

Live Smarter!

In Kooperation mit:



Erfolgreich zum Ziel: So motivieren Sie sich selbst!

Fünf Kilo abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder sich gesünder ernähren – jedes Jahr aufs Neue formulieren wir Vorsätze, um unser Verhalten zu verändern. Ist die Entscheidung gefasst, ist die Motivation hoch. Doch bereits nach vier Wochen sieht es bei den meisten schon ganz anders aus...

Übergewicht macht krank! Zigaretten verursachen Krebs! Diese Warnungen kennt jeder. Dennoch schaffen wir es nur selten, alte Gewohnheiten abzugeben. Warum das so ist? Eigentlich ist die Erklärung ganz einfach: Um sein Verhalten nachhaltig

zu ändern, muss man es selbst wollen – und es sich nicht vornehmen, weil es vernünftig ist oder ein Arzt einem dazu rät. „Ohne eigene Einsicht funktioniert es nicht“, sagt Diplom-Psychologe Alexander Elwert, der in Köln als Mentaltrainer und Sportpsychologe arbeitet. „Wägen Sie daher genau ab, was Ihnen eine Veränderung bringt. Nur wenn der Nutzen



größer als der Aufwand erscheint, werden Sie sich motivieren können. Sammeln Sie Argumente für und gegen Ihr Vorhaben. Machen Sie sich auch die negativen Konsequenzen bewusst. Wer zum Beispiel abnehmen möchte,

muss auch wissen, dass das bedeutet, auf Süßigkeiten zu verzichten“, erklärt Alexander Elwert. Nur so entwickeln Sie ein realistisches Bild. Das ist wichtig, denn nichts ist demotivierender als ein falsch gewähltes Ziel. Mit der „SMART-Methode“ können Sie leicht überprüfen, wie gut Ihr persönliches Ziel ist. Es sollte *spezifisch* sein – also konkret. Anstatt „Ich möchte mehr Sport

machen“ sollte es „Ich möchte montags und mittwochs Laufen gehen“ lauten. Außerdem sollte das Ziel *messbar* sein. Zum Beispiel: „Ich plane, in drei Monaten zwei Kilo abzunehmen“. Das „a“ steht für *attraktiv*. Wenn uns ein Ziel nicht zusagt, werden wir auf Dauer keine Anstrengungen in Kauf nehmen, um es zu erreichen. Des Weiteren sollte Ihr Ziel *realistisch* sein. „Ich werde nur noch zweimal pro Woche Fleisch essen“ ist besser als „Ich werde mich ab sofort vegan ernähren“. Und zu guter Letzt sollte es auch *terminiert* sein: „Bis Ostern möchte ich mit dem Rauchen aufgehört haben“ anstatt „Ich will aufhören, zu rauchen.“ Manchmal hilft es auch, Zwischenziele zu formulieren. Der Vorteil: Anstatt einem großen Ziel nachzueifern, können Sie viele kleine Etappen erreichen – und haben so ▶

DER INNERE SCHWEINEHUND

Jeder Mensch hat einen inneren Schweinehund: Manche von uns haben ihn gut im Griff, bei anderen bestimmt er das tägliche Leben.



Wann immer Vorsätze unangenehm werden, taucht er auf und flüstert uns Sätze wie „Das ist doch viel zu anstrengend“ oder „Das kannst du auch morgen erledigen“ ins Ohr. Der innere Schweinehund symbolisiert die uns angeborene Neigung, Anstrengungen zu vermeiden. Unseren Vorfahren hat er so das Überleben gesichert. Heutzutage sind die Menschen erfolgreicher, die ihren inneren Schweinehund ignorieren oder überwinden können.

mehrere Erfolgserlebnisse. Und diese helfen wiederum, motiviert zu bleiben. Daher ist es wichtig, Erfolge, so klein sie auch erscheinen mögen, bewusst wahrzunehmen.

Ist das Ziel formuliert, kommt der nächste Schritt: Wie bleibe ich langfristig motiviert? Motivation ist leider kein automatischer Dauerzustand. „Es ist unrealistisch zu glauben, dass die Motivation jeden Tag hoch bleibt“,

sagt der Psychologe, „planen Sie Rückschläge mit ein. Sie sind ganz normal.“

In solchen Situationen ist es jedoch wichtig, die negativen Gedanken sofort zu stoppen. Der Experte rät: „Stellen Sie sich ganz detailliert vor, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreichen.“

Falls Sie planen, an einem 10-km-Lauf teilzunehmen, dann visualisieren Sie den Zeitpunkt, an dem Sie über die Zielinie laufen. Fühlen Sie den Stolz, der Sie in diesem Moment überkommen wird. Hören Sie die Anfeuerungsrufe

der Zuschauer. Mithilfe dieser Methode können Sie negative Gedanken in positive umwandeln. Diesen Mechanismus kann man auch sehr gut üben – sei es im Bett kurz vor dem Einschlafen oder während einer Bahnfahrt. Er wird besonders hilfreich sein, sobald Sie die sogenannte Plateauphase erreichen: beispielsweise wenn die ersten Kilos gepurzelt sind und sich auf der Waage nichts mehr zu ändern scheint oder wenn Sie nach wochenlangem Bauchtraining einfach nicht mehr Sit-ups schaffen.

Keine Angst vor der Plateauphase

„Anfangs ist die Leistungssteigerung meist groß, wenn dann die Plateauphase kommt, kann das leicht frustrierend werden“, weiß Alexander Elwert. Wer aber die nächste Stufe erreichen möchte, muss durchhalten. Sein Tipp: „Ändern Sie die Routine. Wählen Sie zum Beispiel eine andere Laufstrecke. Oder belohnen Sie sich mit einem neuen Sportshirt.“

Auch externe „Kraftquellen“ können Ihnen ►

WILLENSKRAFT

Motivation alleine genügt nicht, um Ziele zu erreichen. Man braucht auch Willenskraft.

Diese sorgt dafür, dass wir hochmotiviert gesteckte Ziele auch verwirklichen – vor allem, wenn Hindernisse auftreten. Die Willenskraft befähigt uns, unser Vorhaben gegenüber Widerständen, Fehlschlägen und Verlockungen durchzusetzen. Insbesondere hilft sie nicht nur, sich in einem bestimmten Moment zusammenzureißen und zu überwinden (zum Beispiel wenn wir gerade keine Lust haben, uns etwas Gesundes zu kochen). Sie ist auch dafür da, uns langfristig auf Kurs zu halten (beispielsweise jeden Dienstag zum Aerobic zu gehen). Außerdem ist die Willenskraft der Gegenspieler unseres inneren Schweinehundes – nur sie kann ihn anleinen und in einen Zwinger sperren.

Planen Sie!

Nur wer genau festlegt, wann und wo er etwas erledigen möchte, hält seine Vorsätze auch durch. Denn auf diese Weise wird aus einem allgemeinen Vorhaben, zum Beispiel sich gesünder zu ernähren, ein konkreter, durchdachter Plan. Und mit diesem erhöhen sich die Erfolgchancen, weil er keinen Platz für faule Ausreden lässt.



GENIEßEN SIE ERFOLGE!

Erfolg ist die beste Motivation – doch nur wenn man ihn auch ausreichend wahrnimmt. Es reicht nicht, wenn das Gehirn das Erlebnis als erfolgreich abspeichert und dann abhakt. Jeder sollte seine Erfolge ausgiebig genießen. Dazu gehört, sich über das Erreichte zu freuen, stolz darauf zu sein und auch seiner Familie und Freunden davon zu erzählen. Eigenlob stinkt nicht, auch wenn uns das ein altes Sprichwort weismachen möchte. Im Gegenteil: Eigenlob motiviert. Schluss mit falscher Bescheidenheit!



Fünf Mentalstrategien, die Ihren Alltag erleichtern werden

Manchmal scheint uns die Hektik des Alltags zu übermannen. Doch es gibt Mittel und Wege, stressigen Situationen die Stirn zu bieten und neue Kraft zu schöpfen. Ob im Beruf, im Privatleben oder im Sport – diese fünf Mentalstrategien stärken Ihr Selbstbewusstsein und sorgen dafür, dass Sie die richtigen Entscheidungen treffen.



1. MOTIVIEREN SIE SICH SELBST

Unsere Gedanken haben Einfluss auf unser Handeln. Aus diesem Grund trainieren Spitzensportler ihre mentalen Fähigkeiten. Einige führen Selbstgespräche, andere fassen ihre Worte in Gedanken und strukturieren auf diese Art und Weise ihre Ziele und die einzelnen Handlungsschritte. Dieses Prozedere kann auch im normalen Leben äußerst hilfreich sein: Setzen Sie sich realistische (Teil-)Ziele, formulieren Sie diese positiv und malen Sie sich gedanklich die angestrebten Erfolge aus. Motivation kommt nicht von alleine und ist immer auch eine Eigenleistung.



