

**Hürden sind dazu da, übersprungen zu werden. Mit der richtigen Strategie im Hinterkopf fällt es leichter.** Sie werden immer wieder auf Hindernisse stoßen, die Ihren Sportabsichten entgegenstehen. Der Trick: Nehmen Sie kritische Situationen gedanklich vorweg und überlegen Sie sich gleich ein geeignetes Gegenmittel. So können Sie Trainingsbarrieren abbauen oder von vornherein vermeiden.

### Die Schlüsselfrage: Woran liegt es, wenn Sie Sporttermine öfter mal ausfallen lassen?

- **Innere Barriere:** Sie könnten aktiv werden, wollen aber nicht. Ihnen fehlt es an Motivation und/oder Disziplin.
- **Äußere Barriere:** Sie wollen zum Training, können aber nicht – weil Personen oder Umstände Sie ausbremsen.

## Innere Widerstände: Lassen Sie keine Ausreden gelten!

Soll ich oder soll ich nicht? Werden Sie hellhörig, wenn Sie vor Sport SOS-Gedanken haben. Sie suchen geradezu nach Gründen, nicht trainieren zu müssen. Finden Sie dann Wege, sich anzuspornen und in Bewegung zu kommen.

### 1 Ursachensuche: Woher kommt der Unwille?

Verschiedenste Faktoren (siehe unten) können zu akuter Sportunlust führen. Was sind Ihre Auslöser? Schreiben Sie Ihre persönlichen Hauptbarrieren auf.

#### Bei mir steht das Training auf der Kippe, wenn

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Beispiele: Ich gehe öfter nicht zum Sport, wenn

- ich abends nach der Arbeit müde und erledigt bin.
- sich niemand für ein gemeinsames Training findet.
- ich am Smartphone hänge und die Zeit vergesse.
- im Fernsehen eine interessante Sendung kommt.
- ich auf angenehmere Aktivitäten verzichten muss.
- es mir draußen zu nass, kalt und ungemütlich ist.
- ich gestresst bin, mich ärgere oder Sorgen habe.
- ich das Gefühl habe, dass Sport mir nichts bringt.
- mich das Training langweilt und unterfordert.

### 2 Lösungssuche: Was könnte mich aktivieren?

Jeder Mensch braucht andere Maßnahmen und Start-hilfen (siehe unten), um den Trainingselan anzustacheln. Notieren Sie, was Sie in Schwung bringt und hält.

#### Sollte ich innerlich mit Sport hadern, werde ich

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Beispiele: Hilfreich könnte es sein, wenn ich

- schon morgens vor dem Büro zum Joggen gehe.
- mich beim Sportverein oder Lauftreff anmelde.
- das Handy ausschalte und in eine Schublade lege.
- den Film aufnehme, um ihn mir später anzusehen.
- mir nach dem Sport meine Lieblingspizza bestelle.
- mir vorstelle, wie die frische, klare Luft mich belebt.
- mich mit Musik ablenke und in Stimmung bringe.
- mir bewusst mache, was ich schon erreicht habe.
- probeweise den Fortgeschrittenen-Kurs besuche.

### 3 Verknüpfung: Mein Plan für mehr Antrieb und Disziplin

Verbinden Sie nun Ihre inneren Hürden mit Ihren Bewältigungsstrategien, indem Sie Wenn-dann-Sätze formulieren. Dadurch haben Sie in schwachen Momenten gleich eine Handlungsoption parat und können direkt gegensteuern.

WENN \_\_\_\_\_ → DANN \_\_\_\_\_

WENN \_\_\_\_\_ → DANN \_\_\_\_\_

WENN \_\_\_\_\_ → DANN \_\_\_\_\_

**Beispiel:** WENN mich die Couch lockt, DANN packe ich meine Sporttasche und gehe sofort zum Training.

# Äußere Barrieren: Nutzen Sie die Vielfalt der Möglichkeiten!

Das Leben steckt voller Überraschungen, die Ihre Trainingsplanung durcheinanderbringen können. Sie sehen heute oder in nächster Zeit keine Chance, Ihr übliches Sportprogramm durchzuführen? Bleiben Sie bei widrigen Rahmenbedingungen flexibel und machen Sie mit kreativen Ideen das Beste aus der Situation.

