

# Freizeitsport

## Wenn der innere Schweinehund auch einmal gewinnen darf

Wer Sport treibt, erlebt gelegentlich Krisen. Diese lassen sich oft überwinden, aber dranbleiben ist nicht immer die beste Wahl.

Von Romana Feldmann

Die Musik im Ohr motiviert Sarah, die Laufstrecke von zehn Kilometern auch an diesem Abend bis zum Schluss durchzuhalten. Obwohl sie vom Arbeitstag müde ist und im Haushalt diverse Arbeiten anstehen. Aber für ihr Ziel, den Halbmarathon im Herbst, braucht es einige Trainingskilometer. Darum will sie dranbleiben, auch wenn der innere Schweinehund attraktive Alternativen kennen würde.

Bekanntlich ist das nicht immer so einfach. Zum Durchhalten für kurz- oder mittelfristige Ziele ist es wichtig, dass diese möglichst präzise und realistisch formuliert sind. Zudem sollten Ziele persönlich sein. Denn wer sich einem Ziel gegenüber verpflichtet fühlt und dieses aus innerer Überzeugung verfolgt, wird Hürden und Hindernisse einfacher meistern.

Und trotzdem können es diese Hürden in sich haben. Obwohl die Entscheidung für ein Ziel gefallen ist, treten oft sogenannte SOS-Fragen in den Vordergrund: Soll ich weitermachen? Oder soll ich nicht? Eine gute Beschreibung dieses Phänomens bietet die Mindset-Theorie der Aktionsphasen von Peter Max Gollwitzer. Sie erklärt die Phasen der Zielsetzung und Zielverfolgung: Die Zielsetzungsphase ist geprägt durch Abwägen von Pro und Contra. Dabei geht es um Gedanken wie: «Wenn ich regelmässig laufe, mache ich etwas für meine Gesundheit, ich muss aber auch entsprechend Zeit dafür freischaufeln.» Die Phase der Zielverfolgung ist von Willenskraft abhängig: Schaffe ich es, mich nicht von Alternativen verführen zu lassen, sondern trotzdem laufen zu gehen? Drängen sich dabei SOS-Fragen auf, führt man quasi eine gedankliche Kosten-Nutzen-Analyse durch, und das Dranbleiben fällt aufgrund der damit einhergehenden Ablenkung noch schwerer.

### «Die Wand» bei Kilometer 30

Veronika Brandstätter und ihr Forschungsteam von der Universität Zürich nennen diese Phase zwischen durchhalten und aufgeben «Aktionskrise». In Studien konnten sie nachweisen, dass Menschen während dieser Krise weniger Lebenszufriedenheit, weniger positive Empfindungen und mehr körperliche Stresssymptome zeigen. Um beim Beispiel Laufsport zu bleiben: Während eines Marathons zeigt sich diese Aktionskrise oft um Kilometer 30; auch bekannt als «die Wand». Diese Krise ist jedoch bei jeder Zielverfolgung anzutreffen – immer dann, wenn es hart wird. Eine Aktionskrise kann aber auch als natürliche Reaktion interpretiert werden und als Unterstützung, um sich von



Viele Sportler führen während des Trainings gedanklich eine Kosten-Nutzen-Analyse durch.

einem Ziel zu lösen. Denn Durchhalten ist nicht immer die beste Strategie – es kann sich auch als Hypothek erweisen, etwa im gesundheitlichen oder sozialen Bereich.

Doch wieso fällt das Aufgeben so schwer? Eine Erklärung ist in der Art des Ziels und der Zielbindung zu finden. Je wichtiger mir ein persönliches Vorhaben ist und je mehr ich mich zu dessen Verfolgung und Erreichung verpflichtet fühle, desto eher setze ich es trotz Schwierigkeiten in die Tat um. Weil mir das Ziel so wichtig ist, wird es aber auch besonders schwierig, mich wieder davon abzuwenden. Mit meinen Zielen identifiziere ich mich als Person, denn sie spiegeln meine Werte und Prinzipien. Zudem wird das Loslassen nachweislich immer schwieriger, je mehr Energie und Zeit ich bereits in ein Vorhaben investiert habe.

### Bewertungsfrei scheitern

Gibt es Zeichen, die wir nutzen können, um uns für das Weiterverfolgen oder Aufgeben von Zielen zu entscheiden? Wenn der Körper Anzeichen von Überbelastung wie beispielsweise Entzündungen aufweist, ist sicherlich

eine Pause angesagt. Das Dranbleiben ist in diesem Falle nicht die richtige Strategie, auch wenn dann vielleicht das persönliche Ziel nicht mehr wie geplant realisierbar ist.

Ohne diese Warnsignale des Körpers ist es eine besondere Herausforderung, Entschiede zu fällen. Vor allem bei mittel- und längerfristigen Zielen ist ein regelmässiges, terminiertes Überprüfen der Zielrealisierung und insbesondere des Befindens ratsam. Denn gerade wenn der Prozess zwischen durchhalten und abhaken länger dauert, sind Veränderungen schleichend und schwierig wahrzunehmen. Bei einer Zielaufgabe gilt es zu lernen, dass diese auch eine Chance sein kann. Persönliche Entwicklung passiert nämlich dann, wenn es schwierig ist und Veränderung und Anpassung notwendig sind, und weniger, wenn alles reibungslos läuft. Wichtig ist, sich nicht für ein Scheitern zu verurteilen, sondern es bewertungsfrei zu akzeptieren – ein Prozess, der einen achtsamen Umgang mit sich selber fordert und Zeit braucht. Und vielleicht hilft es auch, immer mal wieder mit Musik im Ohr abzuschweifen und von neuen Zielen zu träumen.



