



Tipps für mehr Motivation beim Training



1. Gönn Dir mal etwas Neues (z.B. neue Laufschuhe oder ein neues Outfit), das hilft, sich aufs Training zu freuen.



2. Dokumentiere Dein Training, so hast Du jederzeit eine objektive Übersicht über Deinen Trainingsfleiß.



3. Thema Kampf mit dem Schweinehund: Bastel Dir zwei Schilder mit der Großschrift VERLIERER und GEWINNER. Wenn Du trainieren gehst oder warst, hänge das Schild GEWINNER an Deine Tür, ansonsten das andere....Du kannst auch andere Begriffe verwenden, wie z.B. Löwe und Schnecke

Wichtig: Wenn Du aus Krankheitsgründen o.ä. nicht trainieren kannst, gilt das natürlich nicht.



4. Sorge für Abwechslung im Training. Variiere Deine Trainingsstrecken und Trainingseinheiten. Monotonie sorgt schnell für mangelnde Motivation. Manchmal kann auch ein wenig Musik auf den Ohren gut tun.



5. Sorge für ausreichend Schlaf, Müdigkeit führt zu Trainingsunlust.



6. Setze Dich nicht unter Druck, lass doch einfach mal die Uhr zu Hause und trainiere nach Lust und Laune...





Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness



7. Suche Dir einen passenden Trainingspartner oder Trainer. Gemeinsames Training lässt die Zeit vergehen wie im Fluge.



8. Überlege Dir vor dem Training, womit Du Dich nachher belohnen wirst (z.B. warmes Bad, netter Fernsehabend...)



9. Immer daran denken: Training schafft Kalorienpolster. Bei einem Laufkilometer verbrennst Du beispielsweise ca. 70kcal. !!!!!



10. Lass die Ausrede „keine Zeit“ nicht gelten. Jeder kann sich 3x pro Woche 30-60min Zeit dafür nehmen, Lebenszeit und Lebensqualität zu gewinnen....



11. Pflege den Kontakt zu Menschen, die ähnlich denken wie Du oder die regelmäßig trainieren. Das schafft gute Gefühle und Motivation. Beschäftige Dich mit dem Thema auch außerhalb Deines Trainings.



12. Lese Bücher über Fitness oder schaue interessante Filme bzw. Reportagen zu diesem Thema. Dein Unterbewusstsein wird dadurch positiv beeinflusst.



13. Setze Dich mindestens 1x am Tag mit Deinem Optimal- Zustand auseinander. Vor allem dann, wenn Du Dich zum Training motivieren willst.

Wie genau ist es, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie bin ich- denke ich- handel ich dann? Welche Vorteile bietet es mir? Warum ist das für mein Leben wichtig?



14. Suche Dir Herausforderungen, die Dich stolz machen: Trainiere mal bei strömendem Regen, melde Dich zu einem Volkslauf an oder schließe eine Wette mit einem Freund ab....



Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness



15. Setze Dir wöchentliche Trainingsziele und baue Dein Training als Verabredung mit Dir am Anfang der Woche in Deinen Terminplan ein.



16. Lerne Dein Training zu lieben....das ist die halbe Miete.



17. Trainiere so früh wie möglich, dann hast Du diesen Punkt des Tages schon erledigt.



18. Sei stolz auf Zwischenziele und Ergebnisse. Vergleiche ab und zu das, was früher war mit dem, wo Du jetzt stehst.... Was genau hat sich bereits deutlich verbessert?? Genieße auch die kleinen Dinge!



19. Denke an zukünftige Situationen, in denen es auf Deine Fitness oder Attraktivität ankommt... Wäre es nicht wunderbar, dort in „Bestform“ aufzulaufen?



20. Lass Ausreden wie: „heute nicht, dafür morgen...“ nicht gelten, das gehört zum Verhaltensmuster Deiner Vergangenheit. Denke nicht lange nach, sondern tu es einfach?



21. Du musst beim Training nicht immer in Bestform sein, auch eine kleine ruhige Einheit ist besser als keine.



23. Sei Vorbild für Dein Umfeld...Wenn sich andere an Dir orientieren, motiviert Dich das automatisch selbst.





Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness



24. Harte Trainingseinheiten machen besonders glücklich. Manchmal solltest Du Dich auch etwas quälen, dann ist das Glücksgefühl danach umso intensiver.



25. Dein Training lief nicht optimal???? Macht nichts, frag Dich lieber, woran es lag und was beim nächsten Mal besser geht.... Es gibt kein Versagen, nur Feedback.



26. Du hast länger ausgesetzt und Dir fehlt die Motivation dazu, wieder so weiterzumachen, wie bisher? Versuche 4 Trainingseinheiten so schnell wie möglich hintereinander zu absolvieren... Versprochen, danach ist die neue Gewohnheit wieder installiert.



27. Dann solltest Du nicht trainieren: bei starkem Kater, mit Schwächegefühl, extremer Müdigkeit, Schwindel, unter extremer Stressbelastung, unter starkem Druck, bei Flüssigkeitsmangel, bei extremer muskulärer Müdigkeit (z.B. nach einer intensiven Einheit)...

Kleiner Test: Wenn Du nicht sicher bist, ob Du pausieren sollst oder nicht: Trainiere 15min lang, wenn Dein negatives Gefühl nicht im Geringsten verschwindet, ist PAUSE angesagt.



Lege Dir Deine Trainingsachen für den nächsten Tag immer sichtbar bereit, nehme die Sportsachen mit zur Arbeit oder ziehe Dich nach der Arbeit direkt um...das erinnert Dich an Dein Vorhaben.

Viel Spaß beim Training 😊



Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness

