

So starten Sie motiviert in 2015

# ZEIT FÜR NEUES!



Ob Abnehmen, Gesundheit oder Sport: Der Wunsch etwas zu verändern kommt immer wieder zum Vorschein. Besonders bei den alljährlichen guten Neujahrsvorsätzen oder dem Blick in den Kleiderschrank, wenn nach den Weihnachtsschlemmereien die alte Lieblingshose, die früher toll gesessen hat, leider viel zu eng geworden ist. Wie Sie aus Vorsätzen Erfolge machen, lesen Sie hier.

Wer kennt das nicht: Allzu oft scheitert der Wunsch etwas zu ändern im Alltag. Weil nach der Arbeit die Couch zu bequem ist, das Wetter zu schlecht, oder einfach mal wieder alles auf morgen verschoben wird. Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier. Drum gilt es den Kern – seinen Willen – zu trainieren. „Bevor Sie starten, machen Sie sich einen Plan mit konkreten Zielen“, sagt Motivationsexperte und Buchautor Dirk Schmidt. „Fokussieren Sie Ihr zu erreichendes Ziel und teilen dieses in kleine realistisch zu schaffende Zwischenziele auf. Ist der Plan gefasst, ist das die eigentliche Motivation und der Startschuss auf dem Weg zu Ihrem gewünschten Ziel“.

## Konstanz zahlt sich aus

Nun heißt die Devise: Dranbleiben. Ist der Druck nicht hoch genug, finden sich immer wieder Ausreden und jede Menge Gründe, das Ziel aus den Augen zu verlieren. Fleiß, Disziplin und Willenskraft sind gefragt. Aber sobald der erste Schritt geschafft ist, wird es einfacher. Gestartet wird in den ersten drei Tagen nach dem Vorsatzfassen. „Erlauben Sie sich Verschiebereien nur in absoluten Ausnahmefällen, sonst werden sie zu Motivationskillern“, betont Schmidt. Denn: Die Anfangs-Euphorie sollte genutzt werden. Dabei muss sie kein schweres Ziel beinhalten. Wenn zum Beispiel die erste Zwischenetappe darin besteht, sich mehr bewegen zu



wollen, reicht spazieren gehen völlig aus. Dies umzusetzen ist nicht schwer und bringt direkt gute Laune. Als nächstes wird die Spaziergangsdauer gesteigert – bis hin zur flotten Walking-Runde. So werden immer weitere Bewegungsabläufe eingebaut.

Damit ist der erste Schritt getan. Und Sie werden sehen: Er fühlt sich gut an. Doch leider schleicht sich schnell wieder die altbekannte Routine ein. Hier heißt es gegensteuern, denn ist der Fluss einmal unterbrochen, ist es schwer, sich neu zu motivieren. Wichtig sind positive Gedanken und Emotionen. „Glauben Sie an sich“, sagt Schmidt. „Getreu der Devise: „Wenn Sie wüssten, was Sie können“. Verbannen Sie negative Glaubensgrundsätze wie „Ich schaffe das nicht“ und setzen Sie sie in positive um. Sagen Sie sich „Ich schaffe das!“ – dann wird der Sturz ins Motivationsloch abgewendet.“

### Rückschläge gehören dazu

Kleine Misserfolge auf dem oft steinigen Weg wird es sicher das eine oder andere Mal geben. Wichtig ist, den Fokus dennoch auf das gewünschte Ziel zu legen. Rufen Sie sich vor Augen, wie die Waage einige Kilos weniger anzeigt und die alte Lieblingsjeans wieder passt. Dann steigt die Motivation zum Weitermachen rasant an.

Ist die Umsetzung alleine zu schwer, kann ein gleichgesinnter Partner gesucht werden, der gut tut und hilft auf dem richtigen Weg zu bleiben. Sei es der Sportpartner, der dazu motiviert, zweimal in der Woche zu trainieren, oder der Lebenspartner, der beim Einkaufen darauf achtet sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Denn der Austausch mit jemandem, der über die eigenen Höhen und Tiefen im Bilde ist und sich über die erreichten Erfolge genauso freut wie man selbst, ist hochmotivierend. Ist kein geeigneter Partner zur Hand, heißt es sich selbst motivieren. Zum Beispiel mit Hilfe von kleinen Belohnungen oder Erfolgsmomenten. Helfen können beschriftete Zettel, auf denen Zwischenziele stehen. Die werden in der Wohnung oder am Arbeitsplatz verteilt und nach erfolgreicher Erfüllung wegschmissen. Ebenfalls gut: Tabellen, die zuerst rot schraffiert sind und mit jedem erreichten Ziel grün markiert werden. Oder – die schönste Variante – kleine Wünsche, die bei jedem größeren Zwischenziel erfüllt werden dürfen.

### „Jetzt erst recht“

Leider kann es passieren, dass Sie ein Ziel trotz allen Bemühungen nicht erreichen. Was dann? „Nicht entmutigen lassen, so etwas kann bei jedem Projekt vorkommen, bei dem viel Motivation gefordert ist“, beruhigt Schmidt. „Machen Sie weiter, und zwar jetzt erst recht! Es wäre zu schade um die bisher eingesetzte Energie und Zeit.“ Analysieren Sie, an welcher Stelle und warum das Projekt gescheitert ist – und setzen Sie hier sobald möglich neu an. Dann führt der Weg doch noch weiter in die richtige Richtung – in Richtung Ziel. Wird die Zielgerade überschritten, ist Zeit für einen Rückblick: Was wurde alles umgesetzt und geschafft? Welche positiven Veränderungen sind ins Leben getreten? Was soll beibehalten werden? Das ist vor allem rund ums Abnehmen und Sport sehr wichtig. Ist das Projekt beendet, gewinnen alte Verhaltensweisen sonst schnell wieder die Überhand. Auch neue Ziele, die sich während des Projekts entwickelt haben, sollten zu diesem Zeitpunkt aufgeschrieben werden, damit sie für spätere Projekte genutzt werden können. Wichtig bleibt dies: Jedes Vorhaben kann in die Tat umgesetzt werden. Wenn Sie wüssten, was Sie können.

## ZUR PERSON

Dirk Schmidt mit *dt* ist Buchautor und gehört zu den fragtesten Motivations-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er unter anderem mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Top-Managern zusammen.

Mehr Infos unter: [www.dirkschmidt.com](http://www.dirkschmidt.com).



## VERLOSUNG

Wir verlosen fünf Exemplare seines Buches „Wenn Sie wüssten, was Sie können.“

Senden Sie einfach bis zum 11. Januar 2014 eine E-Mail an [gewinnspiel@bkkmagazin.de](mailto:gewinnspiel@bkkmagazin.de) oder eine Postkarte mit dem Stichwort „Motiviert in 2015“ an BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Straße 9, 74076 Heilbronn und gewinnen Sie mit etwas Glück.

