

Blogtext zu: Von der Unlust zur Lust

Von der Unlust zur Lust – den inneren Schweinehund überwinden

Das Wissen über die positiven Wirkungen einer optimistischen und zuversichtlichen Lebenseinstellung, einer gesunden Ernährung, eines aktiven Ressourcenmanagements und vor allem leichte bis mittlere Bewegung im Ausdauerbereich sind mehrfach belegt. Wie sieht es aber mit der Motivation und der Überwindung diesbezüglich aus?

Auch SpitzensportlerInnen kämpfen teils damit, sich für die nächste Trainingseinheit zu motivieren. Sie behelfen sich dabei mit ganz einfachen Strategien (die Trainingsschuhe schon bereit stellen, den Trainingsplan an den Kühlschrank kleben, sich mit dem Trainingspartner fix zu verabreden, Protokolle schreiben, u.a.m.).

Die goldenen Regeln aus der Psychologie stammen aus der Motivations- und Volitionsforschung. Sie beinhalten unter anderem sich darüber Gedanken zu machen, was wirklich mein Ziel und ob dies auch ein sinnvolles und gutes Ziel für mich und meine Situation ist – denn nur dann kann ich dieses auch lustvoll verfolgen.

Weiter gilt es sich damit zu befassen, welche inneren (z.B. Faulheit) und äusseren Barrieren (Wetter, Familie) ich zu bewältigen habe. Was könnte mich davon abhalten und wie reagiere ich darauf, um mein Ziel dennoch zu erreichen. Berücksichtigen Sie die persönliche Ausgangslage (denn nicht jeder schafft es alleine zu joggen).

Holen sie sich Lust durch abwägen (z.B. was ist der Gewinn, wenn ich jetzt joggen gehe?), durch Ziele setzen (z.B. 2mal pro Woche bewegen über 30 Min.; das Ziel am Kühlschrank festhalten), durch das Schaffen von *Anknüpfungspunkten* (z.B. mit Enkelkinder joggen). Machen Sie ihr Projekt messbar (z.B. Gewicht messen), zeigen Sie die *positiven Effekte* auf (z.B. wenn ich jetzt etwas für die Gesundheit mache, dann fühle ich mich besser) und verpflichten Sie sich (indem Sie bspw. Ihrem Partner / ihrer Partnerin davon erzählen).

Setzen Sie bei Gelegenheit ein *Gruppencommitment* („Wir sind fit und sportlich“), thematisieren Sie ihre *Schwierigkeiten* und überwinden Sie diese, machen Sie Ihr Unternehmen durch *Regelmässigkeit* zur *Gewohnheit* (ich gehe immer montags mit Ueli ...) und werten Sie aus (z.B. Protokoll oder Tagebuch).

Tun Sie es einfach und überlegen Sie bspw. erst nach der Bewegungseinheit, ob Sie überhaupt Lust darauf gehabt hätten!

Die Lust entsteht vor allem nach der Überwindung der Unlust und damit durch das Überwinden des inneren Schweinehundes. Dies stärkt das Selbstvertrauen, reduziert Angst und macht uns zu einer lustvollen, widerstandsfähigen und starken Persönlichkeit.

Machen Sie gebrauch davon – sonst gebraucht es Sie ...