

Ziele erreichen - die Checkliste

Wir nehmen uns oft viel vor, um dann letzten Endes nur einen kleinen Teil davon zu erreichen. Das frustriert und sorgt dafür, dass die eigene Entwicklung stagniert. Das gilt vor allem auch bei sportlichen Zielen. Egal, was Sie sich vornehmen, sie sollten einige Grundlagen beachten.

SMART-Zielformel

Die SMART-Zielformel aus dem Projektmanagement lässt sich dabei auch auf sportliche Ziele übertragen. Sie bildet die Grundlage, sich überhaupt Ziele zu setzen. Ein Ziel, das sich nicht an dieser Formel orientiert, ist meist nicht erreichbar und eher schwammig.

S-, wie spezifisch

Ein Ziel muss ganz klar definiert sein. Gehen Sie ins Fitnessstudio, z.B. um abzunehmen und fitter zu werden, lautet eines Ihrer konkreten Ziele jetzt schon einmal: „Bauchumfang reduzieren“.

M-, wie messbar

Messbare Ergebnisse sollten nach der Arbeit vorliegen können. Wenn Sie nicht festlegen, bei welchem Wert Ihr Ziel erreicht ist oder nicht, können Sie nicht gezielt darauf hin arbeiten. Ihr Ziel heißt jetzt: „Den Bauchumfang um 15 cm reduzieren.“

A-, wie attraktiv

Sie müssen das Ergebnis auch wollen. Es muss Ihrer Vorstellung eines guten Ergebnisses entsprechen. Wenn Sie nicht davon ausgehen, dass Sie sich mit weniger Gewicht wohler fühlen, macht dieses Ziel keinen Sinn.

R-, wie realistisch

In drei Monaten einen Bizeps-Umfang von 45 cm erreichen. Dieses Ziel wäre völlig unrealistisch. Es bringt nichts, auf unerreichbare Ziele hinzuarbeiten. Das sorgt dafür, dass Sie nicht strukturiert vorgehen können und am Ende nur frustriert sind.

T-, wie terminiert

Ohne eine Deadline schieben Sie alles ewig vor sich her. Ein gewisser Druck ist notwendig, um die nötige Motivation zu erreichen. Ein fixer Zeitpunkt zum Erreichen des Ziels sollte gesetzt werden.

In diesem Beispiel lautet Ihr konkretes Ziel also: „Ich möchte 15 cm Bauchumfang innerhalb von 6 Monaten verlieren, um meine Gesundheit zu verbessern und mich wohler zu fühlen“.

Weitere wichtige Grundsätze

Es gibt ein paar weitere wichtige Grundlagen, die Sie beachten sollten, wenn Sie Ihre Ziele erreichen wollen:

Schreiben Sie Ihre Ziele auf

Das geschriebene Wort hat für uns persönlich meist eine wesentlich größere Bedeutung als etwas Gesagtes. Nicht umsonst halten wir die meisten Verträge schriftlich fest, obwohl es nicht immer zwingend nötig wäre.

Überschneidungen verhindern

Der Klassiker: Gleichzeitig Muskeln aufbauen und Fett abbauen. Prüfen Sie vorher, ob sich eventuelle Ziele gegenseitig im Weg stehen und starten Sie mit dem Wichtigen.

Gewohnheiten ablegen

Die meisten Ziele erfordern einiges an Arbeit, um sie erfolgreich zu erreichen. Dafür müssen Sie auch mal aus Ihrer Komfortzone heraus kommen. Alte Gewohnheiten können einen Zeitmangel bedeuten. Überdenken Sie Ihren Tagesablauf und strukturieren Sie ihn nach Möglichkeit um.

Lieben Sie, was Sie tun

Lieben Sie den Sport. Wenn das nicht der Fall ist, reden Sie es sich ein. Wenn Sie sich selbst lange genug von einer Tatsache überzeugen, glauben Sie im Normalfall auch irgendwann daran. Es gibt aber nicht nur den einen richtigen Weg. Es gibt so viele Sportarten und Trainingssysteme. Da wird mit Sicherheit irgendetwas passendes dabei sein.

