

5 einfache Tipps für eine hohe Trainings-Motivation

Wie Sie sich langfristig für Ihr Fitness-Training motivieren

VON HENDRIK WAHLER (2013)

© Farid Darwish und Hendrik Wahler *mindyourlife* GbR | Lessingstraße 4 | 55118 Mainz

Das Problem

Wir alle kennen das: Nach der Anmeldung im Fitness-Studio trainieren wir hochmotiviert in der ersten Woche gleich mehrmals. Dann kommt uns etwas dazwischen: Termine, Erkältung, Lustlosigkeit. Die Motivation lässt nach, wir gehen nur noch ab und an – und irgendwann gar nicht mehr. Aber mit einer guten Woche ist es nicht getan: Wer von den beeindruckenden Effekten von Fitness-Training dauerhaft profitieren will, muss über lange Zeit hinweg *regelmäßig* trainieren. Aber wie schaffen wir es, aus dem Training eine Gewohnheit wie das Zähneputzen zu machen? Wie können wir langfristig mit Spaß und Motivation trainieren? Diese Frage möchte ich Ihnen in diesem E-Book beantworten – mit praktischen Motivationsübungen! Die hier vorgestellten Motivationsstrategien funktionieren aber auch in allen anderen Bereichen: Ob Sie nun als Selbstständiger konstant ein hohes Arbeitspensum gehen oder als Student ein fleißiger Lerner sein wollen – allen Motivationsprozessen liegt dasselbe Prinzip zugrunde.

Warum?

Motivation haben wir nur durch Gründe. Ein Ziel verfolgen wir erst, wenn wir Gründe haben, es zu erreichen – wir *wollen* das Ziel dann. Die wenigsten Menschen werden Motivation für das Ziel entwickeln, freiwillig und ohne Ziel komplexe Matheaufgaben zu lösen. Wenn Ihnen nun jemand dieses Ziel als Hausaufgabe aufträgt, werden Sie sich wahrscheinlich nicht so recht motivieren können – es sei denn, Mathe macht Ihnen Spaß. Es gibt einfach keinen Grund für Sie, diese Tätigkeit aufzunehmen: Sie haben keine Freude an der Tätigkeit und auch das Ergebnis der Aktivität ist nicht attraktiv für Sie. Wenn Menschen motiviert sind, dann liegt das daran, dass Sie Gründe haben,

ein Ziel als *wertvoll* zu betrachten. Diese Gründe können in der Tätigkeit selbst liegen („Fitness-Training macht einfach Spaß!“) oder aber sie finden sich im Ergebnis der Tätigkeit („Sich fit und gesund fühlen ist einfach toll!“).

Hin-zu- und Weg-von-Gründe

Bei der Auflistung Ihrer Gründe ist Ihnen vielleicht etwas aufgefallen. Manche Gründe haben die Form eines Weg-von: weg von Schmerzen, Krankheit vermeiden, Demenz vorbeugen, Erschöpfung loswerden. Andere Gründe wiederum haben die Form eines Hin-zu: hin zur Fitness, Wohlbefinden erreichen, Gesundheit erhalten. Vielleicht überwiegt ja ein Typ von Gründen bei Ihnen. Analysieren Sie also jetzt Ihre Gründe und fragen Sie sich ganz allgemein: Sind Sie eher jemand, der Gutes erreichen oder Schlechtes vermeiden will. Natürlich ist das nur eine graduelle Sache – niemand ist ein reiner Weg-von-Typ!

Wenn Sie Ihren Typ nun herausgefunden haben, wissen Sie auch, dass Sie sich besonders die zu Ihrem Typ passenden Formen von Gründen aufschreiben sollten!

Hin-zu-Gründe für Fitness-Training

Vielleicht kennen Sie ja aber auch gar nicht alle möglichen Gründe für Fitness-Training. Ich möchte Ihnen hier die wichtigsten Hin-zu-Gründe vorstellen, denn die positiven Effekte von Fitness-Training sind mittlerweile wissenschaftlich sehr gut belegt. Natürlich hat Ausdauertraining etwas andere Effekte als Krafttraining oder High Intensity Interval Training. Es gibt aber auch viele Überschneidungen, sodass ich Ihnen hier einfach alle positiven Effekte zusammen präsentiere. Sie können mit Fitness-Training eine Menge guter Dinge erreichen:

- höhere Belastungsfähigkeit und Ausdauer im sportlichen, aber auch beruflichen Bereich
- schnellere Regeneration von Belastungen
- verbesserte mentale Gesundheit
- Ästhetische Effekte: Hautstraffung, bei hoher Intensität Muskeldefinition, Fettreduktion
- Wachstum des Herzmuskels und Steigerung der Pumpeffektivität, niedrigere Herzfrequenz
- Senkung des Blutdrucks
- bessere Sauerstoffversorgung
- mehr Kraft und Vitalität

