

MOTIVATION – WAS BEWEGT DICH?



Was bewegt Menschen dazu, einen Marathon unter drei Stunden laufen zu wollen, jeden Tag zwei Stunden im Fitnessstudio zu verbringen oder an einem Tag mehr als 200 Kilometer Rad zu fahren? Was treibt Menschen zu solchen Höchstleistungen? Und was wiederum hält andere Menschen davon ab, auch nur einmal in der Woche für 20min zum EMS-Training zu gehen?

Wir von eaglefit® stellen uns Fragen wie diese vor allem deshalb, weil es Teil unserer Philosophie ist, Menschen zur Bewegung und zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Es ist uns eine Herzensangelegenheit durch unsere Produkte, Kurse und Angebote wirksame Motivationsanreize zu schaffen, die dir helfen, Sport und Training in den Alltag zu integrieren. Doch natürlich können wir deine Einstellung, deine Motive, deine Ziele und schließlich deine Motivation nur zum Teil beeinflussen, denn überwinden musst du dich selbst. Aus diesem Grund möchten wir dir durch den folgenden Artikel zunächst die psychologischen Hintergründe von (Trainings-)Motivation erläutern und dir außerdem praktische Tipps geben, wie du deine Motivation kurz-, mittel- und langfristig steigern kannst.

Motivation, Motive und Volition

Jeder Mensch ist motiviert. Motivation ist nämlich die „*aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand*“ (Rheinberg, 2004, S.15). Nach dieser Definition kann dein *Zielzustand* also genauso gut ein gemütlicher Fernsehabend sein, wenn du dies als positiv bewertest. Jene Bewertung von Situationen in positive und negative ist also der Schlüssel zur Motivation. Die Bewertung erfolgt dabei nach bestimmten individuellen Motiven (das Wort „Motiv“ steckt ja schließlich schon in „Motivation“).

Du kannst grundsätzlich nichts dafür, was für Motive du in dir trägst und du wirst schon erlebt haben, dass du Motive nicht einfach von heute auf morgen ändern kannst. Motive sind grundsätzliche Neigungen und relativ konstante Persönlichkeitsmerkmale. Es können aber neue Motive in dir geweckt werden! Wenn du also bisher absolut keine Motivation zum Sporttreiben hattest, so kann durch eine bestimmte situative Anreizsituation ein neues Motiv geweckt werden. Zum Beispiel könnte es sein, dass zwei deiner Freunde begeistert damit begonnen haben, regelmäßig einen EMS-Trainingskurs zu besuchen. Dadurch könnte sich ein soziales Anschlussmotiv in dir bilden und du probierst vielleicht auch einmal EMS-Training aus, auch um Zeit mit deinen Freunden zu verbringen. Natürlich gibt es noch eine Vielzahl an anderen situativen Anreizsituationen, die in dir ein Motiv zum Sporttreiben wecken können.

Neben den Motiven, spielt die Volition eine große Rolle bei der Entstehung von Motivation. Einfach gesagt ist Volition der Wille oder die Willenskraft eine bestimmte Handlung/Leistung zu vollbringen. Das Tolle am eigenen Willen ist, dass man diesen direkt beeinflussen kann und den vielzitierten ‘Schweinehund’ überwinden kann. Mit Willenskraft kannst du es also schaffen, Sport zu machen, obwohl du dafür vielleicht (noch) gar kein Motiv hast.

Doch wie schafft man es diesen unbedingten Willen zu entwickeln und die Motivation zu steigern? Ein gutes Mittel hierfür ist das Definieren von Zielen. Was du dabei beachten musst, wird im nächsten Abschnitt erklärt.

Ziele setzen = motiviert sein?!

„Ich will in den nächsten 4 Monaten 10 kg abnehmen.“ – ein solches Ziel hat man sich schnell mal gesetzt, fängt vielleicht auch kurzzeitig hochmotiviert an zu trainieren, um dann nach wenigen Wochen doch wieder aufzugeben. Doch wie können Ziele dann dazu beitragen, die Motivation zu steigern und was muss man beim Formulieren von Zielen beachten?

Folgende Merkmale sollten Ziele haben:

1. Realistische Ziele:

Natürlich sollten Ziele grundsätzlich hoch gesteckt werden, doch sie dürfen niemals unerreichbar sein. Nur wenn man ein Ziel erreicht, trägt es zur positiven Motivation bei! Deshalb solltest du dir vorher Gedanken über deinen aktuellen Fitnesszustand, deine bisherigen Leistungen und deine verfügbare Trainingszeit machen, bevor du dir dein Ziel setzt.