Was wäre theoretisch möglich? Die autonom geschützte Reserve

Zu was ist unser Körper eigentlich in der Lage? Wo liegt unsere Leistungsgrenze? Was ist menschlich machbar und welche Reserven können wir in Todesgefahr oder auch durch Doping mobilisieren? Viele Mythen ranken sich um die sogenannte autonom geschützte Reserve. Also den Bereich der Leistung, den wir nicht bewusst ansprechen können.

Mythen, Mythen, Mythen...

Kennen Sie die Geschichte von der Frau, die, um ihr Kind zu retten, plötzlich in der Lage war, den gesamten PKW zu heben, obwohl das eigentlich ihre eigenen Kräfte bei weitem übersteigt? Im Notfall soll unser Körper in der Lage sein, das 5 bis 10 fache seiner eigentlichen Leistung erbringen zu können. Leider nur urbane Mythen, nichts weiter. Die autonom geschützte Reserve gibt es aber

tatsächlich.

Definition

Tatsächlich sind wir in der Lage, 80% unserer Leistungsfähigkeit auch wirklich zu nutzen. Je nach Trainingszustand kann diese Grenze ein wenig verschoben werden. Vor allem mentales Training kann uns dabei helfen, mehr Leistung unseres Körpers zu nutzen. Auch, wenn wir bereits in einen unangenehmen Bereich kommen, bedeutet das noch nicht, dass wir an unserer autonom geschützten Reserve kratzen. Bis dort hin ist es noch ein gewaltiges Stück.

Leistungssportler können diese Reservegrenze ein wenig nach oben verschieben, aber auch sie haben nicht einfach so Zugriff ihr vollständiges Kraftpotential. Und das ist auch gut so. Denn diese letzte Kraftreserve ist dazu da, um uns aus eventuellen Notsituationen befreien zu können. Wenn wir immer auf 100% unserer Leistungsfähigkeit zurückgreifen könnten, würde die Gefahr von orthopädischen Verletzungen und auch der Kreislaufüberlastung stark ansteigen. Diese Grenze soll also nur überschritten werden können, wenn wir Todesangst haben, also in reeller Gefahr sind.

Überschreiten durch Doping

Das überschreiten der Grenze zur autonom geschützten Reserve ist eine der größten Gefahren beim Dopingmissbrauch im Wettkampf. Unser Körper stellt teilweise lebenswichtige Prozesse der Leistungsfähigkeit hinten an. Evolutionstechnisch macht das Sinn. Wenn Sie vor einem Raubtier flüchten müssen, ist es besser, das Risiko einzugehen, seinen Kreislauf zu überlasten, anstelle gefressen zu werden. Trotzdem besteht durch die Überlastung des Körpers eine gewisse Gefahr, die ebenfalls bis zum Tod führen kann.

Ihr Leben hängt aber im Normalfall nicht vom Sieg im aktuellen Wettkampf ab. Ihr Körper behandelt es aber so.

Die genaue Ermüdungsgrenze schwankt übrigens. Ca gegen 3 oder 4 Uhr ermüden wir am schnellsten. Am Vormittag oder in den Abendstunden kommen wir am nächsten an unsere Reserve. Meist bleiben aber auch so noch 20 % Puffer. Umso näher wir unserer Grenze kommen, desto unangenehmer wird eben die Belastung und desto mehr wehrt sich unser Körper dagegen.

Laufsport im Herbst: Wind, große Pfützen, Herbstdepression - jetzt dranbleiben!

Für Outdoorsportler ist der Herbst wohl mit Abstand die härteste Zeit. Hat man im Sommer noch den Sonnenuntergang abgewartet, um dann sein regelmäßiges Lauftraining durchzuführen, kann man sich im Winter auf schneebedeckte Wege und winterliche Landschaften freuen. Doch was bringt uns der Herbst? Viel Freude bringt er den meisten auf jeden Fall nicht, mit Ausnahme

vielleicht dem inneren Schweinehund, denn der wird in dieser Zeit durchaus gut ernährt.

