



## Tipps für die Selbstmotivation – so bleibst du am Ball

### 1 Kleine Ziele stecken

Wer nur das große Endziel vor Augen hat, dem kommt der Weg dahin lang und fast unerreichbar vor. Setze dir neben dem großen Endziel auch kleine Zwischenziele. Somit kannst du immer wieder Erfolge feiern und siehst, dass du etwas veränderst – das motiviert!

### 2 Trainingsplan

Der Spruch: „Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch“ stimmt auch, wenn es um Trainingspläne geht. Ein fester Termin und ein geplantes Training geben dir nicht nur Orientierung was du zu tun hast, sondern sorgt auch dafür, dass das Training nicht verschoben wird.



### 3 Finde den Sport, der zu dir passt

Bewegung ist Bewegung, egal welche. Du musst dich nicht ins Fitnessstudio quälen, wenn du dazu keine Lust hast. Suche dir eine Sportart, die dir Spaß macht, dann vergeht die Zeit beim Training viel schneller und du freust dich auf die nächste Einheit. Zudem ist die Chance, dass du weiterhin trainierst bei einer Sportart, die dir Spaß macht, deutlich größer als wenn es nur Mittel zum Zweck ist.

### 4 Keine Verbote (maßvoll genießen)

Wer kennt es nicht, das, was man nicht haben kann, möchte man umso mehr. So ist es auch während einer Diät mit verbotenem Lebensmittel. Bei langem Verzicht droht die Gefahr Gelüste zu entwickeln und mehr zu essen als du solltest. Integriere kalorienreiche Speisen in Maßen in deine Diät, um diese Falle zu umgehen.

### 5 Fortschritte festhalten

Notiere deinen Fortschritt und feiere auch kleine Erfolge. Ein Tagebuch kann dir dabei helfen und dir aufzeigen, was du erreicht hast. Auch Fortschrittsbilder sind oftmals hilfreich.



### 6 Fehlritte verzeihen

Nicht immer klappt es so, wie du es dir vorstellst. Wichtig: Weitermachen wie geplant. Ein kleiner Fehltritt wird dich nicht von deinem Ziel abhalten, aufgeben jedoch schon.

### 7 Such dir Unterstützung, motiviert euch gegenseitig!

Zu zweit macht es nicht nur mehr Spaß, sondern sorgt auch dafür, dass ihr euch gegenseitig motiviert und somit nicht vorzeitig aufgibt.

