



D&R Performance

Erfolg durch Motivation

D&R Performance  
Fluhmattstrasse 58  
6004 Luzern

fon +41 41 420 17 85  
cell +41 78 690 34 25

[www.dnr-performance.ch](http://www.dnr-performance.ch)  
[info@dnr-performance.ch](mailto:info@dnr-performance.ch)



## Erfolg durch Motivation

Leider ist Motivation nichts Greifbares und niemand kann exakt erklären, was Motivation genau ist und wie sie bei einem Einzelnen entsteht. Diese Frage nach den Beweggründen stellt sich jeder Trainierende. Weshalb sich jemand zum Beispiel einer harten Trainingsroutine unterzieht, dass es schon an Masochismus grenzt, wenn er eigentlich auch Heim gehen und Bier trinken könnte. Dieser Leitfaden widmet sich dem Bereich Motivation und den mentalen Aspekten des Trainings.

### Überzeugung und Glaube an sich selbst!

Wie kommt es also zustande, dass jemand über mehrere Jahre hinweg konstant trainiert, während ein anderer dagegen schon nach ein paar Wochen das Handtuch wirft? Sicherlich eine grosse Rolle spielen die persönlichen Werte und Ziele jedes Einzelnen. Für wen körperliche Fitness, Kraft und das äussere Erscheinungsbild wichtige Werte sind, für den ist es leichter, sich fürs Training zu motivieren. Wer beispielsweise „Gemütlichkeit“ einen hohen Stellenwert beimisst, für den ist es sehr unwahrscheinlich, dass er ins Training geht. Es ist hart und anstrengend. Um sich für eine Tätigkeit zu motivieren ist die Überzeugung sehr wichtig, dass man die Aufgabe auch bewältigen und das angestrebte Ziel erreicht werden kann.

*D&R Erfahrung: Die meisten Leute, die wir beobachteten, konnten nur deshalb keine erstaunlichen Fortschritte erzielen, weil ihnen der Glaube an sich selbst fehlte. Sie hatten wohl irgendein verschwommenes Bild davon, wie sie eines Tages aussehen wollten, zweifelten aber daran, dass sie es realisieren konnten. Im Endeffekt strengten sich diese Personen nicht so sehr an, weil sie sich keine Chance ausrechneten ihr Ziel zu erreichen.*

### „Ob Du glaubst, Du kannst es oder Du kannst es nicht - Du hast recht!“

Zitat Henry Ford

**1. Setze Dir SMARTe Ziele** Zuerst solltest Du Dir darüber klar werden, warum das Trainieren für Dich persönlich so wichtig ist. Danach setzt Du Dir ein Ziel. Denn nur wenn Du weisst, wohin es gehen soll, wirst Du auch die Motivation an einem „schlechten“ Tag fürs Training aufbringen. Ein Problem ist, dass viele nicht wissen, wie ihr Ziel aussieht. „Ich möchte musklos sein und durchtrainiert wirken“ ist kein Ziel, sondern höchstens ein Wunsch. Sei präzise!

### „Wir sind der Meinung, dass man seine Energie verschwendet, wenn man nicht auf ein Ziel hin trainiert“ D&R Trainingsphilosophie

**2. Situationsspezifische Zielvorgabe** Es genügt nicht, sich einfach zu wünschen, muskulöser zu sein, sondern man muss sich selber auf sein Ziel programmieren. Dafür musst Du beschreiben, was Du siehst, fühlst und hören wirst, wenn Du Dein Ziel erreicht hast. Wie wirst Du also aussehen, wenn Du muskulöser bist? Stell Dir selber einen muskulösen Körper vor und betrachte Dich von aussen. Wie wird es sein, wenn Du mit diesem Körper trainierst und Dich im Spiegel betrachtest? Was wirst Du Dir selber sagen? Noch wichtiger: Wie wirst Du dich FÜHLEN mit diesem Körper? Male Dir die Situationen in allen Einzelheiten aus und betrachte Deinen geistigen Film so oft wie möglich. Diese Technik nennt man visualisieren. Vielleicht hilft es Dir, Dich in einen Körper eines Athleten, den Du bewunderst, hineinzusetzen.