Wer jetzt aufgibt verliert schnell dauerhaft die Motivation

Gerade, wenn Sie diesen Sommer oder Frühling mit dem Laufen angefangen haben, sollten Sie den inneren Schweinehund nicht siegen lassen und auch in der unangenehmen Jahreszeit am Ball bleiben. Mit Sicherheit haben sich jetzt schon erste Erfolge eingestellt. Wenn Sie nicht am Ball bleiben, werden diese aber irgendwann wieder verloren gehen. Sich im neuen Jahr weiter zu verbessern, ist doch eine wesentlich größere Motivation, als jedes Jahr wieder aufs neue von fast 0 beginnen zu müssen, oder etwa nicht?

Sehen Sie es als Herausforderung

Der Herbst ist also eine Herausforderung an Ihren sportlichen Ehrgeiz. Natürlich hat man auch die Möglichkeit, ganz schlechte Tage im Fitnessstudio zu überbrücken. Echte Outdoor Enthusiasten treibt es aber bei jedem Wetter nach draußen. Wer ist stärker? Das bisschen Nieselwetter oder Ihr Wille? Wenn Sie diese Frage mit Ihrem Willen beantworten, brauchen Sie nur noch das richtige Material. Andersrum wäre das Fitnesscenter vielleicht doch die bessere Wahl.

Herausforderung ans Material

Im Herbst werden Sie keine Freude darin finden, mit den selben Materialien zu laufen, wie im Sommer. Tragen Sie eng anliegende Funktionskleidung, darüber wetterfeste Laufkleidung. Wenn der Laufschuh beim ersten Tritt in die Pfütze durchgeweicht ist, geht der Spaß schnell verloren. Wie sagte Lieutenant Dan noch so schön? „Nasse Socken sind dein schlimmster Feind, sie fressen dir den Fuß direkt vom Bein!“

Außerdem sind die schönen Sommerlaufschuhe doch viel zu schade für das Schmuddelwetter...

Am besten besorgt man sich die entsprechende Kleidung in speziellen Outdoor Shops. Hier bekommt man wirklich geeignete Kleidung und kauft nicht am Ende unnötig zwei Mal. Außerdem hat man so auch mehr Auswahl und muss nicht nur nach funktionellen Kriterien entscheiden. Weiterhin ist so auch eine gute Beratung wahrscheinlicher.

Motivation zum Sport - Motivierende Sprüche und Zitate - Teil 2

Wieder mal schlechtes Wetter? Irgendwie total müde? Und auf Sport haben Sie heute irgendwie gar keine Lust? Dann hilft Ihnen vielleicht einer der folgenden Sprüche dabei, ordentlich in Schwung zu kommen.

Schluss mit Faulheit, Training steht an!

Um Erfolg zu haben, muss man erst einmal anfangen – Das ist kein Geheimnis – bevor Sie ernten mussten Sie schon immer sähen.

versuchen – versagen – versuchen – besser versagen!

Jeder Nachteil bringt auch einen Vorteil mit sich – Sie müssen ihn nur finden!

Kennen Sie jemanden, der sein Bestes gegeben und es bereut hat?

Je härter der Kampf, desto größer der Sieg!

Der Sieger entsteht nicht durch das Training, der Sieger steckt bereits in Ihnen – er wartet bis Sie ihn brauchen...!

Auch nach der dunkelsten Nacht gibt es einen Sonnenaufgang!

Je größer des Problem, desto größer der Stolz, es zu überwinden!

Der Verstand ist nur ein Reflexorgan, es reagiert einfach auf alles. Wer Leistung bringen will, darf nicht zu viel denken, sonst verliert er den Fokus.

Der größte Spaß am Sport ist die Gewissheit, besser zu sein, als andere denken!

Träume nicht vom gewinnen . Tu es!

Ob man nun der Löwe oder die Gazelle ist – Auf längere Zeit wird nur der schnellere überleben!

Nicht das richtige dabei? Vielleicht finden Sie ja in **Teil 1** das Richtige?

