

# Wie Sie sich die Ausreden ausreden

Wer sein Unbewusstes in den Trainingsplan mit einbezieht, hat grosse Chancen, den berüchtigten «inneren Schweinehund» zu überwinden, seine Ziele umzusetzen und fit zu werden – und auch zu bleiben.

Text: Karin Zahner, Illustrationen: Suki Bamboo

**W**er kennt das nicht: Man nimmt sich fest vor, sich mehr zu bewegen, um endlich wieder in Form zu kommen. Und trotz-

dem klappt es selten. Plötzlich ist das Essen mit der Freundin, die Lieblingsserie im Fernsehen oder der Kinoabend mit dem Partner viel spannender und wichtiger als das Trimm-dich-Programm. Doch weshalb ist das eigentlich so?

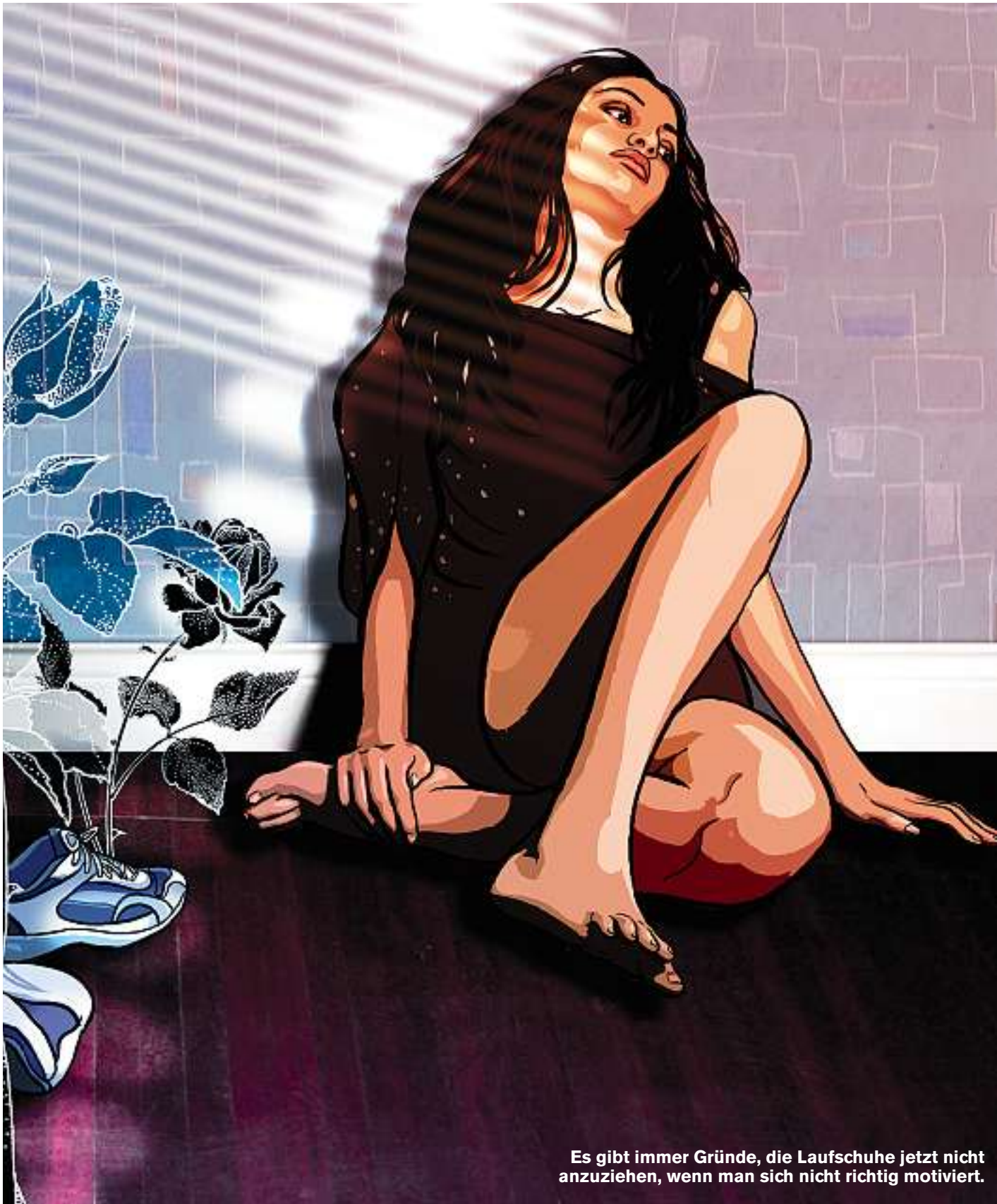
«Das geschieht, wenn wir unser unbewusstes Steuerungssystem beim Ziele definieren nicht mit ins Boot nehmen», erklärt Dr. Maja Storch, Psychologin, Buchautorin und Gründerin des Zürcher Ressourcen Modells ZRM. «Das führt

dazu, dass die Ziele nicht so aufgebaut sind, dass auch das Unbewusste damit einverstanden ist.» Und genau das führt laut neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Motivationspsychologie zum Versagen.

“Es braucht Kopf und Bauch, um Ziele zu setzen.”

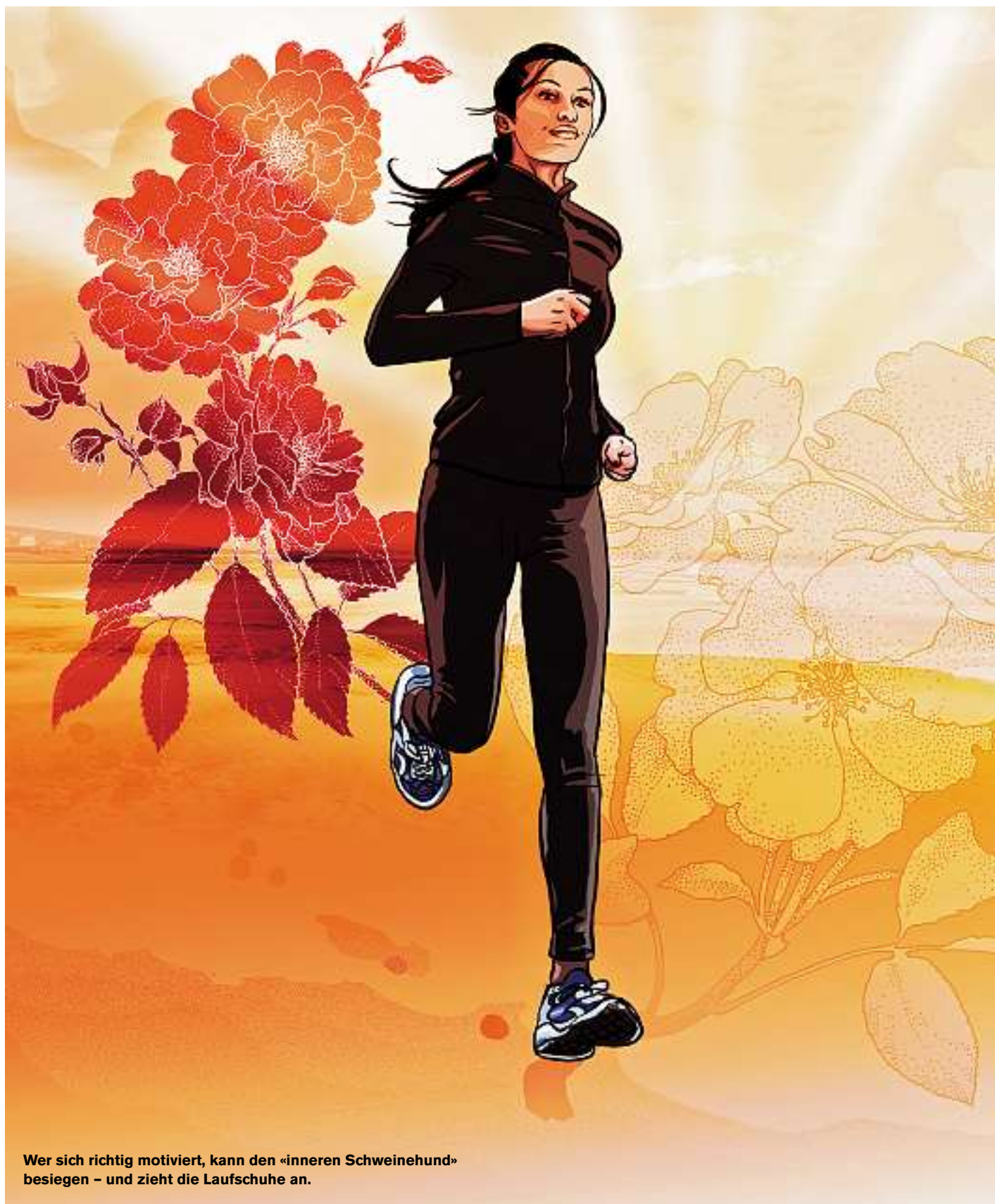
Doch beginnen wir von vorne. Jeder Mensch hat in sich zwei Systeme – das bewusste und das unbewusste Steuerungssystem. Oder einfacher gesagt: Wir haben den Kopf und den Bauch, um zu entscheiden oder uns Ziele zu setzen. Handeln wir nur nach dem Verstand, also bewusst, geht das in den seltensten Fällen gut. «Denn einerseits ist die Verstandeskontrolle sehr störungsanfällig. Und





