

4 Tipps, wie Sie beim Sport den inneren Schweinehund besiegen



Wenn sich der innere Schweinehund mal wieder meldet und gekraut werden will, sind die guten Vorsätze schnell über Bord geworfen. Mit diesen Motivationstipps gelingt es Ihnen, Ihr Sportprogramm von Anfang bis Ende (und darüber hinaus) durchzuziehen



© ISTOCKPHOTO

Es ist gar nicht schwierig, seinen inneren Schweinehund zu überwinden

Hand aufs Herz: Fällt es Ihnen auch so schwer, Ihr Sportprogramm regelmäßig durchzuziehen? Wenn im Job viel zu tun ist, der Haushalt geschmissen werden muss und dann auch noch Kind und Haustiere bespaßt werden wollen, bleibt die Zeit für den eigenen Körper schnell auf der Strecke. An solchen Tagen, an denen alles zu viel wird, streichen wir am ehesten unser Sportprogramm von der To-do-Liste – eigentlich sind wir ja doch ganz zufrieden mit unserer Figur und noch mehr Bewegung brauchen wir auch nicht.

Doch gerade um für den stressigen Alltag einen Ausgleich zu finden, ist Sport unerlässlich. Wer einen Bürojob hat, in dem er viel sitzen muss, hat gleich zwei gute Gründe, um sich zu bewegen. Tief drin wissen wir: Sport ist gut für Körper, Geist und Seele. Zusätzlich sorgt er für den Stressabbau. Wieso fällt es uns also so schwer, uns selbst etwas Gutes zu tun?

Es ist ein Teufelskreis: Würden wir regelmäßig unserer Fitnessroutine nachkommen und den Sport nicht ständig aufschieben, wüssten wir, wie gut es uns tut, zu schwitzen, uns zu dehnen und zu bewegen. Wenn wir es nicht schaffen, uns daran zu erinnern, sind wir versucht, den Abend auf der Couch zu verbringen – und das letzte Glücksgefühl, das uns zum Sport motivieren könnte, rückt in immer weitere Ferne.

Mit diesen vier Tipps können Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und Ihr Sportprogramm hochmotiviert durchhalten

1. Denken Sie langfristig

Orientieren Sie sich nicht an Trends! Es spricht natürlich nichts dagegen, sich mal im Airyoga oder Poledance zu versuchen. Wenn es aber um Ihre Routine geht, sollte das Fitnessprogramm perfekt zu Ihnen passen. Extremsportarten und Modeerscheinungen werden schnell entweder zu anstrengend oder zu langweilig. Stimmen Sie Ihren Sport auf Ihre Bedürfnisse und Vorlieben ab – es soll immerhin langfristig zur Gewohnheit werden. Nur so können Sie Ihren Schweinehund austricksen und bekämpfen. [In diesen 5 Situationen, sollten Sie jedoch keinen Sport machen.](#)

2. Den Geist nicht vergessen

Schwitzen ist längst nicht alles, wenn es um die Fitness geht. Viel mehr sollten Sie auf Balance, Bewegung und ein ausgeglichenes Workout setzen. Spätestens beim nächsten Muskelkater sind Sie versucht, das Training ausfallen zu lassen. Nehmen Sie sich an diesen Tagen Zeit für streckende Sportarten wie Yoga und dehnen Sie sich ordentlich. Sie können Ihre Trainingsstunde auch durch eine kurze Meditation ersetzen. Besonders, wenn Sie durch Ihr Sportprogramm abnehmen wollen, ist es wichtig, das Stresshormon Cortisol zu reduzieren. Also einfach mal tief durchatmen und die Welt um sich herum vergessen!

[Darum sollten Sie Meditation unbedingt ausprobieren](#)

3. Respektieren Sie sich

Wir neigen alle dazu, zu streng mit uns zu sein. Zu einem gesunden Alltag gehört aber auch, sich selbst zu respektieren und wertzuschätzen. Ihr Körper ist Ihr höchstes Gut, und er vollbringt jeden Tag aufs Neue Unglaubliches! Werden Sie nicht ungeduldig, wenn Sie nach zwei Wochen noch keine Ergebnisse sehen. Zu einer respektvollen Fitnessroutine gehört übrigens nach Meinung von Personal Trainer Ricardo Riskalla auch, den sagenumwobenen "Cheat Day" zu streichen. Warum sollten wir uns sechs Tage in der Woche Mühe geben, uns gesund und ausgewogen zu ernähren, um am siebten Tag der Woche unseren Körper wieder "zuzumüllen"? Auch hier gilt: Es ist alles eine Frage der Gewohnheit. Geben Sie sich selbst die Chance, diese Gewohnheiten und Selbstmotivation zu entwickeln. [Ihr Kind ist ein Bewegungsmuffel? Das hilft!](#)

4. Einfachheit

Fordern Sie sich heraus, aber überfordern Sie sich nicht. Sie trainieren nicht auf ein bestimmtes Endziel hin – Fitness und Gesundheit sind eine lebenslange Reise. Es braucht nicht immer die trendigen Sportprogramme, die neuesten Fitnesstracker und die ausgefallensten Proteinshakes. Manche mag das motivieren. Das Wichtigste ist aber Ihre Einstellung zur Fitness (und zum Leben): Sehen Sie die Dinge positiv, konzentrieren Sie sich auf die kleinen Erfolge und wagen Sie ab und zu einen Perspektivwechsel. Sie müssen nicht gleich einen Marathon schaffen – auf Ihre 30-Minuten-Walkingsession können Sie mindestens genauso stolz sein! Hauptsache Sie verlassen einmal Ihre Komfortzone.

Weitere Artikel:



5 Tipps, wie Sie sich und Ihrem Körper mehr Achtsamkeit schenken



Günstig trainieren: So sparen Sie Geld im Fitness-Studio



Wie gut sind Gratis-Apps fürs Home-Training?

23. NOVEMBER 2019