Weg-von-Gründe für Fitness-Training

Mit konstantem Training und der richtigen Motivation können Sie aber auch eine ganze Palette an unangenehmen Dingen durch Fitness-Training vermeiden:

- Prävention von Diabetes
- Prävention von Osteoporose
- Prävention von Alzheimer
- Prävention von Bluthochdruck
- Prävention von Herzinfarkt
- Prävention von Depression
- Gewichtsreduktion (insbesondere wird der Grundumsatz erhöht: mehr Muskeln brauchen in jedem Moment – auch im Schlaf – mehr Energie)
- schmerzlindernd und entzündungshemmend
- Entlastung des Herzens und Vorbeugung von Herzbeschwerden

- Stressreduktion und Burnout-Prävention

Weitere Gründe

Für ein regelmäßiges Training sprechen aber auch ganz andere Gründe, die nicht im engeren Sinne sportlich sind:

- Spaß am Training
- gutes, befriedigendes Gefühl nach dem Training
- Beisammensein, zusammen trainieren, Menschen treffen, sich wohl fühlen
- aus dem Haus kommen, etwas unternehmen

High Five – Ihre fünf Gründe

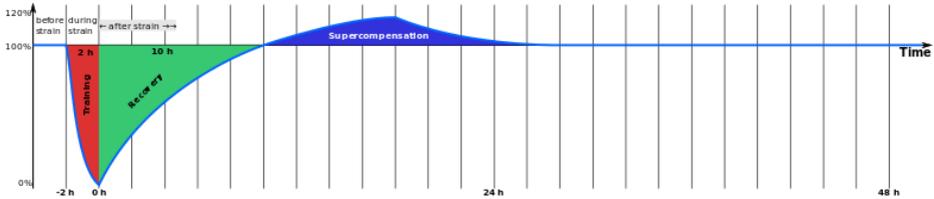
Nachdem Sie nun etwas über Ihren Motivationstyp und mögliche Gründe für das Fitness-Training erfahren haben, ist es nun an der Zeit, Ihre fünf ganz persönlichen Gründe einmal aufzuschreiben. Wählen Sie schwerpunktmäßig Gründe, die zu Ihrem Typ passen! Wählen Sie Ihre Gründe so aus, dass Sie beim Gedanken an Ihre Gründe möglichst viel Motivation verspüren! Prüfen Sie jeden einzelnen Ihrer Gründe, ob er Ihnen ein gutes Gefühl gibt und sie antreibt! Nehmen Sie nur Gründe, bei denen Sie dieses innere Feuer verspüren, etwas unbedingt erreichen zu wollen!

Meine fünf Gründe für regelmäßiges Fitness-Training

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....
- 4.....
.....
- 5.....
.....

Regeln für langfristige Motivation

Schaubild: Superkompensationsprinzip¹



Haben Sie so eine Kurve schon einmal gesehen? Die Kurve beschreibt die körperliche Anpassung nach einem Trainingsreiz. Wenn Sie also eine intensive Fitness-Einheit hinter sich haben, ist Ihr Körper erst einmal schwächer als vorher (roter Bereich): Sie haben die Muskeln vollständig erschöpft. Mit der Zeit erholt sich der Körper wieder, was Regeneration genannt wird (grüner Bereich). Das faszinierende an unserem Körper ist aber, dass er den Tank nicht nur wieder auffüllt, sondern ihn sogar größer macht. Das tut er, damit er beim nächsten Mal besser auf eine Belastung reagieren kann: Wenn Sie mit dem Auto einen Tank leer gefahren haben und plötzlich stehen bleiben, würden Sie sich beim nächsten Mal ja auch mehr Benzin mitnehmen – dafür muss der Tank aber erstmal größer werden, damit überhaupt mehr Benzin reingehet. Unser Körper lässt also die Muskeln wachsen (blauer Bereich). Das wird Superkompensation genannt: Der Körper kompensiert nicht nur die Erschöpfung, sondern kompensiert auch darüber hinaus („super“): Sie werden stärker!

Sie sehen am Schaubild aber auch das große Problem: Die Superkompensation hält nicht ewig an! Erfolgt innerhalb einer bestimmten

¹ Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heterochronism_of_adaptation.svg (leicht bearbeitet), Lizenz: Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported, zuletzt geprüft am 5.11.2013.

Zeit kein neuer Reiz, dann ist der Trainingseffekt dahin und Ihre Muskeln haben wieder ihre ursprüngliche Größe. Idealerweise müssten Sie also auf dem höchsten Punkt des blauen Bereichs eine neue Trainingseinheit ansetzen, dann wachsen Ihre Muskeln mit jeder Einheit. Aber wenn wir es nicht schaffen, regelmäßig zu trainieren, dann profitieren wir nicht vom Superkompensationseffekt. Das A und O im Fitness-Training ist daher *Regelmäßigkeit*. Sie müssen das Training zur Gewohnheit werden lassen, dann gehen Sie auch trainieren, wenn Sie mal nicht so Lust haben. Sie kennen das ja auch vom Vokabellernen: Ein intensiver Lerntag und anschließend vier Wochen Pause führen nicht dazu, dass Sie etwas gelernt haben!

Putzen Sie eigentlich abends auch Ihre Zähne, wenn Sie müde oder krank sind? Auch wenn Sie gar keine Lust haben? Sicher – aber: warum eigentlich? Das liegt daran, dass aus dem Zähneputzen eine Gewohnheit geworden ist – da müssen Sie gar nicht mehr drüber nachdenken. Wie aber machen wir aus dem Fitness-Training eine solche Gewohnheit?

Regel 1 – Lesen Sie regelmäßig Ihre fünf Gründe!

Machen Sie sich regelmäßig klar, warum Sie trainieren *wollen*. Es ist Ihr eigener Wille, der Sie ins Training treibt – nicht der eines anderen. Lesen Sie also regelmäßig Ihre fünf wichtigsten Gründe für Fitness-Training und fühlen Sie sich in diese Gründe ein, indem Sie sich vorstellen, wie Sie nach dem Training die positiven Effekte am eigenen Leib spüren.

Regel 2 – Setzen Sie sich feste Trainingstermine!

Wenn Sie keine festen Trainingstermine haben, müssen Sie sich jeden Tag neu mit Ihrem inneren Schweinehund auseinander setzen. Es kostet viel Kraft, jeden Tag aufs Neue mit sich zu verhandeln, ob man nun trainieren

geht oder nicht. Befreien Sie sich von dieser Bürde. Setzen Sie sich zwei oder drei Termine für das Krafttraining und verschieben Sie diese nur in Notfällen. Wenn Sie sich keine Termine setzen, gibt es immer etwas, was wichtiger ist – oft ist das auch nur eine Ausrede.

Regel 3 – Suchen Sie sich einen Trainingspartner!

Zusammen trainiert es sich viel einfacher. Man kann sich gegenseitig motivieren und fühlt sich dem anderen gegenüber verpflichtet, Termine auch einzuhalten. Sie können natürlich auch in einer Gruppe trainieren oder in terminierte Kurse im Studio gehen.

Wenn Sie einen Freund als Trainingspartner haben, treibt sie manchmal einfach nur das Bedürfnis, Ihren Freund zu sehen, ins Studio! Seien Sie Ihrem Partner eine wichtige Stütze: Motivieren Sie ihn, kümmern Sie sich um ihn, sorgen Sie für ihn! Dasselbe sollte er auch für Sie tun.

Regel 4 – Vermeiden Sie Perfektionismus! Just do it!

Gehen Sie auch an Tagen trainieren, an denen Sie sich nicht topfit fühlen! Solange Sie nicht krank sind, sollten Sie trotzdem trainieren gehen. Sie fühlen sich hinterher besser und zufriedener! Sie müssen nicht immer bis ans Limit gehen und nicht jeden Tag Höchstleistungen erbringen. Das Bessere ist manchmal der Feind des Guten. Perfektionismus ist ein absoluter Gewohnheitskiller! Trainieren Sie zur Not einfach weniger intensiv und weniger lang. Wenn Ihr Fitness-Studio einen Milon-Zirkel hat, nutzen Sie dieses Wunder der Zeitersparnis! Am besten überwinden Sie den Perfektionismus, wenn Sie einen Trainingspartner haben, gegenüber dem Sie sich verpflichtet fühlen!

Regel 5 – Trainieren Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihre Motivation

Motivation ist eine Fähigkeit, die viel Ähnlichkeit mit einem Muskel hat: Sie lässt sich auch trainieren und sie wird schwächer, wenn man sie nicht benutzt. Betreiben Sie also regelmäßiges Motivationstraining. Das können Sie zu Hause tun, es dauert nicht lange und es führt dazu, dass Sie regelmäßig trainieren gehen. Sie haben bereits alles, was Sie dafür benötigen!

Ihr persönliches Motivationstraining

In unseren Motivationsseminaren machen wir mit Ihnen viele Imaginationsübungen, mit denen Sie sich dann zu Hause ganz alleine motivieren können. Solche Übungen haben natürlich im Rahmen eines E-Books nur eine begrenzte Wirkung – Sie müssten schon live dabei sein. Wir wollen es aber trotzdem versuchen!