## 1 Ursachensuche: Was sind die Störfaktoren?

Machen Sie sich äußere Umstände (siehe unten) klar, die Sie am Training hindern. Wenn Sie das Problem kennen, können Sie sich darauf einstellen.

**Ich kann oft nicht wie geplant Sport treiben, weil**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Beispiele: Mit Sport klappt es häufig nicht, wenn**

- eine Kollegin krank ist und ich einspringen muss.
- ich niemanden für die Kinderbetreuung habe.
- ich beruflich ständig und länger unterwegs bin.
- auf dem Weg zum Sport mal wieder Stau ist.
- ich im Urlaub bin und keine Sportangebote habe.
- völlig unerwartet Besuch vor meiner Tür steht.
- ich von einem wichtigen Termin zum anderen jage.
- das schlechte Wetter meine Pläne zunichtemacht.
- Pia absagt und mir so die Mitfahrgelegenheit fehlt.

## 2 Lösungssuche: Welche Optionen habe ich?

Bei äußeren Hürden gilt: Jede Aktivität (siehe unten) ist besser als keine. Wie könnte Ihre Alternative aussehen, um an Ihrer Sportroutine festzuhalten?

**Notfalls verschaffe ich mir Bewegung, indem ich**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Beispiele: Um trotzdem aktiv zu sein, werde ich**

- in meiner Mittagspause eine flotte Runde drehen.
- mit Felix zum Trimm-dich-Pfad im Wald fahren.
- die Sportsachen einpacken, um joggen zu können.
- eben einfach zur späteren Pilates-Stunde gehen.
- ein Hotel mit Pool buchen und täglich schwimmen.
- die Gäste zu einem Spaziergang im Park einladen.
- den Einkauf und das Kochen an Kai übergeben.
- daheim ein halbe Stunde Video-Workout machen.
- die paar Kilometer bis zum Fitnessstudio radeln.

## 3 Verknüpfung: Mein Plan für Ausnahme- und Notfallsituationen

Was tun Sie konkret, wenn Sie im Alltag auf äußere Sportbarrieren treffen? Halten Sie Ihre individuelle Wenn-dann-Taktik fest, um sich auf den Ernstfall vorzubereiten. Dies hilft, gelassen und lösungsorientiert darauf zu reagieren.

**WENN** \_\_\_\_\_ → **DANN** \_\_\_\_\_

**WENN** \_\_\_\_\_ → **DANN** \_\_\_\_\_

**WENN** \_\_\_\_\_ → **DANN** \_\_\_\_\_

**Beispiel: WENN** der Yoga-Kurs in den Ferien ausfällt, **DANN** überbrücke ich die Zeit eben mit Nordic Walking.

## Am Ball bleiben mit Plan B

Wenn-dann-Sätze sind nachweislich ein wirksames Werkzeug, um innere oder äußere Hindernisse zu überwinden. Denn die einfachen Zusammenhänge

- verankern sich schnell im Kopf – vor allem, wenn Sie sie verschriftlichen und sich laut vorsagen.
- lenken die Aufmerksamkeit in Krisensituationen automatisch auf den abgespeicherten Ausweg und fördern beherztes Handeln.
- machen Schwierigkeiten zu Herausforderungen, denen Sie sich mutig und entschlossen stellen.

## Die Weil-Ergänzung

Unser Tipp: Erweitern Sie Wenn-dann-Pläne mit Weil: "Wenn es regnet, dann gehe ich trotzdem raus, **weil** ich nachher stolz auf mich bin." Sich auch den Nutzen zu verdeutlichen, verstärkt das Durchhaltevermögen zusätzlich.