

EXPERTEN TIPP

Motivation für Sportler



Gregor Rossmann
Erfolgscoach

Die größte Herausforderung beim Start in den bewegten Sommer besteht in der Überwindung des inneren Schweinehunds. Ich empfehle, sich ein klares, realistisches Ziel zu setzen. Das Ziel sollte schriftlich formuliert und zur Erreichung ein Trainingsplan festgelegt werden. Ziele können ein paar abgenommene Kilos oder auch die Teilnahme bei einem Sportevent, wie einem Volks- oder Firmenlauf sein. Fragen Sie sich bei Ihrem Ziel auf alle Fälle, warum Sie es erreichen möchten. Wenn Sie den Sinn erkennen, erzeugt es Leidenschaft und Begeisterung. Alle Trainingseinheiten und Fortschritte sollten außerdem in einem Trainingstagebuch festgehalten werden. Somit werden Zwischenziele dokumentiert und führen zu kleinen Erfolgserlebnissen.