2. STEIGERN SIE IHRE PSYCHISCHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Mentales Training kann dabei helfen, den Alltag besser zu meistern. Dabei stellt man sich bestimmte Handlungen im Geiste vor – ohne diese praktisch auszuführen. Je mehr Sinne in die Vorstellung einfließen, desto effektiver das Training. Entscheidend für den Erfolg der Mentalstrategie ist zudem, dass Sie Ihre eigene Perspektive wählen, eine Art „Kopfkino“ entwickeln, verschiedene Handlungsoptionen durchspielen und diese möglichst regelmäßig und in einem entspannten Zustand abspulen. Auf diese Weise gelingt es, auch unter Stress optimal zu reagieren.



3. OPTIMIEREN SIE IHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Ebenso wie im Leistungssport werden in vielen alltäglichen Situationen Höchstleistungen von uns erwartet. Damit wir eine Aufgabe erfolgreich bewältigen können, müssen wir uns im Klaren darüber sein, was wir zu leisten im Stande sind und dass wir diese Leistung gezielt abrufen können. Mithilfe eines sogenannten Prognosetrainings, bei dem ein Ziel formuliert und das Erreichte analysiert wird, kann man lernen, das Selbstvertrauen zu steigern. Wer sich zum Beispiel einer Redesituation stellt, kann durch Erfolgserlebnisse sein Selbstwertgefühl steigern.



4. FÖRDERN SIE IHRE REGENERATIONSFÄHIGKEIT

Um die täglichen Anforderungen zu bewältigen, ist es wichtig, mental wie auch physisch immer wieder Kraft zu tanken. Dies gelingt, indem man sogenannte Schleusen in seinen Alltag integriert und sich bewusst Zeit nimmt, um durchzuatmen und anstrengende Situationen hinter sich zu lassen. Ideal ist es zudem, wenn man sogenannte Gegenwelten kreiert und einen Ausgleich zu seiner Arbeit schafft. Manch einer entspannt beim Golfen, ein anderer im Kreise seiner Freunde – und wieder andere widmen sich verschiedenen Entspannungstechniken.



5. LASSEN SIE SICH UNTERSTÜTZEN

Wir alle profitieren davon, wenn wir durch andere Menschen unterstützt werden. Die sogenannte „soziale Unterstützung“ vermittelt ein Gefühl von Rückhalt, das sich wiederum positiv auf unser Befinden auswirkt. Zudem können belastende Ereignisse durch den Beistand anderer Personen „abgepuffert“ werden, sodass kritische Lebensphasen leichter überstanden werden. Menschen, die emotional unterstützt werden – egal ob im Beruf oder im Privatleben, entwickeln weniger stressbedingte psychosomatische Beschwerden als Personen ohne Hilfe.

DER HARTE WEG ZURÜCK AN DIE SPITZE

Jana Teschke galt als eines der hoffnungsvollsten Hockeys Talente. Doch im März 2010 verletzte sie sich so schwer, dass die sportliche Zukunft ungewiss war.

Es war ein kurzer Moment, der Jana Teschkes Leben komplett auf den Kopf stellte. Mit vielen Träumen im Gepäck war sie vor rund fünf Jahren zu ihrem ersten Lehrgang mit der Hockey-A-Nationalmannschaft aufgebrochen. In Argentinien bereitete sich die Mannschaft auf die bevorstehende WM vor. Für die damals 19-jährige Teschke, die in Hamburg beim Traditionsverein Uhlenhorster HC spielt, eine gute Gelegenheit, ihr Können unter Beweis zu stellen. Doch in der ersten Trainingseinheit geschah, womit niemand rechnen konnte.

Jana Teschke setzte zum Schlag an, wollte den Ball gekonnt aufs Tor bringen, so wie sie es tausend Male zuvor getan hatte. „Doch irgendwie habe ich mein Bein überstreckt und sofort gemerkt: Da stimmt etwas nicht“, erinnert sich die heute 24-Jährige. Die Sportlerin stürzte, schlimme Schmerzen durchfuhren ihr linkes Knie. Erste Tests deuteten zwar darauf hin, dass die Verletzung nicht allzu schlimm sein würde. Doch eine MRT-Untersuchung in Hamburg brachte Gewissheit: Sie hatte sich neben einem Kreuzbandriss auch einen Bruch des Schienbeinkopfes zugezogen. „Die Diagnose war ein Schlag ins Gesicht“, erinnert sich die Hamburgerin, „ich fühlte mich wie im falschen Film.“ Dass derart schwere Verletzungen für manche Sportler das Karriereende bedeuten, blendete das Hockey-Talent erst einmal aus. Sie wusste, sie würde all ihre Kraft für die bevorstehende Operation und die Reha-Maßnahmen benötigen.

