

Keine Lust auf Sport?

Wie Sie sich trotzdem dazu motivieren

Foto: © 123rf/Dmytro Zinkevych

Die Vorteile, die Sport mit sich bringt, sind Ihnen hinlänglich bekannt? Und trotzdem gelingt es Ihnen nicht, sich dazu zu motivieren? Für MEDIZIN populär listen führende Experten sechs Maßnahmen auf, die dabei helfen, in ein sportliches Leben einzusteigen und auch die Lust daran zu behalten.

VON MAG. SABINE STEHRER

MASSNAHME EINS: SICH SELBST ANIMIEREN

Der Arzt hat gemeint, mehr Bewegung wäre gut. Er hat die vielen gesundheitlichen Vorteile aufgezählt, die Sport mit sich bringt. Doch trotzdem will es nicht und nicht gelingen, den inneren Schweinehund zu überwinden und die Sache endlich anzugehen? „Kein Wunder“, meint dazu Mag. Mirjam Wolf, Leiterin der sportpsychologischen Koordinationsstelle des Landes Tirol am Institut für Sport- Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG). „Die Umsetzung eines extrinsisch, von außen her angeregten Vorhabens funktioniert selten. Nur wenn ein Vorhaben intrinsisch motiviert ist, also die Motivation von innen her kommt, kann die Verwirklichung gelingen.“ Die extrinsische gehört also zur intrinsischen Motivation umgemodelt. Wie das geht?

weil bei gesteigerter Fitness beispielsweise ausgelassenes Spielen mit den Kindern länger möglich wäre, hat man mit dem Gedanken daran bereits ein sehr gutes Mittel gefunden, sich selbst zum Training zu animieren.

MASSNAHME ZWEI: REALISTISCHE ZIELE SETZEN

Die Freundin hat schon drei Zehn-Kilometer-Läufe hinter sich, ist stolz darauf und wird dafür von vielen bewundert. Daher steht die Teilnahme an so einem Wettbewerb nun erstmals auch auf der eigenen To-do-Liste. Wird es mit dem Ziel, die Strecke zu schaffen, gelingen, die nächsten Monate endlich ordentlich zu trainieren? „Sich zur Motivation ein Vorbild zu nehmen, kann im Einzelfall eine gute Strategie sein“, sagt dazu Dr. Christopher Willis, Ausbilder für Sportpsychologen und Mentaltrainer am „Center of Mental Excellence“ in Innsbruck.

Jedoch sollte man sich nicht unter Druck setzen und bevor man sich einen strengen Trainingsplan auferlegt, ist genau zu überlegen, ob so ein Plan wirklich eingehalten werden kann. Gegebenenfalls heißt es dann, alles langsamer anzugehen und sich realistische Ziele zu setzen wie zum Beispiel sich erst einmal nur vorzunehmen, jeden Mittwoch zu trainieren.



„Wenn die Motivation für ein Vorhaben von innen her kommt, kann die Verwirklichung gelingen.“

Mag. Mirjam Wolf

„Indem man sich überlegt, welchen Nutzen Sport – abgesehen von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit – für einen persönlich noch hat, was durch Sport alles besser und leichter würde“, so Wolf, die auch Sportpsychologin von Österreichs erfolgreichem Fußballnationalteam der Frauen ist. Ergibt sich dann beispielsweise aus den Überlegungen, dass Sport gut ist,

→

Wie viel Sport sollte es sein?

Grundsätzlich sind jede Trainingseinheit und jede Form der Bewegung besser als gar keine, „doch Sport wirkt sich nur dann anhaltend positiv auf die Gesundheit aus, „wenn er regelmäßig und in einem gewissen Ausmaß betrieben wird“, sagt Sportmediziner Dr. Robert Fritz von der Sportordination in Wien. Er empfiehlt pro Woche...

- ...mindestens **150 Minuten Ausdauersport** (Schwimmen, Radfahren, Laufen) in mittlerer Intensität (Reden ist noch möglich) oder 75 Minuten in hoher Intensität (Reden ist nicht mehr möglich) zu betreiben – idealerweise verteilt auf drei Tage.
- ...insgesamt **ein bis zwei Mal pro Woche ein Krafttraining** (mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hanteln oder anderen freien Gewichten oder an Geräten) zu absolvieren und dabei die Belastung so zu wählen, dass drei Durchgänge mit je zehn bis 15 Wiederholungen möglich sind und zwischen den Durchgängen eine Pause von zwei bis drei Minuten zu machen.
- ...sieben Mal bzw. **täglich für je etwa drei bis vier Minuten ein Koordinationstraining** zu machen, bestehend aus Übungen auf einem Wackelbrett oder dem Einbeinstand während des Zähneputzens.