**Es gibt immer Gründe, die Laufschuhe jetzt nicht anzuziehen, wenn man sich nicht richtig motiviert.**

**Bewegung** Motivation



**Wer sich richtig motiviert, kann den «inneren Schweinehund» besiegen – und zieht die Laufschuhe an.**



Menschen, die ständig gegen die Impulse des unbewussten Systems handeln, sind in grosser Gefahr, eine psychische Krankheit zu entwickeln, ein Burn-out zum Beispiel», sagt Storch. «Wer also ab und zu ein Ziel verfehlt, weiss zumindest, dass er psychisch gesund ist.»

Die bewusste Selbstkontrolle hat allerdings auch ihr Gutes. «Dank dem Verstand melden wir uns zur Darmkrebsvorsorge an und gehen auch wirklich hin», erklärt die Psychologin. «Wer aber dreimal die Woche Sport treiben will, wird lediglich mit einer Kopfentscheidung nicht weit kommen. Deshalb muss man lernen, auch den Bauch mit einzubeziehen.»

Es gibt mehrere Gründe, weshalb wir allein mit Selbstkontrolle nicht weit kommen und unsere Fitnessziele meist nicht erreichen. Denn dieses System ist sehr anfällig auf Störungen, die uns im Alltag ständig begegnen. Zum Beispiel bei kognitiver Überlastung, wenn wir also zu viel um die Ohren haben. Oder wenn wir erschöpft oder gelangweilt sind. Aber auch wenn wir wütend, nervös, ängstlich oder euphorisch sind, lösen sich unsere Pläne im Nichts auf. Auslöser für das Scheitern eines Vorhabens können auch unbefriedigte Basisbedürfnisse wie Essen, Schlaf, Liebe oder Sex sein oder ein anderer starker Reiz. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Freund oder eine Freundin plötzlich anruft und fragt, ob man zusammen etwas trinken gehen wolle.

**S**olange also nur der Kopf dirigiert, wird kaum jemand seine Wünsche langfristig umsetzen können. Denn um erfolgreich zu sein, braucht es auch das Unbewusste. «Dieses beeinflusst unsere Handlungen viel stärker als das Bewusstsein. Und zwar innerhalb von Sekunden», sagt die Motivationspsychologin. Das Bauchgefühl meldet sich sofort, wenn wir uns beispielsweise vornehmen, dreimal wöchentlich joggen zu gehen. Ist das Bauchgefühl diesem Vorsatz gegenüber negativ, wird die Durchführung scheitern. Da kann sich

der Mensch noch so lange einreden, dass Sport gesund und schlank hält. Eine nachhaltige Erfolgskontrolle klappt mit dem Verstand allein einfach nicht.