**Sportberatung**  
Andreas Lanz

## Bewegung sorgfältig im Alltag integrieren

Sitzen ist das neue Rauchen! Ich beziehe mich in meinen Beratungsgesprächen immer wieder gerne auf diese Aussage.

Sie stammt von Dr. James Levine, dem Leiter des Obesity Solutions-Projekts an der Mayo Clinic der Arizona State University. Levine hat Lösungen gegen das Übergewicht erforscht.

Mittlerweile geht er sogar noch weiter und sagt: «Sitzen ist gefährlicher als Rauchen, tötet mehr Menschen als HIV und ist tückischer als Fallschirmspringen.» Seine simple Schlussfolgerung: «Wir sitzen uns tot.»

Was für eine Hiobsbotschaft! Wie können wir etwas gegen diese Bedrohung unternehmen? Die Antwort liegt auf der Hand: mehr bewegen! Die Tatsache, dass Sie am Schreibtisch arbeiten müssen, bedeutet nicht, dass Sie zu einem kürzeren Leben verdammt sind. Es gibt einfache Lösungen.

Falls Sie dazu neigen, während der Arbeit die Zeit zu vergessen, dann stellen Sie sich einen Bewegungswecker. Nehmen Sie sich drei bis vier Bewegungspausen von fünf bis zehn Minuten pro Tag. Gehen Sie am besten an die frische Luft und bewegen Sie Ihre Gelenke (Fussgelenk, Knie, Hüften, Rücken, Schultern, Nacken) durch. Machen Sie zwanzig Kniebeugen oder fünf bis zehn Ausfallschritte. Hüpfen Sie zwanzigmal an Ort, als würden Sie Seilspringen, oder machen Sie zehn Hampelmannen. Stellen Sie sich einen Meter von einer Wand entfernt auf und lassen sich gegen die Wand fallen, fangen Sie sich dabei mit den Händen auf und drücken sich zehnmal wie bei einer Liegestütze kräftig ab, zurück in den Stand. Falls Sie sich müde und ausgelaugt fühlen, können Sie einmal in zügigem Gang um das Firmengebäude marschieren, schwingen Sie dabei die Arme kräftig mit.

Wie Sie sehen, gibt es unendlich viele Möglichkeiten für Bewegungspausen. Wichtig ist, dass Sie diese in Ihren Alltag integrieren, bis sie zur Gewohnheit werden. Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv, anstatt sich sitzend auf dem Sofa vor dem TV von einem strengen Arbeitstag zu erholen. Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Ihr Körper wird es mit mehr Energie danken.

Helfen Sie mit, für die nächste Generation Verantwortung zu übernehmen. Sie würden Ihre Kinder nicht für neun Stunden in einer verrauchten Bar absetzen, oder? Sie neun Stunden am Tag sitzen zu lassen, gehört aber scheinbar zur Tagesordnung. Erkennen Sie das Sitzen als das an, was es ist: ein allgemeines Gesundheitsrisiko. Auf zu mehr Tatkraft, gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

## Durchbeissen oder loslassen?

### Das hilft dranzubleiben

#### Sich Zeit nehmen für die Zielsetzung

Ist es wirklich mein Ziel? Passt es zu mir? Was sind meine Motive? Ist das Ziel realistisch, innert der festgelegten Zeit oder überhaupt erreichbar? Welches sind die Zwischenziele? Ziel visualisieren, beispielsweise mit einem Bild zum Aufhängen. Ziel einer anderen Person mitteilen.

#### Möglichst konkrete Planung

Was, wo, wie, wann, mit wem? Dabei die Macht der Gewohnheit nutzen, zum Beispiel immer zur gleichen Zeit am gleichen Ort trainieren, anstatt stets neu zu planen. Wenn-dann-Strategien zurechtlegen, zum Beispiel: «Wenn es regnet, dann ziehe ich die Regenjacke an und gönne mir danach eine warme Dusche.»

#### Gefährliche Gedanken beenden

Hinderliche oder SOS-Gedanken (soll ich oder soll ich nicht) bewusst mit einem «Stopp» unterbrechen und sich mit einem positiven Leitsatz wieder auf Kurs bringen.

#### In positive Stimmung bringen

Sich zum Beispiel mit guter Musik motivieren oder die Lieblings-Sportkleider anziehen.



### Soziale Ressourcen aktivieren

Jemanden aus dem Umfeld um Unterstützung bitten, etwa für gegenseitige Ermutigung. Sich fürs Sporttreiben verabreden. Starthilfen schaffen Zum Beispiel Trainingskleider bereits am Vorabend bereitlegen.

### Belohnung einplanen und Erfolge feiern

Bewusst kleine Zwischenziele feiern. Das muss weder kostspielig noch besonders zeitintensiv sein, sondern es geht um das bewusste Erleben von Stolz. Am besten gleich einen Zeitpunkt dafür einplanen!

#### Rückschau halten

Bin ich auf Zielkurs? Was ist oder war positiv, was negativ? Wie ist mein Befinden? Was kann ich optimieren?

### Das hilft beim Abhaken und Loslassen

#### Regelmässiges Monitoring

Überprüfen und Hinterfragen der Zielverfolgung, inklusive des Befindens; eventuell mit einer Fachperson reflektieren.

#### Sich austauschen

mit nahestehenden Personen oder Fachpersonen.

#### Scheitern als Chance sehen,

es ermöglicht persönliche Entwicklung. Akzeptanz erlernen, zum Beispiel durch Training von Achtsamkeit.

#### Offen sein für Alternativen

oder neue Ziele, und diese dann planen. Romana Feldmann