Bewegung soll vor allem Spaß machen, mit dieser Einstellung lassen sich Kinder leichter für Bewegung begeistern.

MASSNAHME DREI: RICHTIGE SPORTART FINDEN

Der Kollege, der besonders trainiert aussieht, erzählt, dass er in seiner Freizeit viel mit dem Rennrad fährt, klettert und Fußball spielt. Die Kollegin mit der auffallend geraden Haltung berichtet von ihren täglichen Yogaübungen und dem Schwimmtraining im Verein – doch nichts davon erscheint so ganz als das Wahre? „Von Sportarten, die einem aus irgendeinem Grund nicht wirklich zusagen, sollte man eher Abstand nehmen“, erklärt Willis und ergänzt: „Sport, der einem gefallen könnte, sollte man einige Zeit ausprobieren, um zu erfahren, ob er zur eigenen Person passt und Spaß macht.“ Nur wer solcherart die richtige Sportart gefunden hat, wird auch dauerhaft die Lust daran behalten.

MASSNAHME VIER: UMSETZBARE STRATEGIE ENTWICKELN

Bedacht werden sollte, wann es einem guttut, Sport zu betreiben und wann der Beruf und das sonstige soziale Umfeld Zeit dafür lassen. Auch die Familie gehört in die Strategieplanung einbezogen, so Wolf: „Die Unterstützung des Vorhabens, endlich oder mehr Sport zu betreiben, seitens der Familie oder des

Partners entscheidet über das Gelingen des Plans mit.“ Ebenfalls wichtig: Eine Sportstätte wählen, die stets ohne allzu großen Zeitaufwand erreichbar ist.

MASSNAHME FÜNF: ROUTINE FIX ETABLIEREN

Das richtige Umfeld, die richtige Zeit für den Sport sind gefunden, die ersten Trainingseinheiten wurden mit Erfolg absolviert? Nun raten Wolf und Willis dazu, den Sport zur Routine zu machen und ihn als solche binnen der nächsten drei bis vier Monate fix im Alltag zu etablieren. Willis über Mittel, die dabei helfen: „Man reserviert sich die Zeit für den Sport, trägt den Termin dafür in den Kalender ein, verabredet sich in dieser Anfangszeit mit Gleich-

in weiteren drei, vier Monaten gehen, wie viel werde ich dann erreicht haben?“. Die Antwort könnte beispielsweise lauten: „In weiteren drei bis vier Monaten werde ich fit genug, um gemeinsam mit meinem Partner eine Radtour machen zu können, ohne ständig hinten zu bleiben.“ Solche positiven Antworten empfiehlt Wolf als Feststellung zur Selbstsuggestion täglich vor sich hin zu sprechen – damit wird das Unbewusste trainiert, an Ziele zu glauben.

MASSNAHME SECHS: RÜCKSCHLÄGE VORHER EINPLANEN

Der Sport ist nun schon zur Routine geworden? Und dann machen eine Krankheit oder eine Verletzung einen Strich durch die Rechnung, wenn es um die Fortführung des sportlichen Lebens geht? Diesfalls sollte man unbedingt auf den Körper hören und ihm die nötige Sportpause geben, sagen Willis und Wolf. Um trotzdem dran zu bleiben, rät Wolf dazu, sich auch während der Sportpause selbst zu animieren, indem man sich seine positive Visualisierung oder positive Feststellung täglich in Erinnerung ruft. ■



Sport wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, wenn er regelmäßig betrieben wird.“

Dr. Robert Fritz

gesinnten, oder man lässt sich von einem Coach oder einem Sportmediziner begleiten.“ Wolf rät dazu, in dieser Zeit auch eine neue Vision zu entwickeln, sich zu fragen, „wie wird es mir



„An Sport, der zu einem passt, und der Spaß macht, wird man dauerhaft die Lust behalten.“

