



## Neuanfang statt Schuldgefühle

- Auf die grosse anfängliche Begeisterung folgt oft De-sillusion – das ist ganz normal.
- Schuldgefühle sind hier fehl am Platz! Nutzen Sie diese erste Phase der sportlichen Herausforderung und analysieren Sie das bisher Geleistete. So entwickeln Sie sich weiter!

## Fokussieren Sie sich auf Ihre Ziele und die Vorteile des Sports

- Konzentrieren Sie sich verstärkt auf Ihre Ziele statt auf Übungen, Zwänge oder Schmerz.
- Sie sollten ein genaues Bild davon haben, was Sie erreichen möchten. Dadurch steigern Sie Ihre Erfolgchancen und Ihre Motivation beträchtlich.
- Denken Sie an die Vorteile von Sport: Stressabbau, Verbesserung der äusseren Erscheinung, Steigerung der Lebensqualität etc.



## Fühlen Sie sich Ihre Fortschritte vor Augen

- Messen Sie Ihre Sportleistung mithilfe eines Trackers, wie Mobile-App oder GPS.
- Wählen Sie einen Indikator aus, der Ihrem Fortschritt am besten entspricht (z. B. Gewicht, Zeit auf dem Parcours oder Anzahl Übungen in einer Minute).
- Zeichnen Sie ein Schema Ihres im Laufe der Zeit erzielten Fortschritts und hängen Sie es gut sichtbar auf. Es wird Sie motivieren und Ihnen dabei helfen, Ihre Grenzen von Woche zu Woche übertreffen.



## Suchen Sie Beweggründe und setzen Sie sich Ziele

- Schreiben Sie die Gründe auf, die Sie zum Trainieren motivieren, und lesen Sie sie regelmässig. So behalten Sie Motivation und Spass an der Sache.
- Notieren Sie ebenfalls Ihre persönlichen Ziele, die sich kontinuierlich ändern.

## Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken

- Setzen Sie auf Ihre Stärken und nicht auf Ihre Schwächen: So bleibt der Spass am Sport bestehen, Sie verbessern sich laufend und erzielen so eher gute Resultate.
- Nutzen Sie Ihre Energie bei den Trainings vorrangig für das, was Sie gerne machen. Arbeiten Sie in geringerem Masse an Ihren Schwächen.



## Halten Sie durch, haben Sie Spass und übertreffen Sie sich selbst!

- Arbeiten Sie regelmässig an Ihrer Motivation; lesen Sie dafür immer wieder unsere Tipps.
- Minimieren Sie die Hürden zwischen Ihnen und dem Sport; nehmen Sie Ihre Sportkleidung z. B. mit ins Büro oder planen Sie Ihre Trainingseinheiten im Voraus. So erliegen Sie nicht der Versuchung, Ihr Sportvorhaben auf später zu verschieben.
- Seien Sie stolz auf Ihr Training und behalten Sie den Spass an Ihrem Sport:
  - alleine, mit Freunden, in der Gruppe oder an Läufen
  - durch Hören von Musik
  - durch Belohnung nach der Anstrengung
  - durch Vermeidung von Druck
  - durch Anmeldungen für Wettkämpfe in Ihrer Sportart
  - durch Variation Ihrer Trainings- oder Laufprogrammeparcours.