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie für 10 Minuten ungestört an einem ruhigen Ort sind. Wenn Sie möchten, können Sie im Hintergrund eine Musik laufen lassen, die Sie als motivierend erleben.
2. Schließen Sie die Augen und spüren Sie in Ihren Körper hinein: Wie fühlt sich Ihr rechter Fuß an? Gehen Sie Ihre Körperteile nach und nach durch, bis Sie oben beim Kopf angekommen sind.
3. Lassen Sie sich nun überraschen, welche Situation Ihnen nun vor Ihren Augen erscheint – eine Situation, in der Sie hochmotiviert waren oder sein werden. Ob diese Situation nun eine reale Situation aus Ihrer Vergangenheit ist, oder ob Sie sich einfach eine ideale Situation in der Zukunft vorstellen, ist dabei ganz egal – lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf.

4. Spüren Sie nun in Ihrem Körper nach, wo dieses Motivationsgefühl genau sitzt. Welche Farbe hat es? Wie bewegt es sich? Wie können Sie die Farbe und Bewegung dieses Gefühls so verändern, dass Sie es noch intensiver spüren?
5. Wenn das Gefühl nun ganz intensiv ist, verbinden Sie dieses Gefühl mit einer persönlichen Geste. Sie können sich dafür irgendwo berühren, oder die Faust ballen, oder eine Geste machen, die am besten zu Ihnen passt. Sie können das Gefühl nicht nur mit einer Geste, sondern zusätzlich auch mit einer inneren Stimme verbinden, die Ihnen vielleicht einen motivierenden Satz sagt. Vielleicht hören Sie auch noch eine motivierende Musik dazu. Verbinden Sie das Gefühl also mit einer Geste und einer Motivationsformel!
6. Stellen Sie sich nun eine Situation in Ihrer Zukunft vor, in der Sie zu unmotiviert sind, um trainieren zu gehen. Machen Sie nun in dieser Situation Ihre Geste und sagen Sie sich Ihre innere Formel. Beobachten Sie, wie sich nun die Motivation in Ihrem Körper ausbreitet und Sie anschließend voller Tatendrang ins Training stürmen, fleißig trainieren und sich anschließend zufrieden über den Trainingserfolg freuen und die positiven Effekte genießen.
7. Sie können Ihre ganz persönliche Motivationsgeste und Motivationsformel nun immer dann einsetzen, wenn Sie mehr Motivation benötigen, als Sie aktuell zur Verfügung haben!

Wenn Sie diese Übung intensiv genug durchgeführt haben, können Sie sich jetzt immer selbst motivieren. Wenn es noch nicht ganz gelingen mag, liegt das vielleicht daran, dass Ihre Erlebnisse nicht intensiv genug waren. Solche Übungen sind alleine nicht ganz so einfach umzusetzen – wir als Coaches mussten ja auch ganze Ausbildungen absolvieren, um solche Übungen so durchzuführen, dass Sie am Ende auch effektiv sind!

Das mindyourlife-ERFOLG²-System

Auf unserer Website finden Sie zusätzlich ein kostenloses E-Book, mit dem Sie Ihre Ziele – z.B. im Bereich Fitness-Training – so formulieren können, dass Sie sie viel erfolgreicher realisieren.

Laden Sie sich also das E-Book „Ziele. Wirklich. Machen.“ herunter und beginnen Sie noch heute, Ihre Ziele wirklich werden zu lassen!

Das mindyourlife-Motivations-Konzept

Auf unserer Website finden Sie auch ein E-Book, das sich ganz gezielt mit Motivations-Steigerung im Fitness-Training beschäftigt. Wenn Sie also die fünf einfachen Regeln gemeistert haben und wirklich wissen wollen, was es mit der Motivation auf sich hat, dann laden Sie sich das E-Book „Die Neuro-Psychologie der Trainingsmotivation“ herunter! Mit unserem wissenschaftlich fundierten Motivations-Konzept können Sie sich Ihr ganz eigenes Motivations-System schaffen!

mindyourlife-Seminare

Wir bieten regelmäßig Seminare zum Thema „Erfolg durch Motivation“ an. Wenn Sie Ihre Fähigkeiten verbessern möchten, dann finden Sie die nächsten Termine unter www.mindyourlife.de – dort können Sie sich auch in den Newsletter eintragen, um sofort über ein anstehendes Motivationsseminar informiert zu werden. In unseren Seminaren bringen wir Ihnen auch bei, wie Motivation im Gehirn funktioniert und wie Sie dieses Prinzip nutzen können,

um sich in allen Lebensbereichen langfristig selbst zu motivieren. Natürlich bieten wir auch Inhouse-Seminare für Unternehmen und Organisationen an.