**D**och wie bringt man auch das unbewusste Steuerungssystem dazu mitzumachen? Erst muss jede und jeder lernen, seine beiden Systeme zu koordinieren. Das nennt man in der Fachsprache Selbstregulation.

Um das zu erreichen, konstruiert man sich ein sogenanntes Haltungs- oder Mottoziel und stimmt dieses mit dem Unbewussten ab. Ein solches Ziel kann eine allgemeingültige Lebensweisheit wie beispielsweise «Geniesse den Tag» oder «No risk, no fun» sein. «Die meisten

“Selbstkontrolle allein bringt uns meist nicht weit.”

Menschen formulieren aber statt eines Haltungsziels ein Verhaltens- oder Ergebnisziel», sagt Maja Storch. Diese können folgendermassen lauten: «Ich

will ab sofort mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.» Oder: «Ich will zweimal die Woche ein Krafttraining absolvieren.» Solch ein Ergebnisziel allein kann aber nicht nachhaltig umgesetzt werden, wenn keine motivierende Haltung dazu aufgebaut wurde.

Es stellt sich also die Frage: Was sagt das Bauchgefühl zum Vorsatz, mit dem Velo zur Arbeit zu fahren? Wie bewertet es Vor- und Nachteile auf einer Skala von 1 bis 100? Positiv daran ist, dass man in Form bleibt und sich deshalb auch mal ein feines Dessert leisten darf. Darauf reagiert das Unterbewusste mit einem positiven Gefühl, und der Bauchwert beträgt dann zum Beispiel 50. Negativ zu Buche schlägt, dass man früher aufstehen und den Berg hinauffahren muss, verschwitzt im Büro ankommt und dort nicht duschen kann. Das ergibt einen Bauchwert von 80. Das Negative überwiegt also deutlich, das Unbewusste ist mit diesem Plan nicht einverstanden.

Trotzdem besteht das Bedürfnis nach mehr Bewegung. Da das negative Gefühl aber höher bewertet wurde, sollte mein sogenanntes Mottoziel so formuliert werden, dass es auch dem

## Tipps und Tricks: Wie Sie besser durchhalten können



Definieren Sie ein persönliches Haltungsziel. Haben Sie dieses formuliert, helfen folgende Tipps und Tricks, um das Ziel zu unterstützen:

- Lassen Sie sich vor dem Einstieg ins Training von einem Sportarzt durchchecken.
- Trainieren Sie nicht planlos drauflos: Wer ohne Anleitung auf der Finnenbahn hetzt oder sich im Kraftstudio trimmt, scheitert oft am eigenen Ehrgeiz und schadet womöglich sogar dem Körper. Lassen

Sie sich von einem Experten beraten.

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, das wirkt demotivierend. Kleine Erfolgserlebnisse spornen dagegen an. Steigen Sie zum Beispiel eine Haltestelle früher aus und bewältigen Sie den restlichen Weg zum Arbeitsplatz zu Fuss.
- Benutzen Sie anstelle des Lifts immer die Treppen.
- Suchen Sie sich eine Trainingsgruppe oder gehen Sie mit der besten Freundin oder dem besten Freund trainieren.
- Planen Sie in Ihrem Terminplan feste Zeiten für den Sport ein. So wird das Training allmählich zu einem Bestandteil Ihres Lebens.
- Entwickeln Sie frühzeitig Gegenstrategien für Situationen, die zum Aussetzen des

Trainings verführen könnten. Überlegen Sie sich beispielsweise ein Alternativprogramm für den Fall, dass ein Sturm Ihr Training im Freien verhindert.

