



inspiration

Yes, I can!

*15 Motivations-Tricks,
die immer funktionieren*

Dreimal die Woche ins Gym gehen, 5 Kilo abnehmen oder am perfekten Knack-Po feilen: Die einen machen's einfach. Andere brauchen gefühlt eine Lkw-Ladung voll Motivation, um sich für ihr – eigentlich tolles – Ziel begeistern zu können. Total ungerecht, oder? Aber warum können sich manche mehr zu etwas motivieren als andere? „Das ist eine Typ-Frage“, sagt Mental-Coach Antje Heimsoeth: „Bin ich von Natur aus mehr ein Mensch, der Bewegung mag und körperbewusst lebt? Oder eher jemand, der es gemütlich, ruhig und bequem will? Passt das Ziel zu unserer Grundeinstellung, erreichen wir es auch leicht. Bei Werte-Konflikten hingegen fällt uns das schwerer.“ Hier hilft Motivation – und von der gibt es zwei Arten: die intrinsische (von innen heraus) und die extrinsische (von außen) – wobei wir oft auf die eine besser anspringen als auf die andere. Intrinsisch motivierte Menschen suchen nach Sinn und Zusammenhang. Etwa bei der Frage: „Wozu soll ich mich mehr bewegen?“ Extrinsisch motivierte Typen wiederum brauchen klar strukturierte Aufgaben, deren Erfüllung belohnt wird (über Anerkennung, Boni, Medaillen). Doch egal, was euch wichtiger ist: Hier kommen die 15 effektivsten „Let's get it on“-Tipps! Probiert's aus!



UNSERE EXPERTIN

Antje Heimsoeth arbeitet als Motivationstrainerin und Mental-Coach. Sie hilft Spitzensportlern dabei, ihre Ziele zu erreichen. antje-heimsoeth.com



1. EINE APP NUTZEN

Sie dokumentiert eure Fortschritte, gibt nützliche Tipps und sorgt mit unzähligen Plänen für reichlich Abwechslung. Unser Tipp zum Trainieren und Abnehmen: „Gymondo“ (Basisversion gratis)



2. PFAND ABGEBEN

Eure Freundin bekommt etwas, an dem ihr sehr hängt. Wird das gesteckte Ziel nicht erreicht, darf sie's behalten. Klar, dass es nicht dazu kommen wird, oder?!;-)



3. GEMEINSAM TRAINIEREN

Ob mit Partner, besser Freundin oder in Gruppen – wie Xavier Naidoo schon singt: „Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen!“

4. ZIEL-VORBILDER SUCHEN

Zum Beispiel Fitness-Bloggerin Sophia Thiel (Foto). Was sie geschafft hat, packt ihr doch auch! Und das Tolle daran: Sie zeigt genau, wie's funktioniert...



5. MOTIVATIONSTEMPEL BAUEN

... für: Bock-mach-Sprüche, Fotos von Freunden und Familie mit Motivationszeile à la „Tschakka, du schaffst es!“. Oder die Ziel-Jeans. Oder die Anmelde-Bestätigung zum Halbmarathon.

6. PRO-CONTRA-LISTE SCHREIBEN

Die Frage: Was wird besser sein (bei euch und eurem Leben), wenn das Ziel erreicht wird – und was verschlechtert sich? Wenn die Vorteile überwiegen, habt ihr es schwarz auf weiß: Es lohnt sich, am Ball zu bleiben.



7. KOPFKINO STARTEN Malt euch den Moment des Erfolgs gedanklich aus. Was wir uns vor Augen führen, aktiviert Netzwerke im Gehirn und setzt Kräfte frei. Je intensiver und detaillierter die Vorstellung, desto größer der Motivations-Effekt.



8. ZIEL-VERTRAG MIT SICH SELBST ABSCHLIESSEN

Und zwar so exakt wie möglich. Inklusive Ziel (mit Zwischen-Steps, Zeitraum plus Aufwand), Folgen bei (Nicht-) Erfüllung. Wichtig: bezeugen lassen und gut sichtbar aufhängen. Gültig ab: sofort!



9. SICH SELBST FEIERN

Stellt euch bewusst in den Mittelpunkt, lobt und belohnt euch immer wieder. Auch Selbstgespräche wirken Wunder, nach dem Motto: „Los, bis zum Baum da hinten hältst du noch durch!“



11. NEUES SPORT-OUTFIT KAUFEN

Denn die coolen Laufschuhe oder die schicke Leggings wollen dann natürlich auch ausgeführt werden!



10. TEAMSPIRIT AUFBAUEN

Schart nur Menschen um euch herum, die an euch und euer Ziel glauben. Ihr werdet sehen: Ihre Begeisterung steckt schnell an und lässt den Weg bis zum Ziel gleich viel leichter erscheinen.



12. DIGITALEN BILDERRAHMEN AUFHÄNGEN

Befüllt ihn mit allem, was euch für euer Ziel motiviert – und platziert ihn dort, wo euch der innere Schweinehund am häufigsten begegnet: neben Couch, Kühlschrank, Bett.

13. WENN-DANN-PLAN MACHEN

... gegen typische Chill-Fallen. Beispiel: WENN es draußen regnet, DANN geht's ab aufs Laufband! Oder: WENN die Motivation fehlt, DANN wird die Trainingspartnerin angerufen!



14. RITUALE EINFÜHREN Sonntagfrüh Laufen, Dienstagabend ins Studio. Donnerstag Team-sport. Was auch immer ihr vorhabt: Blockt feste Trainings-Termine, an denen später auch nicht gerüttelt wird. Ausreden wie „Keine Zeit“ haben da nämlich ... genau: keine Chance!



15. MIT RÜCK-SCHLÄGEN UMGEHEN LERNEN

Unsere Expertin empfiehlt das „Triple A+A“-Prinzip: Rückschlag akzeptieren, analysieren, abhaken – und dann das +A: aufstehen, Krone richten und weiter aufs Ziel zu...

