

Zusatzmaterial zum

Der Fitness Guru – Podcast

Folge 1



Der Fitness Guru

MIT DIESEN
TIPPS

ERREICHST DU DEINE ZIELE

ABNEHMEN, AUSDAUER UND KRAFT AUFBAUEN MIT KÖPFCHEN

WWW.DERFITNESS.GURU

SMART – Prinzip



S

S = Spezifisch

Was soll erreicht werden. Nicht den Weg dorthin beschrieben, sondern den Soll-Zustand am Ende

- „Ich möchte mein Gewicht reduzieren“
- „Ich möchte im Bankdrücken besser werden“



M

M = Messbar

An dieser messbaren Größe kann abgelesen werden, wo man aktuell steht und ob ein Ziel erreicht wurde, Zeiten, Gewichte, etc. sind messbar.

- „Ich möchte mein Gewicht um 10 kg reduzieren“
- „Ich möchte meine Pace für den 10km auf 5 min bringen“



A

A = Attraktiv, Akzeptiert

Warum macht man etwas, wo liegt die Motivation?

- „um eine Kleidergröße kleiner kaufen zu können“
- „um mein altes Kleid anziehen zu können“
- „um meine Leberwerte zu normalisieren“
- „um mehr Selbstvertrauen zu bekommen“



R

R = Realistisch

Ist das, was Du erreichen möchtest, wirklich machbar? Recherchiere, benutze den gesunden Menschenverstand und ziehe Fachleute zu Rate. Die Bewertung, ob etwas realistisch ist, ist meist in Verbindung mit der Messbarkeit und der Terminierung möglich.

- „Ich will in 4 Wochen 10 kg abnehmen“
- „Ich möchte in 6 Monaten 15kg Muskelmasse aufbauen“
- „Ich möchte in diesem Jahr 20kg abnehmen“



T

T = Terminiert

Bis zu welchem Enddatum soll dieses Ziel erreicht werden? Formulierungen mit „in einem Monat, in x Wochen, in einem Jahr“ sollte man vermeiden. Besser ist ein konkretes Datum.

- „Ich möchte bis Ostern 20kg abnehmen“
- „Ich möchte bis zum 01. Januar 2021 meine 1RM Leistung im Bankdrücken von 110kg auf 125kg steigern“

Tipps und Tricks bei der Zielformulierung

- Schreibe in der **Ich-Form**
- **Ziele anspruchsvoll**, werde jedoch nicht unrealistisch
- **Visualisiere Dein Ziel.** Wie genau soll Dein Ergebnis aussehen? Rufe Dir dieses Bild immer wieder in Erinnerung.
- **Mache eine Art Vertrag mit Dir selbst.** Schreibe Dein Ziel auf und setze in Gegenwart einer Vertrauensperson Deine Unterschrift darunter.
- Lege den Start Deines Vorhabens nicht in die Zukunft, sondern **starte sofort!**
- Hole Dir Hilfe dort, wo Du Sie benötigst. Ein paar hundert Euro sind vielleicht auf den ersten Blick viel Geld. Wenn Du dadurch aber Dein Ziel erreichst, sieht das ganz anders aus!

Beispiele für Smarte Ziele

Du, Anja, wirst Ende September auf einen Silvesterball eingeladen. Leider stellst Du fest, dass Dein schönes Ballkleid nicht mehr wirklich passt. Du musst zugeben, dass Du im letzten Jahr nicht mehr wirklich auf Deine Figur geachtet hast. Du denkst auch schon länger darüber nach, etwas abzunehmen. Daraufhin formulierst Du folgendes Ziel.

„Ich möchte bis zum 31. Dezember 6 Kilogramm abnehmen, um mein Ballkleid auf dem Silvesterball tragen zu können.“

Ist das Ziel smart?

1. Das Ziel ist spezifisch (Du möchtest abnehmen)
2. Das Ziel ist messbar (8 Kg)
3. Das Ziel ist attraktiv (Du wirst toll aussehen mit Deinem Ballkleid, Du sparst Dir den Kauf eines neuen Kleides)
4. Das Ziel ist realistisch (6 kg in etwa 12 Wochen sind machbar)
5. Das Ziel ist terminiert (31. Dezember)

Anja hat sich ein smartes Ziel gesetzt!