- Wählen Sie einen Sport, der Ihnen Spass macht. Joggen oder Walken muss nicht das Richtige für Sie sein, nur weil es die anderen auch machen. Probieren Sie auch Ihnen unbekannte Sportarten aus.
- Suchen Sie sich mehrere Sportarten, die Ihnen Spass bereiten. So können Sie abwechseln und trainieren erst noch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Denn je vielfältiger das Training, desto besser.
- Verkriechen Sie sich nicht hinter einem Buch oder dem Fernseher, wenn Sie gedrückter Stimmung sind, sondern ziehen

# Ab dem 8. Oktober 2008 geht Bern baden.



**Bernaqua**  
Erlebnisbad & Spa

Erlebnisbad · Fitness · Spa · Römisch-Irisch · Sauna · [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)

erlebnis **westside**  
bern brunnen

Sie Ihre Sportschuhe an und laufen Sie los oder unternehmen Sie einen Spaziergang im Freien. Schon nach wenigen Minuten werden Sie merken, wie sich die Laune aufhellt.

- Ziehen Sie Ihre Sportkleidung auch dann an, wenn Sie müde und abgespannt von der Arbeit nach Hause kommen und eigentlich keine Lust mehr zum Training haben. Oft hilft das, sich doch noch aufzuraffen.

- Belohnen Sie sich, wenn Sie es geschafft haben. Freuen Sie sich auf ein gutes Essen nach dem Training oder erfüllen Sie sich einen besonderen Wunsch.

- Kaufen Sie die richtige Kleidung. Auch bei Regen oder Schnee lässt sich nämlich Sport treiben, wenn Jacke und Hose dicht halten, aber den Schweiß nach aussen durchlassen.

Unterbewusstsein passt. «In dieser Situation frage ich die Menschen, welches Tier denn die Eigenschaften hat, die sie bräuchten, um das Ziel zu erreichen», erläutert die Psychologin. Das kann ein Tiger sein, ein Vogel oder zum Beispiel Eisbär Knut. Aber auch Landschaften, Blumen oder Bäume kommen in Frage. «Was gewählt wird, spielt keine Rolle. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass beim Wunsch nach mehr Bewegung oft Tiere genannt werden», erzählt Maja Storch.

**H**at der oder die Betroffene ein passendes Sujet gefunden, geht der Prozess weiter. Dann gilt es, sich zu überlegen, welche positiven Eigenschaften dieses Tier auszeichnet, und pickt daraus die wichtigsten heraus. Um bei Eisbär Knut zu bleiben: Er ist quirlig, neugierig und geht seinem natürlichen Bewegungsdrang nach. Daraus kann man dann ein Ziel ableiten, das heissen könnte: «Ich folge fröhlich und verspielt meinem

natürlichen Bewegungsdrang.» Nun überprüfen die Betroffenen diese Haltung erneut mit dem Unbewussten. Ist dieses einverstanden, also die Bewertung in der Skala hoch, können sie sich überlegen, welche Sportarten derartige Eigenschaften aufweisen und Spass machen würden. Vielleicht tanzt oder schwimmt Frau und Mann dann plötzlich lieber regelmässig und fährt lediglich am Wochenende mit dem Rad aus.

Diese Art der Selbstregulation funktioniert überall, nicht nur im Bewegungsbereich, und laut Maja Storch fast immer. «Denn hat man erst mal den Segen des Unbewussten, schirmt dieses das angepeilte Ziel gegen alle Angriffe ab.» +



Mehr zum Thema  
[www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)

Motivation

Die feine, leichte Linie, die Früchte trägt.

délift



*Jetzt gibt's leichte Herbstmenüs.*

Délift. Die feine, leichte Linie, die Früchte trägt. Ausgewogen zusammengestellt mit wenig Fett und wenig Zucker zubereitet. Jetzt in grösseren Migros-Restaurants. En Guete! [www.delifit.ch](http://www.delifit.ch)

**MIGROS**  
Restaurant