

## **BEI FUSS, BELLO !**

Wer seinen inneren Schweinehund richtig behandelt, braucht keine Angst zu haben, gegen ihn ankämpfen zu müssen.

Wenn es nur immer so einfach wäre: die Sonne scheint, der Terminkalender ist leer und der Gang ins Fitness-Center eine Leichtigkeit. Doch Mitnichten. In der Realität meldet sich nur zu oft der innere Schweinehund und raunt: "Heute bin ich zu müde" oder "Jetzt noch ins Center zu gehen, zahlt sich nicht aus". Wer jedoch glaubt, dass sein Quälgeist ein einzigartiges Exemplar ist, hält vermutlich auch Nike Sneakers für Unikate. Im Gegenteil, dieses Monster schleppt jeder Mensch mit sich herum. Noch dazu hat es die seltsame Angewohnheit, 2-3 Monate nach Trainingsbeginn unglaublich zu wachsen. Es scheint gerade so, also ob ihm mit jedem Training Wachstumshormone verabreicht werden. Denn sobald es einem physisch und psychisch entschieden besser geht, wird die Lust auf "heute mal nicht trainieren" immer größer. Die langfristige und beständige Motivation zum Training kommt erst nach 9 bis 12 Monaten. Dann nämlich, wenn man an sich selbst die starken positiven Veränderungen feststellt.

Doch bis es so weit ist, lautet das Zauberwort: Selbstmotivation. Denn genau sie ist es, die uns auf dem Weg zum Erfolg bei der Stange hält. Aber wie lässt sie sich erreichen, wenn der Schweinehund bereits an seiner Kette zerrt? Betrachten wir dazu die fünf bekanntesten Schweinehundtypen.

### **1. Der Frusthund**

Von ihm hören Sie Töne wie "Das bringt doch eh nix" oder "Jetzt habe ich so lange nicht trainiert, da dauert es bestimmt ewig, bis ich wieder Kondition habe." Mit positivem Denken kann man ihn jedoch überlisten. Suchen Sie sich eine Trainingsmethode oder Sportart, die Ihnen Spaß macht und gehen Sie mit spielerischem Eifer an die Sache. Denn mit Bierernst werden weder Problem gelöst, noch der Schweinehund vom Spielfeld vertrieben.

### **2. Der Idealhund**

Ihn erkennen Sie an Aussagen wie "Einen Körper wie der XY werde ich nie erreichen" oder "Die anderen im Center sind alle besser als ich." Orientieren Sie sich an sich selbst und nicht an Arnold Schwarzenegger. Wieviel Wiederholungen mit welchen Gewichten Sie machen, ist ganz allein Ihre Sache, oder würden Sie auch Arnies XXXL-T-Shirt tragen, nur um ihm nachzueifern? Wenn Sie noch nie kontinuierlich Sport getrieben haben, gehen Sie nicht gleich mit dem Poster von Mister Universum zur Sache. Betrachten Sie Ihren Körper genau und versuchen Sie, realistisch einzuschätzen, wieviel Muskelaufbau Ihnen steht und wieviel Sie an

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

Aufwand verkraften können. Schrauben Sie Ihr Ziel nicht zu hoch, sondern arbeiten Sie etappenweise. Sollten Sie mit einem Etappenergebnis nicht zufrieden sein, können Sie den Trainingsplan immer noch steigern.

### **3. Der Zeithund**

Dieser Bello meldet sich mit: “Heute bin ich so erschöpft von der Arbeit” oder “Jetzt noch für eine Stunde ins Center zu gehen, zahlt sich nicht aus.” Diesen Vierbeiner kann man am besten mit folgenden Argumenten maultot machen: Die Erschöpfung nach der (Kopf)Arbeit ist ganz anders als nach körperlicher Anstrengung, die – im Gegenteil – von den meisten sogar als angenehm empfunden wird. Auch entspannt nichts besser vom Ärger mit dem Boss als diesen am Punching-Ball abzuarbeiten. Und wenn wirklich nicht mehr viel Zeit für’s Workout bleibt, dann beschränken Sie sich auf die wichtigsten Übungen in der gewohnten Wiederholungszahl. Abgesehen davon: wer sagt denn, dass zum Trainieren immer das Fitness-Center vonnöten ist. Auch zu Hause wirken ein paar gezielte Gymnastik- und Stretching-Übungen bei geöffnetem Fenster entspannende Wunder – so Sie nicht direkt am Gürtel wohnen oder Ihnen halb Wien ins Wohnzimmer schaut.

### **4. Der Einzelhund**

Bei Aussagen wie “Allein macht das Training keinen Spaß” oder “Wenn X heute nicht geht, brauche ich auch nicht zu gehen” haben Sie es eindeutig mit diesem Exemplar zu tun. Natürlich macht Sport in der Gruppe noch mehr Spaß und fällt auch leichter, da man sich gegenseitig motivieren kann. Aber Achtung: Ihr(e) Trainingspartner(in) sollte in etwa dasselbe Konditionslevel haben wie Sie, sonst wird aus Lust nur allzu rasch wieder Frust. Ebenso sollte dessen Schweinehund nicht größer als Ihrer sein. Soll heißen: Ihr Sportskamerad sollte ebenfalls über ausreichend Motivation verfügen.