Sieger erbringen Opfer

Sieger erbringen Opfer - Klingt erst mal widersprüchlich. Als Leistungssportler erringen Sie Siege, ein paar Unannehmlichkeiten sind da nicht der Rede wert. Oder? Erinnern Sie sich, als Sie ganz am Anfang standen. Oder, wenn Sie gerade auf dem Weg zum Fitnesssportler sind: Welche Opfer sind Sie bereit, zu leisten?

Denn um Ihre Ziele zu erlangen, opfern Sie zumindest einen Teil Ihrer freien Zeit. Mit Freude, nehme ich an. Was müssen Sie leisten, um Ihre gesteckten Ziele zu erreichen? Trainieren und üben, täglich und über mehr als nur zehn Minuten, das ist sicher. Sie geben andere Aktivitäten auf, um ihre Kraft- und Ausdauerübungen zu absolvieren.

Können Sie sich vorstellen bestimmte Dinge wegzulassen, damit Sie zum Ziel kommen?
Geht es Ihnen gut mit dem Verzicht, den Sie bisher für Ihren Sport gemacht haben?
Haben Sie jemals zuvor ein Opfer für etwas Wichtiges gebracht? Für Ihr Team?

Welche Gefühle hätten Sie gerne? Wie gehen Sie damit um?

Fragen, die sich jeder Sportler irgendwann gefallen lassen muss. Denn erfolgreiche Sportler setzen alles daran, um siegreich zu sein - und zu bleiben. Das wirkt sich auf das gesamte Leben aus.

Mentaltraining Sport für Fitnesssportler

Ausdauer und Disziplin sind wichtige Elemente im Fitnesssport, um erfolgreich zu sein. Die zusätzlich durch Mentaltraining Sport ergänzt werden, um noch weiter zu kommen. Aber wie? Disziplin entsteht im Kopf. Das werden Sie als Trainer oder Sportler schon ganz zu Beginn des Trainings feststellen - und es wird sich immer wieder beweisen. Mentaltraining Sport setzt an dieser Stelle an - das Training beginnt im Kopf. Im Kraftsport stemmen Sie die Gewichte erst im Kopf - und dann real auf der Hantelbank. Dafür gibt es verschiedene Übungen, die die geistigen Muskeln und die Willenskraft steigern. Im Mentaltraining Sport werden diese Techniken vermittelt - meistens über einen Mentaltraining Sport Coach. Auf diese Begleitung greifen gerade Spitzensportler verstärkt zurück, um ihr volles Potenzial zu entwickeln - und die volle Leistungskraft zu erhalten.

Wie war das mit den Opfern?

Training, Übungen, Wettkämpfe - das erfordert viel Verzicht vom einzelnen Sportler. Von seiner Umgebung auch, die sich diesen Vorgaben beugt, wenn der Sportler erfolgreich sein soll. Haben Sie sich je gefragt, ob sich Ihr Sport durch etwas anderes ersetzen ließe? Welche Antwort hat sich bei

Ihnen ergeben? Nachdem Sie hier weiterlesen – haben Sie sich bestimmt für den Sport entschieden. Und Ihre Familie, Freunde und Verwandten haben sich dem angeschlossen, um Sie zu unterstützen.

Dieser Verzicht auf andere Hobbies, andere Freizeitaktivitäten muss vom Sportler klar bestätigt werden. Bedauern reduziert letztlich die Kraft und die Fähigkeiten – und das kostet womöglich den Sieg. Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Ihr Sport abverlangt:

- Training
- Fahrten zum Wettkampf, zu Lehrgängen oder Seminaren
- Waschen und Pflege der Sportausrüstung
- Spezialernährung beachten, mehrere Essen zubereiten, spezielle Lebensmittel einkaufen
- finanzielle Unterstützung

Die Konzentration auf das Wesentliche – den Erfolg im gewählten Sport – immer im Blick zu haben, dabei unterstützt Mentaltraining Sport. Das Bewusstmachen des Verzichts gehört zu den ersten Übungen. Sie machen sich als Sportler ganz klar, was Sie und Ihre Familie unterlassen.