„Ich hatte das Ziel, wieder ganz gesund zu werden. So schlimm die Verletzung auch war – sie hat meinen Ehrgeiz geweckt“, erzählt Teschke. Eine Stütze in dieser schwierigen Situation waren neben Freunden, Verwandten und Therapeuten vor allem ältere Spielerinnen, die einst – wie sie – die Diagnose Kreuzbandriss erhalten und die



anstrengende Therapie durchgestanden hatten. „Jemand, der dieses Erlebnis teilt, kann natürlich nachvollziehen, welche Sorgen und Ängste man hat“, sagt Teschke, „insofern hat es mir sehr geholfen, mich mit diesen Menschen auszutauschen.“

Eine Hilfe war zudem Mannschaftskollegin Lisa Altenburg, die damals ebenfalls verletzt war und mit der Jana Teschke die Reha-Zeit gemeinsam meisterte. „Wir lebten nach dem Motto ‚Geteiltes Leid ist halbes Leid‘“, erinnert sich die Lehramtsstudentin. Dennoch: Die Rehabilitation war extrem fordernd. Als beim Abspringen vom Fahrradergometer die Operationsnarbe riss und sich entzündete, musste sich Teschke einer weiteren OP unterziehen. Immer wieder gab es Situationen, die sie zurückwarfen, die Mut und neue Motivation erforderten. „Oft kam ich heulend nach Hause. Ich hatte das Gefühl, dass mein Bein gar nicht richtig zu meinem Körper gehört“, erzählt Teschke. Es hat Jahre gedauert, bis sie zu alter Leistungsstärke zurückgefunden hat. Mit Erfolg: Die Chancen stehen gut, dass Jana Teschke im Falle einer Qualifikation für die Olympischen Spiele 2016 das Nationaltrikot überstreifen und das deutsche Team unterstützen wird. Es wäre der Lohn für einen beschwerlichen Weg, den sie mit Bravour gemeistert hat.

JANINA DARM

helfen, Ihr Vorhaben durchzuhalten. Dazu gehört die Unterstützung von Familien und Freunden. Diese kann organisatorisch („Geh du zum Sport, ich übernehme den Einkauf“) sein, sie kann aber auch aus Ermutigungen bestehen („Gib nicht auf, du hast doch schon so viel erreicht!“). Wichtig ist, dass Aufmunterungen immer positiv formuliert werden. „Menschen reagieren auf positiven Zuspruch und nicht auf Druck von anderen“, sagt der Psychologe. „Versuchen Sie, ‚nicht‘ und ‚kein‘ aus Ihrem Wortschatz zu streichen.“

Ausrede Nummer eins: keine Zeit!

„Ich würde ja so gerne, habe aber zu viel zu tun“ – fehlende Zeit gilt als größter Motivationskiller. Fakt ist, dass jedem Menschen pro Woche 168 Stunden zur Verfügung stehen. Wie wir diese Zeit verbringen, ist uns selbst überlassen. Wer sagt, er schaffe es nicht, zweimal pro Woche ins Fitnessstudio zu gehen, hat nicht weniger Zeit als derjenige, der regelmäßig trainiert. Er findet nur andere Aktivitäten wichtiger. Es ist also entscheidend, sein Ziel richtig zu gewichten. Stellen Sie den Trainingstermin auf eine Stufe mit Arztbesuchen oder persönlichen Verabredungen, die Sie nicht einfach absagen können. Noch besser: Machen Sie das neue Verhalten zu einer Gewohnheit. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht darüber nachdenken müssen, ob Sie zum Sport gehen oder sich eine gesunde Mahlzeit zubereiten. Sie machen es einfach – genauso wie das tägliche Zähneputzen. Einziger Wermutstropfen: „Damit ein neues Verhalten zur Routine wird, muss man es mindestens vier Wochen beibehalten“, erklärt der Motivationsexperte. Ein letzter Tipp, damit Sie Ihre Ziele dauerhaft erreichen: Suchen Sie sich Vorbilder – egal ob Prominente, Freunde oder Ihre Schwester. Lassen Sie sich von diesen Personen inspirieren. Was die können, können Sie doch auch! Mehr Infos gibt es in der Broschüre „Mentalstrategien“, Download auf www.tk.de, Webcode 226722.

KATHARINA BORGERDING