



Setzen sie sich  
ambitionierte, aber  
auch realistische  
Ziele.

# Fitnessziele So klappt's!

*Das Jahr 2020 ist nun auch schon wieder zwei Monate alt. Erinnern Sie sich noch, welche Vorsätze Sie am 1. Jänner hatten? Waren vielleicht Ziele dabei, die Ihre körperliche Fitness betreffen?*

von Mag. Béatrice Drach-Schauer



**H**aben Sie sich vorgenommen regelmäßig Sport zu machen, mehr zu Fuß zu gehen, ein paar Kilo abzunehmen und mehr mit dem Rad zu fahren? Vermutlich haben Sie die Vorsätze ein paar Wochen recht eingehalten – aber dann ist der Alltag wiedergekommen. Die erste Verkühlung hat Sie aus der Bahn geworfen. Sie sind in bester Gesellschaft – in den Wintermonaten grunzt der innere Schweinhund oft sehr laut. Ich habe für sie ein paar erprobte Tipps zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen, dranzubleiben.

### Realistische Ziele

Am 1. Jänner zu beschließen, als Laufanfänger im April einen Marathon zu laufen, ist genauso unrealistisch und ungesund wie innerhalb von wenigen Monaten zehn Kilo abzunehmen. Was dann bleibt, ist der Frust und das frustrierende Gefühl, es nicht geschafft zu haben. Setzen Sie sich also ambitionierte, aber auch realistische Ziele. Wenn Sie gerade mit dem Laufen gestartet haben, dann ist ein fünf Kilometer Volkslauf im Mai ein erstrebenswertes und realistisches Ziel. Sie Radeln gerne und planen eine größere Radtour im Frühling? Wunderbar – beginnen Sie jetzt, für dieses Ziel zu trainieren.

Definieren Sie Ihr sportliches Ziel ganz genau und formulieren Sie es aus. Unser Gehirn kann mit dem reinen Vorsatz „ich will fitter werden“ nichts anfangen. Wir brauchen Bilder, um unsere Vorhaben visualisieren zu können. Malen Sie sich in Gedanken aus, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie können Ihr Ziel aufzeichnen oder eine Collage basteln. Bilder helfen unserem Gehirn, dranzubleiben.

### Zwischenziele

#### Darüber sprechen

„Tu Gutes und sprich darüber“ – Sie kennen sicher dieses Zitat. Auch beim Erreichen unserer Fitnessziele ist es sehr hilfreich. Erzählen Sie all Ihren Freunden und Bekannten, was Sie gerne erreichen würden. Lassen Sie sich von Ihrem Freundeskreis liebevoll an Ihr Vorhaben erinnern. Hängen Sie sich an Ihrem Schreibtisch, an den Kühlschrank und vielleicht



*Bilder helfen unserem Gehirn, dranzubleiben: Sie können Ihr Ziel aufzeichnen oder eine Collage basteln.*

auch an den Badezimmerspiegel kleine Zettel mit Erinnerungen, was Sie heute für Ihr Ziel tun werden. Es geht darum, jeden Tag ein bisschen aktiver und fitter zu werden.

#### Zusammen ist man weniger alleine

Die Überwindung, alleine in der Kälte oder bei Nebel die Nordic-Walking-Stöcke zu schnappen, um eine Runde zu drehen, ist schwierig. Es kostet oft sehr viel Kraft, sich aufzuraffen, um die Fitnessseinheit wirklich auszuführen. Ganz anders ist es, wenn Sie sich mit Freunden und Bekannten zum regelmäßigen Aktivsein verabreden. Beim Sporteln kann man plaudern, neue Leute kennenlernen – und tut ganz nebenbei einiges für seine Gesundheit. Wenn Sie wissen, dass Ihre Freundin an der Ecke wartet, um mit Ihnen laufen oder walken zu gehen, dann sagen Sie diese

Verabredung auch nicht so leicht ab. Besuche in Gruppenstunden im Fitnessstudio machen mehr Spaß, wenn man „Leidensgenossen“ hat, die man schon kennt und sich auf das gemeinsame Schwitzen freut.

Ich wünsche Ihnen ein aktives und gesundes 2020!

Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: [office@beatrice-drach.com](mailto:office@beatrice-drach.com). Nähere Infos: [www.beatrice-drach.com](http://www.beatrice-drach.com)