Ihr Ziel, erfolgreich im Kraft- oder Fitnesssport zu sein, steht klar im Vordergrund? Leistungssport nimmt viel vom Leistungssportler. Sie haben die Entscheidungsfreiheit, sich diesen Erfordernissen zu stellen. Sie allein wissen, ob Sie die Opfer wirklich erbringen wollen. Sobald Sie sich klar entschieden haben, bleibt der Kopf frei für das Wesentliche. Klare Zielvorgaben sind auch für Freunde und Familie hilfreich, um Ihnen ihre volle Unterstützung zu geben.

Wie viel Sinn hat ein Personal Trainer?

Hollywood und andere Prominenz macht es vor. Ein guter personal Trainer scheint ein Garant für den Erfolg zu sein. Doch muss der Erfolg ohne Personal Trainer unbedingt geringer ausfallen? Für wen macht ein Personal Trainer Sinn und für wen ist es eher rausgeschmissenes Geld?

Sehen Sie Fitness als ein zentrales Hobby an?

Wenn das Fitnesstraining für Sie zum Hobby geworden ist, sollte Sie mehr interessieren als nur die Ergebnisse. Auch die Hintergründe und das „Warum“ sollten interessieren. Einen guten Schritt dazu haben Sie schon getan. Sie lesen gerade diesen Artikel und das zeigt, dass Sie durchaus versuchen, sich selbst zu informieren.

Das ist genau der richtige Weg. Derjenige, der sich an Modelleisenbahnen erfreut, wird sich auch mit der Mechanik, Stromkreisen und Co. auseinander setzen. Also gehört es für jemanden, der diesen Sport als ernsthaftes Hobby betreibt einfach dazu, sich in einem gewissen Maße mit Anatomie und Physiologie auseinander zu setzen.

Wenn Sie zu dieser Gruppe Menschen gehören, sind Sie selbst wohl der beste Personal Trainer.

Denn keiner kennt Ihre Defizite so gut, wie sie selbst und niemand anderes kann so genau fühlen, ob das Training erfolgreich ist und welche Trainingsmethoden bei Ihnen am besten funktionieren. Das setzt natürlich ein gewisses Maß an Engagement voraus. Doch wenn Ihnen Ihr Hobby Spaß macht, sollte dieses Engagement vorhanden sein.

Wann ein Personal Trainer empfehlenswert ist

Wenn Sie in erster Linie an den Ergebnissen interessiert sind, kann ein Personal Trainer Sinn machen. Ein guter Personal Trainer kann auch den Sportsgeist in der größten Couch-Potato wecken. Er gibt Ihnen den Weg vor, Sie müssen ihm nur folgen.

Gerade, wenn Sie alleine kein gezieltes und geplantes Training durchführen können und einen Motivator brauchen, kann diese Investition Sinn machen.

Ein personal Trainer macht zusammengefasst also immer für diejenigen Sinn, für die der Sport Mittel zum Zweck ist.

Personal Training im Leistungssport

Anders sieht das Ganze im Leistungssport aus. Gerade, wenn es nicht nur um den Fitnessbereich, sondern um koordinative Fähigkeiten geht, ist eine äußere Kontrolle unerlässlich und oft erfolgsentscheidend. Nicht umsonst werden die Trainer, z.B. von Olympia-Athleten, unglaublich gut bezahlt. Auch das ergänzende Fitnessprogramm muss einer perfekt organisierten Struktur folgen. Eine durch den Trainer festgelegte Vorschrift, die abgearbeitet werden muss, wie es eben auch im Job der Fall ist, führt meist zu optimalem Erfolg.

Das ist aber nicht vergleichbar mit dem Personal Training, so wie es im privaten Bereich üblich ist. Wir sprechen hier von einer rundum Betreuung und nicht von einigen Personal-Trainer-Stunden die Woche. Die Erfahrung zeigt, dass diejenigen, die den Sport als ihr Hobby leben und sich selbst coachen oft größere Erfolge erzielen, also diejenigen, die nur auf den Trainer vertrauen.

Der Sport wird zum Beruf- Sportpsychologie und die Probleme im Leistungssport

Jeder, der in seiner Sportart besonders gut ist hat wohl schon ein mal davon geträumt: Der Aufstieg in den Profisport. Doch was passiert mit unserem Sport, wenn er auf einmal nicht mehr Hobby, sondern Beruf ist? Was ist nun, wenn wir unsere Leistungen nicht mehr für uns und für unser Team bringen, sondern wir in der Not der Pflichterfüllung stehen?

Der Übergang ins Profi Geschäft

Mit dem Übergang vom Hobby- in den Profibereich kommt es zu allererst zu einer entscheidenden

Einschränkung in der persönlichen Freiheit: Die Freiheit selbst zu entscheiden, ob das heutige Training nun stattfinden soll oder nicht. Auch wenn Sie in Ihrem Amateursport noch so engagiert sind und sich auch ins Training begeben, wenn Sie eigentlich gar keine Lust haben, Sie sind trotzdem freiwillig dort. Und das ist ein entscheidender Faktor für das persönliche Glück und auch für die Einstellung zur aktuellen Trainingseinheit. Jemand, der anwesend ist, weil er möchte, wird immer eine verhältnismäßig höhere Leistung bringen, als die selbe Person, die anwesend ist, weil sie muss.

Es kann also tatsächlich durch den Übergang in den Profisport vorerst zu psychologisch bedingten Leistungseinbußen kommen.

Der Trainer - Helfer, aber nun auch Vorgesetzter!

Der Trainer ist im gesunden Normalfall Freund und Helfer. Viele bauen eine sehr persönliche Beziehung zu ihrem Trainer auf. Egal ob Verein oder Privatsportschule, solange Sie im Amateurbereich trainieren, sind Sie in erster Linie Kunde. Und so werden Sie normalerweise auch behandelt. Das ändert sich im späteren deutlich. Als Profisportler haben Sie Erwartungen zu erfüllen. Nicht erfüllte Erwartungen können, genau wie im normalen Berufsleben auch, dauerhaft finanzielle Folgen haben. Ihr Trainer ist jetzt so gesehen Ihr Vorgesetzter. Natürlich haben Sie auch weiterhin Erwartungen an Ihren Trainer, aber die Erwartungen des Trainers an Sie werden überwiegen.

Im Sport ist es schwer ein Leistungslevel zu halten

Im Sport können Sie durch Überstunden Liegegebliebenes nicht herausarbeiten. Sie können im Gegensatz zum normalen Job nicht einfach länger arbeiten und dadurch wieder einen Ausgleich erreichen. Auch eine Krankheit kann Sie schwer zurückwerfen. Darüber sollte sich jeder angehende Profisportler im Klaren sein. Profi Sport fordert Talent, Disziplin und Durchhaltevermögen. Das entscheidende Quäntchen Glück darf jedoch nicht fehlen. Allein mit harter Arbeit ist nicht viel zu holen. Man muss sich also im Klaren sein, dass man Rückschläge erleiden kann und wird, für die man eigentlich nichts kann.

Profitabel aber sehr risikoreich

Rein rechnerisch betrachtet kann man im Sport vom scheinbaren Zeitaufwand her ein sehr gutes Zeit/Vergütung Verhältnis erreichen. Das Risiko ist aber gleichermaßen hoch und nur die wenigsten sind der psychischen Belastung gewachsen. Nicht umsonst ist die Selbstmordrate unter Profisportlern so hoch. Der Schritt in den Profibereich sollte also wohl überlegt sein.

Motivation zum Sport - Motivierende Sprüche und Zitate

Gehören Sie auch zu der Sorte Mensch, die zwar klare Ziele vor Augen hat, aber der es schwer fällt, den ersten Gang einzulegen und erst einmal in Gang zu kommen?

Heute gibt es aber keine Ausrede, ab ins Training!

„Schmerz vergeht, Stolz bleibt ewig!“

„Einem Erfolg kann immer nur Entschlossenheit vorausgehen!“

„Gibt es etwa eine bessere Motivation als den Erfolg?“

Ion Tiriac

„Umstände sind nicht verantwortlich für uns, wir sind verantwortlich für die Umstände!“

„Dein schlimmster Feind bist nur du selbst“

„Nicht darüber nachdenken, nicht träumen! Tun! Nur so werden Träume wahr.“

„Heute mehr wert als morgen oder übermorgen; schiebe nie bis morgen auf, was du heute erledigen kannst.“

Benjamin Franklin

„Gib alles! Nur nicht auf!“

„Seven days of no training makes one weak“

„Bei ein einem Erdnussbutter-Marmeladesandwich kommt zuerst die Erdnussbutter, nicht die Marmelade auf die untere Scheibe Brot.“

Peaceful Warrior

„Wer hohe Türme bauen will, muss lange am Fundament arbeiten.“

Anton Bruckner

„Schmerz ist Schwäche, die den Körper verlässt!“

„Der Erfolg ist eine Lawine: Der erste Schneeball muss sie ins Rollen bringen!“

Clint Eastwood

„Wer nicht mehr versucht, als er kann, bleibt stets unter seinem Können.“

Herbert Marcuse

Psychologie in der Ernährung - Wie Kinder von Fastfoodketten manipuliert werden

Haben Sie Kinder? Oder einer Ihrer bekannten? Wie reagieren diese, wenn angekündigt wird, in deinem der bekannten großen Fastfood Ketten gemeinsam zu speisen? Meist sind die Folge große leuchtende Augen und eine absolute Begeisterung für das Junk Food. Doch warum?

Kinder werden von klein auf darauf konditioniert, das Junk Food gerne zu mögen!

Schauen wir uns doch einmal bei den ganz Kleinen um, die zum ersten mal bei einem solchen Restaurant essen. Gekauft wird üblicherweise nicht ein normales Standard-Menü, sondern ein speziell auf Kinder abgestimmtes Menü, das außer Pommes und Softdrink auch ein Spielzeug enthält.

Beobachten wir diese Kinder oder fragen sie, stellen wir oft fest, dass sie das Essen eigentlich gar

nicht mögen. Das Spielzeug steht im Vordergrund. Das Essen ist eher Nebensache.

Fragen wir die Kinder ein paar Jahre später, stellen wir fest, dass, auch wenn sie immer noch das gleiche Menü bestellen, das Essen im Vordergrund steht und es auf einmal als lecker bezeichnet wird.

Wie ist es dazu gekommen kommen?

Die Kinder wurden bewusst darauf konditioniert, auch den Geschmack des Fast Foods zu lieben. Hintergrund ist die klassische Konditionierung nach behavioristischer Lerntheorie.

Kurzfassung zur klassischen Konditionierung:

Iwan Petrowitsch Pawlow, diesen Namen haben viele bestimmt schon einmal gehört. Sein bekanntestes Experiment ist wohl der Pawlowsche Hund. Dabei setzte er dem Hund ein saftiges Essen vor und ließ vorher eine Glocke ertönen. Der Speichel floss. Nach einiger Zeit floss der Speichel auch, wenn nur die Glocke ertönte. Es ist also nicht mehr der eigentliche Grundreiz nötig um bereits die entsprechende Reaktion auszulösen.

Das lässt sich auch auf unsere Situation übertragen:

Die Kinder bekommen das Essen und anschließend eine Belohnung durch das Spielzeug. Genau so, wie bei dem Hund auf das Läuten der Glocke die Belohnung folgte. Wird diese Prozedur öfter wiederholt, werden die Kinder irgendwann unterbewusst das positive Gefühl der Belohnung durch das Spielzeug auch mit dem Essen verbinden. Auf einmal schmeckt sogar das Essen, was Ihnen vorher überhaupt nicht geschmeckt hat gut. Aus einem einfachen Grund: Sie wurden dafür belohnt, dass sie es gegessen haben.

Das Ganze hat weitreichende Folgen

Einmal so konditioniert, handeln wir auch im Erwachsenenalter weiterhin nach den Grundlagen auf denen wir konditioniert wurden. Uns ist das nicht immer bewusst, aber der Mensch ist leider ein Wesen, das nicht immer rational, sondern oft unbewusst handelt.

Sportsucht - süchtig nach Muskeln, süchtig nach Bewegung

Natürlich können Sie auch nur durch Zufall auf unsere Seite oder auf diesen Artikel gekommen sein, aber die Tatsache, dass Sie gerade diesen Artikel lesen sagt bereits einiges über Sie aus. Natürlich sind Sie nur, weil Sie sich einen großen Teil Ihrer Freizeit mit Sport beschäftigen, nicht gleich süchtig. Doch oft ist der Grad zwischen dem Enthusiasten und dem Süchtigen nicht besonders breit.

Süchtig nach Sport. Viele bezeichnen sich gerne mit einem positiven Lächeln und einem Beiklang an Ironie als sportsüchtig. Doch, dass auch das extreme Verlangen nach Bewegung irgendwann zum Problem werden kann, ist vielen nicht klar.

Sportsucht?

Medizinisch gesehen handelt es sich um eine nichtstoffliche Sucht und somit um eine Verhaltenssucht. Die meisten Süchtigen haben kein spezielles Ziel, wie z.B. einen Erfolg auf einem Wettkampf, sondern einfach den inneren intensiven Drang, sich sportlich zu betätigen. Ähnlich wie bei der Kaufsucht, geht es nicht um das Endresultat, sondern um den Prozess an sich.

Ursachen von Sportsucht

Die Ursache kann zum Einen psychisch bedingt sein. Misserfolge im Alltag und im Berufsleben können mit persönlichen Erfolgen im Sport kompensiert werden. Je mehr die Betroffenen im Alltag leiden, desto mehr suchen sie Ablenkung im Sport.

Zum Anderen kann die Sucht hormonell bedingt sein. Speziell Menschen, die schnell unter Depressionen leiden, können süchtig nach den Glückshormonen werden, die beim Sporttreiben ausgestoßen werden.

Woran merke ich, dass ich sportsüchtig bin?

- 1: Sie ignorieren Schmerzen und intensives Unwohlsein solange, bis Ihr Körper absolut nicht mehr in der Lage ist, Ihren Sport auszuführen. Mit Übertraining hatten Sie schon öfter Erfahrung.
- 2: Ihre Freunde und Verwandte wissen nicht, wie viel und welchen Sport Sie treiben.
- 3: Sie nehmen einen Mangel an Schlaf in Kauf, wenn Sie dafür Abends noch bis nach Mitternacht im Fitnessstudio sein können. Und das, obwohl Sie morgens schon um 5 raus müssen.
- 4: Sie steigern die Belastung immer weiter, auch wenn Ihre Leistung nicht steigt.
- 5: Sie trainieren auch bei Verletzungen weiter und nehmen einen deutlich verzögerten Heilungsverlauf in Kauf.
- 6: Sie streichen Termine zu sozialen Kontakten, weil Sie zum Sport müssen.
- 7: Sie gehen fast immer alleine zum Sport.
- 8: Wenn Sie einmal nicht zum Sport kommen, fühlen Sie sich depressiv.
- 9: Sie haben einen Trainingsplan, aber Sie überschreiten stets Ihr gesetztes Pensum. Vor allem an Volumen.
- 10: Sie haben schon einmal ernsthaft über den Missbrauch von Medikamenten zu Ihrer Leistungssteigerung nachgedacht, obwohl Sie keine Wettkampfabitionen haben.

Wenn mehr als 2 dieser Punkte auf Sie zutreffen, sollten Sie einmal in sich gehen und sich im ersten Schritt mit Außenstehenden einmal über Ihr Verhalten unterhalten. Stellen Sie fest, dass tatsächlich

nicht alles im Lot ist, ist wie bei jeder anderen Sucht auch professionelle Hilfe gefragt.