

# Der innere Schweinehund, so motivieren Sie sich zum Sport

Sie sind gerade von der Arbeit gekommen, haben einen kleinen Snack zu sich genommen und es sich auf der Couch gemütlich gemacht. In einer halben Stunde ist eigentlich das Fitnesstraining geplant. Naja einmal ausfallen lassen ist ja nicht so schlimm. Oder?

Viele Menschen leiden an fehlender Motivation zum Sport. Nach einem anstrengenden Tag ist es natürlich schwer wieder auf Touren zu kommen, ebenso, wenn der freie Tag geradezu zum Faulenzen einlädt. Hier die Besten Tipps, wie Ihr Sportprogramm garantiert nicht zu kurz kommt:

## **Herausforderungen annehmen**

Egal, welche Sportart Sie betreiben, fast jede Sportart bietet die Möglichkeit, an Wettkämpfen teil zu nehmen. Dazu müssen Sie gar nicht Leistungssportler sein. Auf Breitensportwettkämpfen können Sie sich auch als Durchschnittssportler mit gleichgesinnten messen. Laufen Sie öfters? Dann nehmen Sie doch z.B. am nächsten Volkslauf teil. Sie betreiben nur Fitness? Dann wäre vielleicht eine Teilnahme am nächsten Crossfit Wettkampf in Ihrer Nähe interessant. Herausforderungen motivieren, denn wer möchte denn schon als Verlierer neben den anderen dastehen?

## **Mit Freunden trainieren, Termine im voraus machen**

Trainieren Sie mit Freunden, machen Sie aber möglichst nicht nur spontan Absprachen. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen gerade auf der Couch, Ihr Trainingspartner klingelt an der Tür. Würden Sie ihn mit der Begründung: „Nein, gerade keine Lust“ wieder nach Hause schicken? Wahrscheinlich nicht. Und so fällt auch die geplante Trainingseinheit nicht ins Wasser.

## **Sich selbst belohnen**

Sie wollen noch schick essen gehen oder mit Ihrem Partner kochen? Sehen Sie das folgende Essen als Belohnung für Ihr Training an. Haben Sie ein maximal intensives Training durchgezogen, dürfen Sie sich ruhig einmal damit belohnen, das Essen maximal zu genießen, ohne sich zurück halten zu müssen. Sie sollten sich allerdings nicht jeden Abend nach dem Training mit einer Schwarzwälder-Kirschtorte belohnen.

## **Alternative Sportarten suchen**

Es regnet in Strömen, gewittert und friert. So können Sie natürlich nicht vor die Tür um zu Joggen, zu Skaten oder ähnliche Outdoor Sportarten zu betreiben. Gehen Sie ins Hallenbad, Schwimmen Sie Ihre Bahnen, die Trainingsdauer sollte der Ihres normalen Trainingsprogramm entsprechen. Oder verabreden Sie sich mit Freunden um eine Runde Badminton in einem der vielerorts ansässigen Sportparks zu spielen.

## **Spaß am Sport**

Viele Menschen haben ein Problem damit, Sport nur wegen des Trainingseffekts zu machen. Training an Hanteln und Geräten oder Jogging empfinden sie als langweilig. Schauen Sie sich nach einem Verein um. Squash oder Badminton sind Sportarten, die Sie auch ohne große Leistungsambitionen im Verein spielen können, um sich fit zu halten. Halten Sie sich selbst für eher wenig leistungsstark, sollten Sie jedenfalls auf individual Sportarten setzen, die aber dennoch in

einer Gruppe durchgeführt werden. Im Hand- oder Fußball geraten Sie schnell unter den Leistungsdruck der Mannschaft. Auch diverse Kampfsportarten sind hier geeignet. Keine Angst, solange Sie keine Vollkontakt Sportart wählen, müssen Sie im Normalfall weder Knochenbrüche, noch Feilchen mehr fürchten als in anderen Sportarten.