Dr. Christopher Willis

Wie motivieren Sie sich zum Sport? Antworten von MEDIZIN populär-Facebook-Fans

Stefanie Höring
„Mit dem Gym Buddy (Trainingspartner) kein Problem.“

Svenja Kotzab
„Ich belohne mich nach jeder Einheit mit einer Kleinigkeit, wie einer Praline, einem Vollbad oder einem Paar neuer Schuhe.“

Manfred Schmidt
„Ich stell' mich auf die Waage, und schon bin ich motiviert, ja eigentlich schon fast übermotiviert.“

Steffi Ti
„Ich lege meine Gute-Laune-Musik ein und versuch' mich an das gute Gefühl nach dem Sport zu erinnern, wenn man sich zwar ausgepowert, aber doch zufrieden und glücklich fühlt.“

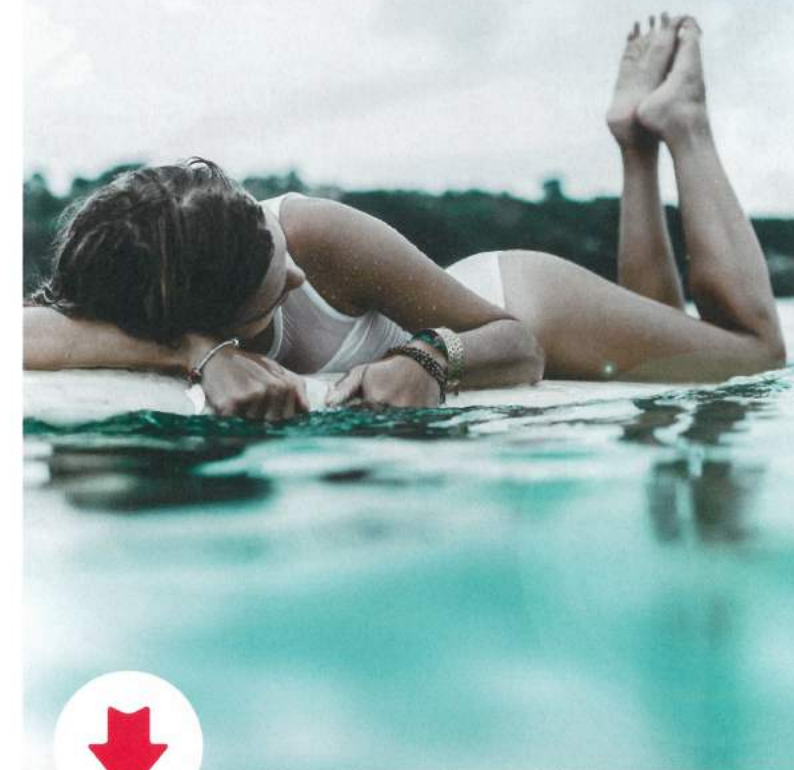
Lisbeth Wutzl
„Ich sag' mir einfach, dass es mir danach besser geht, das stimmt ja auch. Man muss nur den inneren Schweinehund überwinden.“

Foto: © djd / Emil / VadimGuzhva - stock.adobe.com

DIE BESTEN HOTELS FÜR WELLNESS & GESUNDHEIT IN ÖSTERREICH

Die Health & Spa - Premium Hotels stehen für höchste Qualität auf allen Ebenen. Exklusive Wellnessbereiche, umfangreiche Verwöhnbehandlungen, zahlreiche Fitnessangebote sowie exquisite kulinarische Genüsse hergestellt aus wertvollen Zutaten erwarten Sie in Ihrem Traumurlaub.

Lassen Sie sich in den ausgewählten 4- & 5-Sterne-Hotels von Health & Spa verwöhnen und sammeln Sie frische Kräfte für das neue Jahr.



Mitmachen und einen Urlaub im Wert von € 700,- gewinnen:

4 Tage / 3 Nächte für 2 Personen inkl. Halbpension und einer Wellnessbehandlung p. P. in einem Health & Spa - Premium Hotel



Spielen Sie mit auf www.medizinpopulaer.at



Oder schicken Sie eine Postkarte mit dem **KENNWORT „HEALTH & SPA“** an MEDIZIN populär, Nibelungengasse 13, 1010 Wien. Einsendeschluss: 30. Jänner 2018.



Health & Spa - Premium Hotels:
Tel.: +43 (0)4242 44200 40
info@health-and-spa.at
www.health-and-spa.at,
www.facebook.com/healthandspa