1. Ziel: Definition

Hast du dir schon einmal Gedanken darübergemacht, was du mit deinem Training erreichen möchtest? Nein? Dann ist es jetzt an der Zeit damit zu beginnen!

Der erste Schritt auf dem Weg zum Erfolg, ist eine klare Zieldefinition! Wenn du ein klares Bild davon hast, wie du deinen Körper positiv verändern möchtest, wirst du bereit sein, mehr dafür zu tun.

Hier ein paar Anregungen zu möglichen Zielen:

• Straffe Oberschenkel

• Flacher Bauch

• Schmerzfreier Rücken

• Mehr Ausdauer beim Radfahren.

Also los geht´s! Lasst uns beginnen unser Ziel zu definieren!

2. Ziel: Motivation

Du hast dein Ziel schon definiert, beginnen wir jetzt deinen Antrieb zu entwickeln.

Deine Motivation wird aktiviert:

 • Wenn deine Ziele erreichbar sind. Deshalb setze dir kleinere Etappenziele um zu deinem großen Ziel zu gelangen.

• Wenn dir der Weg zum Ziel Spaß macht. Wir wählen mit dir das Training aus, das dir Freude bereitet.

• Wenn du weißt wofür du etwas tust und du darin einen Vorteil für dich siehst, bist du mit mehr Elan bei der Sache.

• Wenn du deinen Alltag an dein Ziel anpasst. Angenommen dein Ziel wäre ein straffer Po: gestalte deinen Alltag aktiver, benutze öfter Stiegen, gehe kurze Strecken zu Fuß und achte auf deine Ernährung.

• Wenn du negativen Gedanken in positive umwandelst. Zum Beispiel wenn du einmal denkst zu müde zu sein, konzentriere dich auf die Ausschüttung von Glückshormonen, die dich nach deinem Training erwartet.

• Wenn dein Vorhaben durch Regelmäßigkeit zur Gewohnheit wird. Deshalb plane die Trainingstage fix ein!

• Wenn dein Fortschritt messbar ist.

• Wenn du Mut und Vertrauen in dich und dein Vorhaben hast. Wir unterstützen dich!!

Motivation = Nutzen > Kosten

Hast du noch mehr Tipps? Dann teile diese gerne mit uns!

3.Ziel: Visualisierung

Hast du schon einmal unsere Schifahrer vor einem Rennen beobachtet? Auch sie verwenden Mentaltraining und Visualisierung, um ihr Ziel zu erreichen.

Alles was du dir vorstellen kannst, ist für dich auch erreichbar! Umso mehr Bilder und Gefühle du ablaufen lassen kannst, umso sicherer wird die Erreichung deines Zieles. Mittlerweile forscht auch die Wissenschaft am Thema Visualisierung. So gibt es sehr interessante Studien, die den Erfolg der Zielerreichung mit Unterstützung von Vorstellungskraft belegen.

Übungsanleitung :

Finde deinen Körper

Schließe deine Augen und stelle dir vor du gehst in ein Kleidungsgeschäft um viele verschiedene Traumkörper anzuprobieren. In welchem fühlst du dich am wohlsten? Schau dich im Spiegel an und achte auf die Gefühle, die du dabei hast. Dann suche dir einen Körper aus: deinen Traumkörper! Gehe jetzt zur Kassa und bezahle deinen Körper. Nun darfst du mit ihm nach Hause fahren.

 Jedesmal wenn du schlafen gehst, ziehst du dir im Geiste deinen Traumkörper an und spüre wie gut du dich mit ihm fühlst.

 Jetzt hast du dein Ziel definiert, bist motiviert und hast ein klares Bild von dir bei der Zielerreichung!

 Bei der Umsetzung in die Realität stehen wir dir gerne beratend zur Seite!!!!