

Mit Freude fit werden

Motivation Nur wenn wir Dinge gerne tun, bleiben wir auf Dauer dran. Wie es gelingt, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen

Lindsey Vonn zählt zu den besten Skirennläuferinnen der Welt. Gleichzeitig kann man die Zahl der Comebacks, die sie feierte, kaum angeben, so viele waren es. Immer wieder stürzte die „Speed-Queen“ und zog sich Verletzungen zu: Kreuzbandriss, Knöchelbruch, Oberarmbruch, um nur ein paar zu nennen.

Was trieb die junge Amerikanerin an, trotz unzähliger schwerer Stürze immer wieder auf die Piste zurückzukehren, bevor sie im Februar dieses Jahres ihr endgültiges Karriereende bekannt gab? „Ich liebe den Skisport“, sagte sie noch beim Weltcup Ende Januar im italienischen Cortina d'Ampezzo. Titel, Siege und Rekorde würden sie motivieren. Und die Piste selbst.

Motivation brauchen auch wir, wenn wir ein bisschen mehr Bewegung in einen ohnehin vollen Tag einbauen wollen. Das klappt am besten, wenn man wie Lindsey Vonn etwas findet, was man gerne tut. Sie lieben es, auf dem Tennisplatz Bälle zu schlagen? Dann stellt sich die Motivation für das nächste Match von alleine ein. Es ist dasselbe Prinzip wie bei Kindern, die spielen. „Sie tun das aus sich heraus, weil es ihnen Spaß macht“, sagt der Sportpsychologe und Coach Dr. Thomas Ritthaler aus München.

Für Ritthaler genauso wichtig: „Nehmen Sie den Druck raus!“ Mit Druck geht es nicht – nur mit Freude am Tun. Richten Sie also den Blick und Ihre Energie auf den Prozess, nicht auf das Ergebnis. Das kommt dann ganz von alleine. Also los!

Diana Faust



Sinnvoll planen

Setzen Sie sich ein **konkretes Ziel**. Zum Beispiel: „Ich will zwei Mal in der Woche mit dem Rad in die Arbeit fahren.“ Nicht: „In Zukunft möchte ich mehr radeln.“

Planen Sie Ihre Aktivitäten, und legen Sie diese verbindlich fest.

Machen Sie es sich **leicht**: Packen Sie schon morgens Ihre Sporttasche, wenn Sie abends nach der Arbeit noch mal loswollen.

Gestalten Sie Ihren Sport so, wie Sie es gerne mögen. Schwimmen im Sommer in einem See macht in der Regel mehr Spaß, als in einem gechlorten Hallenbad seine Bahnen zu ziehen.

Verabreden Sie sich mit Bekannten, und **suchen Sie sich Leute**, die das Gleiche wie Sie gerne tun.

Auf sich hören

Schaffen Sie sich **Erfolgs-Erlebnisse**. Das motiviert Sie weiterzumachen und stärkt das Selbstvertrauen und **Selbstbewusstsein**.

Seien Sie **flexibel** in Ihren Zielen, und passen Sie sie gegebenenfalls an Ihre persönlichen Möglichkeiten an. Auch das erhöht das Selbstvertrauen.

Versuchen Sie, beim Sport in sich **hineinzuhören**. Müssen Sie sich dabei quälen? Dann lohnt es sich, die Ziele zu ändern.

Das Richtige finden

Sport ist sehr vielfältig. **Entdecken Sie** deshalb eine Form der Bewegung, die Sie mögen: „Auch zwei Stunden Gärtnern ist prima“, sagt Ritthaler. **Seien Sie kreativ** bei der Suche nach einer passenden Sportart. Es muss nicht immer Laufen, Radfahren oder Schwimmen sein. Warum nicht Tanzen? „Das ist echtes Herz-Kreislauf-Training“, sagt Coach Ritthaler. Oder **stöbern Sie** die Angebote des Alpenvereins durch. Nordic Walking ist gut. Rollerfahren auch. Oder die Inlineskates auspacken. **Ballspielen mit Freunden** – so wie früher: Völkerball, Brennball, Fußball, Federball, Beachball, Volleyball. Oder Qigong. Bouldern in der Kletterhalle. **Gleichgewichtstraining**. „Es muss nicht gleich die Slackline sein“, betont Ritthaler. Schon mal mit zwei Bällen in der Sonne im Park jongliert? Oder den **Geschicklichkeitsparcours** im Wald ausprobiert?



Foto: Getty Images/Jacom Stephens

Überschaubare Ziele festlegen

Fangen Sie sehr klein an, und steigern Sie Ihr Pensum ganz langsam. „Wenn man sich zu langweilen beginnt und gleichzeitig neugierig ist auf mehr, ist das ein guter Zeitpunkt, eine Schippe draufzulegen“, sagt Ritthaler.

Halten Sie sich an das, was Sie sich vorgenommen haben, lassen Sie aber auch Ausnahmen zu. **Bleiben Sie locker**, wenn etwas nicht geklappt hat. „Man macht auf Dauer weiter, wenn man bei Niederlagen den Fehler vor allem in den situativen Umständen sucht und nicht seine grundlegenden Fähigkeiten anzweifelt“, erklärt Professor Oliver Stoll, Sportpsychologe an der Universität Halle.

Strategien gegen Störfaktoren

Sie haben wenig Zeit? Machen Sie Bewegung zu einer Gewohnheit, die in Ihren Alltag gehört. Wie wäre es zum Beispiel, **mit dem Roller zur S-Bahn** zu fahren, statt den Bus zu nehmen?

Überlegen Sie im Vorfeld, was Sie abhalten könnte, und legen Sie sich eine Strategie zu-recht, wie Sie in einem solchen Fall reagieren und Ihr Vorhaben trotzdem durchziehen. Spielen Sie die Situation im Kopf durch!

Heute keine Lust? So klappt's trotzdem

Bei Motivationstiefs **kann Musik helfen**. „Ich habe eine Playlist. Wenn ich mal keine Lust habe, setze ich die Kopfhörer auf, drehe ganz laut auf, und dann geht es los“, sagt Sportpsychologe Stoll. Oder rufen Sie sich Bilder oder Situationen vor Augen, die Sie stärken. Läufer könnten sich vorstellen, wie sie bei einem Wettkampf als Erste ins Ziel einlaufen.

Wenn Ihnen eine sportliche Leistung richtig gut gelingt, **lassen Sie sich filmen**. Etwa wie Sie ein Tor schießen. Wenn es nicht so läuft oder der Antrieb fehlt, schauen Sie sich das Video an. Dann sehen Sie, was alles in Ihnen steckt.

Letzter Teil der Serie

Verletzungen

erscheint am 15. Juni