**3. Messbar** Dein Ziel soll messbar sein. Wie wird der Umfang deines Oberarms oder deiner Taille sein? Körperfettanteil? Sprungkraft? Versuche Dein Ziel so gut wie möglich zu bestimmen. Denn wie sonst willst Du wissen, ob Du schon am Ziel bist oder nicht?

**4. Positiv formulieren** Weshalb? Denk nicht an einen pinken Elefanten! Natürlich hast Du jetzt gerade an einen pinken Elefanten gedacht. Unser Bewusstsein kann nicht in negativen Formulierungen denken. Eine Formulierung wie: „Ich möchte nicht mehr dick sein!“ ist aus diesem Grund sehr ungünstig. Eine bessere Formulierung wäre: „Ich will einen Körperfettanteil von 10% haben“. Ungünstig sind auch Formulierungen, die einen Vergleich beinhalten. „Ich möchte schlanker sein!“ Wie viel schlanker? Daher: Setze Dir positive Ziele.

**5. Terminierung** Bis zu welchem Zeitpunkt soll das Ziel erreicht werden?

**Warum Ziele aufgegeben werden** Woran liegt es, dass wir manchmal sehr stark von einem Ziel begeistert sind, um es dann bald darauf wieder aufzugeben? Im Training heisst so ein Ziel oft: „Ab nächster Woche guck ich auf meine Ernährung“, oder auch: „Ab nächster Woche gehe ich dreimal die Woche ins Training.“ Doch schon nach kurzer Zeit sind die anfänglichen Ziele vergessen und es fallen einem sogar die besten Gründe ein, warum das so ist. Der Hauptgrund, warum Ziele aufgegeben werden, ist meist eine sehr geringe Frustrationstoleranz. Oft steckt hinter einer geringen Toleranz gegenüber Frustrationen der unbewusste Glaube, dass es einem leicht fallen muss, die eigenen Ziele zu erreichen, schliesslich ist man ja von den Zielen begeistert.

Leider resultieren aus der Überzeugung, dass es einem leicht fallen muss, vielfältige Ausreden, welche die falsche Grundeinstellung leicht erkennen lassen:

*„Heute bin ich nicht in der Stimmung.“ „Ich hatte heute einen so harten Tag.“ „Heute hatte ich einfach viel zu viel zu tun.“*

Andere Ausreden, die wir vor uns selbst und anderen haben, sind schwieriger zu durchschauen, weil sie scheinbar logische Argumente dafür liefern, warum ein Vorhaben aufgegeben wird. Leider versperrt diese Ausreden aber die Sicht auf den wahren Kern des Scheiterns, der hier in Klammern steht. *„Es lohnt sich nicht mehr, so spät mit dem Training anzufangen.“ (Bedeutet wahrscheinlich: Weil ich mich jetzt nicht mehr so anstrengen will.)*  
*„Bei meiner Genetik geht sowieso nichts.“ (Bedeutet wahrscheinlich: Andere machen bessere Fortschritte als ich. Das ist ungerecht. Darum strenge ich mich ab jetzt weniger an.)*

Kommen Dir diese Argumente bekannt vor? Hinter jeder dieser Aussagen steht die irrationale Überzeugung: Es muss mir leicht fallen oder auch: es darf nicht weh tun. Wer diesem Glauben, wenn auch unbewusst, verfallen ist, für den ist es sehr wahrscheinlich, dass er seine Ziele schon nach kurzer Zeit aufgibt oder aber nach einer „leichten“ Abkürzung Ausschau hält.

**Guter Artikel.** Ab nächsten Monat fang ich an, aber im Moment habe ich echt zu viel um die Ohren. STOPP - Zeit zum Trainieren und meine Lebensqualität zu maximieren. Lege los - am Besten sofort!