter allen eingeworfenen Bons werden ein Bike im Wert von 800 Franken und viele weitere Preise verlost. Wer häufiger trainiert, steigert seine Gewinnchancen!

Bild: zvg

Ziele visualisieren:

Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie das erste Mal 42 Kilometer gelaufen sind. Oder wenn Sie Ihr Ziel «65 Kilogramm – das Gewicht, das ich vor der Geburt meiner Tochter hatte» erreichen und in den Spiegel schauen, die geliebte Hose sitzt und kneift nicht mehr.

Planen:

Nehmen Sie Ihre Sporeinheit fix in Ihren Tages- und Wochenplan auf, wie wenn Sie einen Coiffeurtermin hätten. Diesen werfen Sie auch nicht über den Haufen, nur weil der Nachbar mit dem Bier winkt. Halten Sie sich so lange daran, bis sich die Routine eingestellt hat.

Gemeinsam trainieren:

Holen Sie sich Motivation von aussen. Schliessen Sie sich einer Laufgruppe an, oder gehen Sie gemeinsam mit Ihrer Arbeitskollegin ins Fitness. Gemeinsam trainieren verpflichtet. Sie sagen eine Trainingsvereinbarung weniger schnell ab, als wenn Sie alleine hingehen.

Einfach machen:

Als Studentin hat mir mal jemand gesagt: «Du musst dir nicht überlegen, ob du Lust zum Lernen hast, du musst einfach anfangen.» Mit dem Sport ist es dasselbe. Wer anfängt, mit dem inneren Schweinehund zu diskutieren, hat schon verloren. Je mehr Zeit und Spielraum wir haben, umso schlimmer wird es. «Aufschieberitis» hat schon so mancher Studentin das Prüfungsergebnis versaut. Darum gar nicht erst überlegen, was Sie sonst noch so tun könnten, sondern ohne Umschweife ab ins Training!

Nutzen Sie diesen Beitrag als Initiative, jetzt wieder anzufangen!

Gaby Bächtold
Trainerin Bewegung
und Gesundheit, ABC
Fitness Rheinau

