

## EXPERTEN TIPP

### Motivation für Sportler



**Gregor Rossmann**  
Erfolgcoach

Gerade sportliche Anfänger hadern oft mit dem inneren Schweinehund. Ich empfehle daher, sich ein klares Ziel zu setzen und dieses am besten gleich schriftlich zu formulieren. Und auch ein geeigneter Trainingsplan spielt eine wesentliche Rolle: Ziele können zum Beispiel ein paar abgenommene Kilos oder die Teilnahme bei einem Sportevent sein. Ganz entscheidend ist auch sich zu fragen, warum man ein bestimmtes Ziel erreichen will. Wenn Sie den dahinterliegenden Sinn erkennen, erzeugt es Leidenschaft und Begeisterung. Trainingseinheiten und Fortschritte sollten außerdem in einem Tagebuch festgehalten werden. Zwischenziele werden so dokumentiert und führen zu kleinen Erfolgserlebnissen. Das hilft dabei, motiviert zu bleiben.



außerdem keine Trainingsfehler, wie bei herkömmlichen Fitnessgeräten, entstehen. Vor allem für Wiedereinsteiger ist das optimal.

### Innerer Schweinehund.

Zusätzlich erhalten unsere Teilnehmer in den nächsten Wochen Unterstützung von Motivations- und Erfolgcoach Gregor Rossmann. Er wird dafür sorgen, dass sie ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren und beim Training wirklich „dran bleiben“. Denn auch, wenn man noch so rasch Erfolge erzielt: Irgendwann kommt der Punkt an dem jeder von uns mit seinem inneren Schweinehund zu kämpfen hat. „Wer sich zu hohe Ziele steckt, wird frustriert und verliert schnell den Spaß an der Bewegung“, so Rossmann. Und genau das wollen wir mit unserer Aktion ja vermeiden.

**Los geht's.** Gerade am Anfang sind alle vier aber noch voll motiviert: „In den letz-



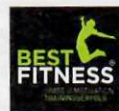
### Maximilian

**Alter:** 63 Jahre  
**Gewicht:** 92 kg

**Mein Ziel:**  
Ich möchte nicht nur Gewicht verlieren, sondern mich auch auf die kommende Skisaison vorbereiten.

ten Jahren habe ich das Thema Fitness ganz hinten ange stellt, jetzt freue ich mich schon wieder richtig auf die Bewegung und den Ausgleich“, erzählt Jung-Mama

Viktoria. Und auch Maximilian kann es kaum erwarten, mit dem Training zu starten: „Ab morgen geht es endlich los! Ich bin gespannt, welche Fortschritte ich in den nächsten sechs Wochen mache“, lacht er. Das sind wir auch und werden dann auf alle Fälle in unseren kommenden Ausgaben darüber berichten. ★



**OA Dr. Harald Schwisχει** checkt unsere Teilnehmer gesundheitlich durch.

