



FIT UND XUND #90

EIN ZIEL OHNE PLAN IST LEDIGLICH EIN WUNSCH

Gute Vorsätze wie «mit Sport beginnen» und «gesünder essen» werden mit den besten Absichten gefasst, lassen sich aber im Alltag nicht immer dauerhaft umsetzen. Gerade jetzt, wo das Wetter verstärkt zum Fernsehen, Glühweinschlürfen und Nachtessen im Kreise der Familie einlädt, fällt es doppelt schwer, an den eigenen Zielen festzuhalten. Die Lösung heisst daher: Verankern Sie Ihre guten Vorsätze in einen Plan. Wie sagte schon Antoine de Saint-Exupéry: «Ein Ziel ohne Plan ist lediglich ein Wunsch.»

Schwächen annehmen
Vielleicht sind Sie in den letzten zwei Jahren gemütlischer geworden, hängen in Ihrer Freizeit lieber zu Hause herum und haben gar nicht mehr das grosse Bedürfnis, unter viele Menschen zu gehen. Deshalb ist es völlig normal, dass es Ihnen schwerfällt, aus gewohnten Routinen auszubrechen. Akzeptieren



Beweglichkeits- und Balancetraining beugt Schmerzen vor.

Sie dies, anstatt sich selbst dafür zu tadeln. Nicht Selbstkritik, sondern Selbstmotivation bringt Sie weiter – gehen Sie also stets freundlich und motivierend mit sich um.

Setzen Sie sich ein realistisches Ziel, denn nichts demotiviert mehr, als wenn Ihr Vorhaben schon von vornherein unerreichbar ist. Sich selber herauszufordern ist gut, aber vorprogrammiertes Scheitern ist frustrierend. Ein Beispiel dafür: Sie wollen im März den Engadin Skimarathon laufen,



haben aber bis jetzt noch nie Ausdauer trainiert.

Ziel visualisieren

Wenn Sie merken, dass sich bei der Umsetzung Ihrer Vorsätze im Kopf Zweifel einschleichen, ist das der Moment, um Ihre Motive noch einmal zu prüfen. Warum wollen Sie dieses Ziel erreichen? Wie wichtig ist es Ihnen wirklich? Hinterfragen Sie Ihr Vorhaben und finden Sie überzeugende Argumente dafür. Wer es zusätzlich auch noch niederschreibt oder anderen davon erzählt, für den

stehen die Chancen gut, seine Ziele zu erreichen.

Suchen Sie sich Verbündete für Ihr Vorhaben, z.B. jemanden, mit dem Sie sich zum Sport verabreden. Dadurch erhöhen Sie zwar den Druck, gleichzeitig haben Sie aber Gleichgesinnte, die Sie positiv beeinflussen können, wenn Sie einmal zweifeln sollten. Auch der Besuch im Fitness-Studio mit den motivierenden Rückmeldungen der Trainer:innen aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn.

Einen Plan haben

Seien Sie bei der Zielsetzung so konkret wie möglich. Möchten Sie mehr Sport treiben, dann legen Sie fest, an welchen Tagen. Finden Sie einen Weg, der es Ihnen leicht macht, dran-zubleiben. Melden Sie sich also z.B. in einem Fitness-Studio an, wo das Training bei jedem Wetter und auch zeitlich flexibel möglich ist. Und: Entwickeln Sie eine Notfallstrategie. Planen Sie im Vorfeld, wie Sie vor-

gehen wollen, sollte eine Trainingseinheit tatsächlich einmal ausfallen. Wollen Sie die Einheit nachholen, oder haben Sie ein kurzes, knackiges Programm für zu Hause griffbereit?

Einfach tun

Und wenn der innere Schweinehund einfach keine Ruhe geben will, alle Pläne und Argumente nichts nützen, dann hilft nur noch eins: Denken Sie nicht lange nach, sondern tun Sie es einfach! Mit der Fitness ist es meist so: Wenn man einmal im Studio ist, ist es überhaupt nicht mehr schlimm. Im Gegenteil, die Zufriedenheit danach fühlt sich wunderbar an. Haben Sie über eine gewisse Zeit ein neues Verhalten konsequent umgesetzt, wird auch dieses zur Gewohnheit.

Viel Erfolg beim Loslegen!

Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau

