

Fit in den Frühling – Tipps und Motivation zum Anfangen und Dranbleiben

Motivation wird so oft benötigt, aber irgendwie ist sie so selten vorhanden.
Wieso ist das so?

Motivation kannst du dir nicht wirklich erarbeiten. Sie entsteht.
Sie kann durch Außen beeinflusst werden, aber an sich entsteht sie von innen heraus. **Du bist der Grundstock deiner Motivation.**

Und nun gilt es herauszufinden, was du brauchst, damit Motivation in dir entsteht.

Du kennst sicher in deinem Leben Situationen, in denen du motiviert warst.
Schau dir genau diese Situationen an. Analysiere, welche Bedingungen vorhanden waren, dass du motiviert warst. Hast du etwas gemacht, dass dir Spaß gemacht hat? Ist es dir leicht von der Hand gegangen? Warum?
Ist es etwas gewesen, dass für dich Sinn gemacht hat?

Der Mensch agiert immer aus einem Motiv heraus. Und dieses Motiv ist der Grund, dass Motivation entsteht. Dein Motiv ist dein Antreiber.

Was ist dein Motiv?

Lass es uns herausfinden. Und damit du gute Anhaltspunkte bekommst, möchte ich dir einige Infos geben.

1. Für Erfolg brauchst du sowohl das **Wissen über deine Bedürfnisse** und Ticks, als auch das **Wissen über Möglichkeiten dein Ziel zu erreichen.**
2. Misserfolge bzw. Stolpersteine sind natürlich und gehören zum Entwicklungsprozess dazu. Das Sprichwort, aus Fehlern lernt man, kommt ja nicht von irgendwo her. Ich sage: **Wir holen NUR Anlauf!**
3. Dranbleiben und **sich die Freiheit nehmen Strategien zu ändern**, damit du flexibel auf unterschiedliche Herausforderungen reagieren kannst. Der Fokus ist wichtig. Das Ziel solltest du im Auge haben und nicht dich an eine Strategie klammern. Das geht nicht gut, denn Veränderung gehört zum Leben dazu.
4. Und das wichtigste: **Habe Spaß!!!** Spaß und Freude sind die Triebfedern der Motivation.

Und nun geht es an die Arbeit!

Wie tickst du?

Bist du ein Genussmensch oder Pragmat?

Ein Genussmensch ist ein bedürfnisorientierter Mensch, der gut daran tut, sich zu überlegen, welche Dinge ihm „gut“ tun. Er sollte z.B. im Sportbereich eher auf die Bewegung setzen, die ihm ein gutes Gefühl gibt. Die sein aktuelles Wohlbefinden steigert. Er lebt eher im Hier und Jetzt und will gleich ein Erlebnis spüren/genießen.

Ein Pragmat ist weniger Genießer, sondern er kann sich mehr an der Zukunft orientieren. Er kann planen und seinen Erfolg in der Zukunft sehen. Somit ist auch kurzfristiger Verzicht leichter tolerierbar.

Hier funktioniert Planung und Struktur mit Etappenzielen sehr gut.

Bist du eher verspielt oder doch Yogi?

Die einen brauchen mehr das spielerische und die anderen können gut mit Minimalem auskommen. Wenn es um die Bewegung geht, wählen verspielte Menschen gern Ball- oder Mannschaftssportarten. Der Yogi kann gut mit Ruhe und Entspannung bzw. Sportarten mit hoher Körperkonzentration, wie Yoga und Pilates, umgehen.

Vielfalt oder Klarheit?

Bist du ein Mensch, der immer Abwechslung braucht, weil ihm schnell fad wird? Oder liebst du eher Klarheit und immer die gleichen Aufgaben, damit du Struktur und Kontrolle hast? Beides ist gut. Keines ist falsch.

Bist du Einzelgänger oder Teamplayer?

Es gibt Menschen, die können gut allein planen, umsetzen und genießen. Sie haben eine hohe intrinsische Motivation und sind gute Planer. Jedoch gibt es auch Teamplayer, die eine Begleitung bzw. eine Herausforderung brauchen. Egal ob sie sich einen Trainingsbuddy nehmen, oder eine Gruppe zum Austausch, oder bei einer Challenge mitmachen. Sie brauchen den Austausch mit anderen. Hierfür gibt es viele Möglichkeiten von Apps, der Firmenchallenge und einfach Chatgruppen in diversen Social Media Gruppierungen.

Tickst du nach dem Motto „Alles auf einmal“ oder eher „in kleinen Dosen genossen“?

Jeder hat so seinen Umgang mit Aufgaben. Wir haben oftmals die Vorstellung, dass nur eine große Änderung zum Erfolg führt. Im Bewegungsbereich kann ich da beruhigen. Es zählen nicht nur die Trainings über 30 oder 60 min. Auch kleine Inputs helfen viel. Deshalb macht es Sinn kurze Bewegungseinheiten von 5-10 Minuten mehrmals über den Tag verteilt täglich einzubauen. So spart man Zeit, bekommt die notwendigen Inputs für den Körper unter und man stoppt die Dauerinaktivität, die so entscheidend bei Zivilisationserkrankungen ist.

Was bedeutet Frauenpower im Sport?

- **Muskeln sind weiblich!** Wir brauchen Muskeln, um gesund zu bleiben. Muskeln halten unsere Knochen stabil und schützen vor Verletzungen und Abnützungerscheinungen. Sie helfen uns beim Abnehmen und formen unseren weiblichen Körper.

- Die weibliche Leistungsfähigkeit hängt von einer **richtigen Nahrungsaufnahme** und von unserem **weiblichen Zyklus** ab. Diäten und übermäßiger Sporeinsatz mit wenig Regeneration beeinflussen den weiblichen Zyklus.
- Frauen sind oftmals einer hohen Mehrfachbelastung ausgesetzt. Die Vereinbarkeit von Familie, Beruf, Haushalt und eigene Bedürfnisse ist eine große Herausforderung. Unterstützung holen ist keine Schwäche, sondern sogar für die eigene Gesundheit wichtig. Die **Balance auf Ernährungs-, Bewegungs- und psychischer Ebene** ist hier sehr ratsam.
- Aufgrund der Mehrfachbelastung und dem geringen Zeitbudget empfiehlt sich das **Konzept der „Kleinen Schritte“**. Bring Bewegung mit kleinen 5-10 Minutenübungen in deinen Alltag.
- Und das wichtigste ist: **Spaß, Spaß, Spaß**. Quäle dich nicht durch Sportarten, die dir keine Freude bereiten. Wähle die Bewegungsform, die dir gut tut und dann wirst du dran bleiben. Kontinuität ist alles!

Deine Praxistipps:

Flacher Bauch:

- Eine tiefe Atmung mit Aktivierung des tiefen Bauchmuskels (Bauchdecke einziehen beim Ausatmen) hilft für einen flachen Bauch.
- Das Training des Beckenbodens ist wichtig für einen flachen Bauch.
- Ganzkörperspannungsübungen mit Aktivierung der tiefen Bauchmuskulatur und Beckenboden sind perfekte Begleiter auf deinen Trainingsweg.

Laufen:

- Der Laufeinstieg gelingt mit Intervalltraining. Der Wechsel zwischen Laufen und Gehen ermöglicht deinem Körper sich langsam an die Belastung zu gewöhnen. Starte mit 30 Sekunden laufen und 90 Sekunden gehen im Intervall für 20 Minuten. Steigere dann auf 30 Sekunden laufen und 60 Sekunden gehen bzw. 30 Sekunden gehen. Der Dauerlauf ist dann nicht mehr weit entfernt.
- Mobilisiere deinen Körper, bevor du läufst. Du kannst zusätzlich verspannte Muskelgruppen vorher dehnen. Achte bitte darauf, dass du vor dem Laufeinstieg noch Balanceübungen auf einem Bein machst, damit du deinen Körper für die Laufbelastung vorbereiten kannst. Deine Gelenke werden es dir danken. Ein kurzes Eingehen, bevor du startest, ist ebenfalls nicht falsch.
- Du musst nicht Laufen. Gehtraining wäre eine gute Alternative. Jedoch trainiert das Laufen nicht nur unser Herz-Kreislaufsystem, sondern beeinflusst auch unsere Knochendichte und unsere Muskeln.

Training für Mamas:

- Der Aufbau des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur sind Voraussetzung für jede sportliche Leistung.
- Als Mama solltest du nicht einfach wieder in das sportliche Training, wie vor der Schwangerschaft hineinstarten. Nimm dir Zeit für ein gut strukturiertes Aufbautraining, das speziell abgestimmt auf Mamas ist.
- Bewegung sollte kein Stressfaktor für dich sein. Nimm dir immer Zeit, damit du dich auf Entspannungssequenzen konzentrieren kannst.
- Gerade in dieser Lebensphase einer Frau ist das Konzept der „Kleinen Schritte“ so hilfreich.

Training in der Pension:

- Achtung! Dein Leben verändert sich und ganz viele Reize fallen durch die Beendigung der Arbeit weg. Diese Reize gilt es zu kompensieren.
- Bequemlichkeit und Ausruhen ist in dieser Phase des Umstiegs das falsche Konzept. Ermögliche dir einen fließenden Übergang vom Arbeitsleben in die Pension.
- Achte auf geistige und körperliche Reize und Herausforderungen, damit du körperlich und geistig fit bleibst.

Eine mögliche Konzept für ein gesundes und zufriedenes Leben kann „Bring Bewegung in deinen Alltag“ sein.

Bring Bewegung in deinen Alltag:

- Tägliche Übungen
- 5-10 Minuten Aufwand
- Verbinde die Übungen mit Alltagsaktivitäten (sogenannte Anker). Das könnte im Bett nach dem Aufwachen sein. Beim Zähneputzen oder beim Warten vor der Kaffeemaschine. Genauso kannst du Wartezeiten an der Bushaltestelle oder Kassa nutzen. Es gibt viele Möglichkeiten.

Meine Tipps für dich zum Abschluss:

- Finde deinen Weg!
- Habe Spaß!
- Passe das Training an dein Leben an!
- Dein Körper braucht Herausforderungen.
- Wenn es mal nicht funktioniert, dann hole Anlauf!
- So bleibt dein Körper gesund und fit!

**Alles Liebe,
Deine Miriam**