

## News März

### Überwinden Sie den inneren Schweinehund!



#### Überwinden Sie den inneren Schweinehund!

Klar, regelmäßig Sport treiben ist gesund und bringt Spaß. Trotzdem kostet es die meisten Überwindung, weil der Mensch sich häufig den bequemeren Weg sucht. Da es anstrengender ist, zum Sport zu gehen als daheim auf dem Sofa zu liegen, gerät er in einen Konflikt. Der berühmte innere Schweinehund drückt aus, was es für eine körperliche und geistige Anstrengung sein kann, sich selbst zu überwinden. Doch es gibt Tricks, wie man sich in solchen Situationen ablenken und austricksen kann.

#### Welche Tricks gibt es?

Setzen Sie sich konkrete Ziele!

Problem: Wie fange ich überhaupt mit Sport /Abnehmen an?

Problem: Wie bleibe ich bloß dabei?

Beiden Problemen kann man gut begegnen, indem man einen so genannten Handlungsplan formuliert. Auf dem steht nämlich nicht nur der generelle Vorsatz, von nun an regelmäßig Sport zu treiben, sondern ein ganz konkretes Ziel: Ab jetzt mache ich am Dienstag 19.00 Sport/gehe ins Studio! Der Trick dabei ist, dass der Handlungsplan - und nicht das Sporttreiben selbst - die willentliche Anstrengung ist. Aus dem Plan wird schnell eine Gewohnheit. Und Gewohnheiten erlauben unserem Willen, sich auszuruhen.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News März

### Überwinden Sie den inneren Schweinehund!

**Hindernisse treten immer auf.**

Verabredungen... Termine im Job.... Haushalt/Familie...

Dabei helfen Bewältigungspläne: Anhand so eines Plans überlege ich von vornherein, wie ich auf Hindernisse reagiere, die mein Sportziel blockieren könnten.

Die Wichtigkeit seines eigenen Termins mit sich selbst für Gesundheit und Wohlbefinden muss einem wichtig sein!

**Hilft es, sich so einen Plan aufzuschreiben und zum Beispiel in der Agenda oder der Wand zu verankern?**

Mache eine Verbindlichkeitserklärung mit dir selbst oder mit einem Personaltrainer!  
Studien haben gezeigt: Das wirkt tatsächlich Wunder.

**Das Hauptziel muss also heißen, ein Ziel zu formulieren und es durchsetzen lernen?**

Nein, das Hauptziel muss erst einmal lauten, eine passende Sportart für sich zu finden, denn nur dann bleibt man wirklich dabei. Was macht mir Spaß? Wo fühle ich mich wohl?

**Was ist mit Leuten, die all das gefunden haben, und trotzdem gerade im Motivationsloch hocken, die vielleicht monatelang nicht trainiert haben?**

Da gilt es wirklich, großzügig mit den eigenen Misserfolgen umzugehen. Einen sportlichen Ausstieg über mehrere Monate, vielleicht auch Jahre, sollte man sich nie persönlich übel nehmen, kein Ausstieg ist schließlich endgültig. Man sollte nach den Ursachen suchen. Etwa, dass es draußen zu kalt war zum Joggen oder der Weg zum Fitness-Studio zu weit. Das Gute ist, dass man aus jeder Situation lernen kann. Für die Hindernisse, die mich beim letzten Mal gestoppt haben, kann ich mir dieses Mal einen Bewältigungsplan zurechtlegen.

**Einen Schlüssel zu lebenslangem Sporttreiben findet man wie folgt!**

In Forschungen beobachtet man genau zwei Eigenschaften als motivationale Kernkompetenzen: Dabei zu bleiben, das eigene Ziel zu verfolgen, sich dabei auch gegen Hindernisse und Widerstände durchzusetzen. Aber sich auch davon lösen zu können, wenn ein Ziel unrealistisch erscheint, wenn es sogar die Gesundheit gefährdet.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de