### **5. Der Ausfallhund**

Dieses Viecherl schiebt Meldungen wie “Ich trainiere eh regelmäßig, da macht’s doch nix, wenn ich’s heute ausfallen lasse” oder “Okay, heute nicht, aber dafür morgen (oder übermorgen...)” Damit Sport Erfolg bringt, muss er regelmäßig ausgeübt werden, und damit dies möglich ist, braucht er einen fixen Platz in Ihrem Leben. So wie andere Dinge, bei denen Sie Fortschritte machen wollen. Erklären Sie z.B. den Donnerstag zum Sporttag. Das heißt ja noch nicht, dass Sie jeden Donnerstag denselben Sport betreiben. Um Langeweile vorzubeugen, können Sie das Programm von Woche zu Woche variieren.

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

Mit diesen Tipps können Sie Ihrem Schweinehund schon ganz gute Manieren beibringen. Noch gesitteter benimmt sich der Quälgeist aber, wenn Sie auch Folgendes beherzigen.

### **Die richtigen Ziele definieren**

Haben Sie sich eigentlich schon einmal die Frage gestellt, warum Sie eigentlich ein bestimmtes sportliches Ziel – wie z.B. eine bessere Figur – erreichen wollen? Ist es Ihnen tatsächlich ein Anliegen oder tun Sie es nur, weil Sie glauben, dass Ihre Umwelt das von Ihnen erwartet. Im ersteren Fall spricht man von interner Motivation, im zweiten Fall von externer. Und das Interessante: mit interner Motivation werden die Ziele meist ganz leicht erreichbar. Wer jedoch etwas tut, um jemand anderem zu entsprechen, muß sich auf häufige Raufereien mit dem Schweinehund einstellen.

### **Setzen Sie auf Visualisierung**

Sie wollen schlank und fit sein? Dann stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben? Wie werden Sie sich bewegen, was werden Sie unternehmen, wie werden Sie sich kleiden und wie wird die Umwelt auf Sie reagieren. Je bunter die Farben sind, in denen Sie sich Ihre Vision ausmalen, desto schöner wird sie und damit wächst auch Ihre Energie, um sie wahr zu machen. Ein Ziel zu erreichen, gibt uns ein unheimlich gutes Gefühl. Warum sollen wir dieses nicht bereits vorher zu unseren Zwecken nützen?

### **Schalten Sie Ihre inneren Programme aus**

Wir sind oft Meister darin, uns selber Haxl zu stellen, indem wir uns mit Gedanken wie "Ich habe kein Durchhaltevermögen" oder "Dafür bin ich zu alt" de-motivieren. Mit diesen Kommandos programmieren Sie tatsächlich den Mißerfolg. Unser Unterbewußtsein lässt sich aber viel leichter austricksen, als man glaubt. Wer sich – und damit ihm – sagt: "Das ist doch ein Klacks" oder "Das macht mir Spaß" programmiert es um und wird spielend sein Ziel erreichen.

### **Belohnen Sie sich**

Wer immer nur Peitsche bekommt und niemals Zuckerbrot, wird auf Dauer total frustriert werden. Und was ist schöner, als sich auf eine Belohnung zu freuen und diese nach Erreichen eines Zieles auch zu erhalten? Daher, belohnen Sie sich: zum Beispiel mit einem neuen Sportdress, wenn die Waage Ihr Wunschgewicht zeigt.

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)

### **Ihr Schweinehund ist auch nur ein Mensch**

Ja, es gibt tatsächlich Tage, an denen die Müdigkeit riesig, das Kopfweh quälend und das Wetter grauenhaft ist. Bevor Sie Ihren Schweinehund an einem solchen Tag unter Einsatz Ihrer letzten Kräfte ins Fitness-Center zerrren, lassen Sie ihn lieber von der Leine und gönnen Sie ihm und sich eine Pause. Nehmen Sie diese Auszeit aber ganz bewußt wahr und verwöhnen Sie sich mit etwas, das ebenfalls zum Wohlbefinden beiträgt, wie z.B. einem duftenden Ölbad. Tanken Sie mentale Fitness, damit der Gang ins Center beim nächsten Mal wieder leichter fällt.

### **Erschienen in Move 2/02**

#### **Bankverbindung:**

Erste Österreichische Sparkasse  
BLZ 20.111  
Kto.Nr. 325 789 46  
UID ATU 601 846 05

#### **Texte aller (Un)Art**

Lerchenfelderstr. 50/2/21  
A-1080 Wien  
Tel. 0650 / 403 83 25  
[felicitas@freise.at](mailto:felicitas@freise.at)  
[www.freise.at](http://www.freise.at)