Thomas (45) war in seinen 20ern ein richtig guter Läufer mit athletischer Figur. Seine 16-jährige Tochter erzählt ihm von einem 10km Lauf, an dem eine Freundin mit ihrem Vater teilnehmen möchte. Sie bittet ihn, mit ihr zu trainieren und an dem Lauf teilzunehmen. Die beiden haben noch gut 6 Monate Zeit bis zum Lauf.

Thomas formuliert sein Ziel.

„Ich möchte bis zum 15. Oktober die 10km Strecke in unter einer Stunde laufen, um meiner Tochter Ihren Wunsch zu erfüllen und meine Ausdauer wieder zu steigern“

Versuche Dich doch selbst einmal an der Bewertung der Zielformulierung. Sind alle Kriterien erfüllt, damit das Ziel ein smartes Ziel ist?

Arten der Motivation

Intrinsische Motivation

Intrinsische Motivation kommt von innen heraus. Du möchtest das. Die Seite DerFitness.Guru, die Diskussionen, der Podcast, alle die dafür notwendigen Tätigkeiten sind intrinsisch motiviert. Wir haben Spaß an dem, was wir tun. Wenn Du den Sinn an dem erkennst, was Du Dir als Ziel gesetzt hast, aus Spaß die Herausforderung angehst, Deine Ideale und Wertvorstellungen damit umgesetzt werden, dann bist Du aus Dir heraus motiviert.

Extrinsische Motivation

Extrinsisch ist eine Motivation dann, wenn sie von außen auf uns einwirkt. Eine Belohnung wartet auf uns, wenn wir das Ziel schaffen, Anerkennung, Ruhm wären ebenso zu nennen. Extrinsisch wäre die Motivation auch dann, wenn Du einer Bestrafung (*Partner droht Dir, Dich zu verlassen, wenn Du nicht abnimmst; Dir droht Diabetes Typ 2*) entgehen willst.

Oft ist es so, dass intrinsische und extrinsische Motivation Hand in Hand gehen. Wenn Du einen Sinn in dem siehst, was als Ziel formuliert hast und Du dafür eine Belohnung erhältst, dann sind beide Motivationsarten auf Deiner Seite!

Angenommen, Dein Arzt hat Dir gesagt, dass Du durch ein gezieltes Ausdauertraining Deinen Diabetes Typ 2 in den Griff bekommen kannst. Dann dürfte das doch sehr stark beide Motivationsarten ansprechen. Sicher siehst Du einen Sinn in dem Ziel, von Insulin und Tabletten loszukommen oder die Dosis deutlich zu reduzieren. Gleichzeitig sagt Dir Dein Arzt, dass Du das tun sollst und Du erhältst als Belohnung Deine Gesundheit zurück.

Mache Dir selbst klar, warum Du Dir ein bestimmtes Ziel setzt. Bist Du ausreichend und langfristig motiviert? Was motiviert Dich?

Willst Du das Ziel erreichen, oder will ein anderer, dass Du dieses Ziel erreichst?

DU musst es wollen!

Was kommt nach der Zielformulierung

Wenn Du Dich an unsere Tipps gehalten hast, dann hast Du ein smartes Ziel formuliert und damit auf jeden Fall bereits gute Voraussetzungen geschaffen, um das Ziel auch zu erreichen. Allerdings ist der Weg zum Ziel oft steinig. Man kämpft gegen sich, gegen äußere Einflüsse und zahlreiche Demotivatoren an.

Tipps die Dich auf dem Weg zu Deinem Ziel unterstützen

- Setze Dir auf Deinem Weg zum Ziel Zwischenziele. Prinzip der kleinen Schritte.
- Wenn Du merkst, dass Du Dein Ziel nicht erreichst, suche ganz nüchtern den Grund dafür und überarbeite Dein Ziel
- Hole Dir Hilfe bei der Zielfestsetzung und Hilfe auf dem Weg zu Deinem Ziel
- Hole möglichst viele Menschen in Deinem Umfeld mit ins Boot. Erzähle von Deinem Vorhaben und versuche jemanden zu motivieren, den Weg mit Dir zu gehen
- Trenne Dich von Energie-Vampiren (<https://derfitness.guru/energie-vampir/>)