2. Spezifische Ziele:

In Studien konnte gezeigt werden, dass unspezifische Ziele wie „Ich will fitter werden.“ einen weitaus geringeren Effekt auf die Motivation haben, als wenn man sich spezifische Ziele setzt. Beispiele für spezifische Ziele wären z.B. „Ich will meine Muskelmasse um 5% erhöhen.“ oder „Ich will den Halbmarathon unter zwei Stunden laufen.“. Im besten Fall sind spezifische Ziele messbar, damit du die erreichten/nicht erreichten Ziele weder kleinreden, noch schönreden kannst.

3. Lang- und kurzfristige Ziele:

Häufig verliert man gerade im Fitnessbereich schnell die Motivation, weil man das Gefühl hat, dass die gewünschte Veränderung nicht eintritt. Wenn man sich aber bewusst macht, dass Muskelaufbau/Gewichtsreduktion/etc. kein Sprint, sondern ein Ausdauerwettkampf ist, hat man das langfristige Ziel zwar im Blick, kann sich aber bis dorthin kurzfristige Ziele setzen und dadurch neue Motivation schöpfen.

4. Kommunizierte Ziele:

Häufig hat man zwar in seinen Gedanken ein loses Ziel vor Augen, das man erreichen möchte, hat es aber noch nicht ein einziges Mal klar kommuniziert. Weder mit sich selbst, noch mit anderen Personen. Schreib dir dein Ziel für dich auf ein Plakat/Zettel/etc. und platziere es so, dass es du regelmäßig siehst. Noch effektiver ist es, wenn du es mit anderen teilst. Erzähle es deinem Umfeld, poste es in sozialen Netzwerken oder besprich es mit deinem Trainer. Für Mannschaftssportler kann es auch hilfreich sein, das gemeinsam formulierte Ziel in der Kabine aufzuhängen.

5. Positiv formulierte Ziele:

Setzt sich eine Fußballmannschaft das Ziel „nicht abzustiegen“, ist das erwiesenermaßen demotivierender als „Wir schaffen den Klassenerhalt!“. Dieses Prinzip solltest du unbedingt für deine persönlichen Fitnessziele beachten. Willst du zum Beispiel mehr Muskeln und weniger Fett, dann setz dir nicht das Ziel „Ich will den Körperfettanteil um 5% senken.“, sondern beziehe dich lieber auf den Muskelzuwachs: „Ich will meine Muskelmasse um 5% erhöhen.“.

Mit Copingstrategien Motivationslöcher überwinden



Es ist Freitagabend, schönstes Sommerwetter, es war ein harter Arbeitstag und dann ruft auch noch die beste Freundin an und lädt zum gemütlichen Grill-Abend ein. Doch eigentlich hättest du heute dein wöchentliches Sling-Training... Klar, dass da die Motivation zum Sport sinkt. Und das ist nur eine von vielen Situationen des Alltags, die uns so oft als Ausreden dienen, um keinen Sport machen zu müssen. Schlechtes Wetter, Stress, die

Familie, Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen, etc. – es gibt so viele Hindernisse, die uns abhalten können. Doch mit der richtigen Strategie, kann man auch diese überwinden.

Mit der folgenden Tabelle kannst du dir für jedes mögliche Hindernis eine Copingstrategie überlegen, die dir in den entsprechenden Situationen hilft. Ein Beispiel wäre: „Wenn freitags zu meiner normalen Joggingzeit schlechtes Wetter ist, dann... a) warte ich bis der Regen vorbei ist und gehe danach, b) gehe ich stattdessen ins Fitnessstudio, c) ziehe ich wetterfeste Kleidung an und gehe trotzdem, oder d) mach ich mir für den nächsten Tag einen verbindlichen Termin fürs Training.

Deine üblichen Hindernisse...	Deine Copingstrategien!

Wenn du dir ein solches „Fangnetz“ gebaut hast, darf es zwar noch Gründe geben, aber keine Ausreden mehr! Es gibt immer einen Weg dich zu überwinden – vor allem wenn du gute Copingstrategien hast.

Wir hoffen, dass dich dieser kleine Einblick in die Motivationstheorie nicht nur schlauer, sondern vor allem auch motivierter gemacht hat! Wenn du noch Fragen hast oder mehr Infos möchtest, schreib uns gerne eine Mail (service@eaglefit.de) oder Nachricht auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Dein eaglefit® Team