



8 goldene Regeln für mehr Motivation

Geht nicht? Gibt's nicht. Zu jeder Jahreszeit macht es Spaß, Sport zu treiben. Wir sagen euch, wie ihr euch motivieren könnt. Wetten, dass der innere Schweinehund so keine Chance hat ...?

1. Verbündete suchen: Verabrede dich zum Sport - mit der besten Freundin, mit der Sportgruppe (wenn es die Kontaktbeschränkungen zulassen) oder mit dem Partner. Es fällt schwer, abzusagen, wenn man weiß, dass jemand wartet.

2. Vorbereitung ist alles: Hol schon am Vortag die Sportklamotten aus dem Schrank und leg diese neben das Bett - dann gibt es keinen Weg dran vorbei.

3. Kleine Ziele setzen: Egal, ob besonders große Walking-Runde oder aber eine Radtour, von der du dachtest, sie sei zu weit - den eigenen Erfolg sollte jeder an sich messen. Du wirst sehen, wie schnell du fit wirst.

4. Nicht vergleichen: Das ist nicht wichtig und absolut unnötig. Für den Fortgeschrittenen ist ein Marathon das Nonplusultra, für den Anfänger die Tatsache, dass er es von der einen bis zur nächsten Straßenlaterne schafft, ohne stehenzubleiben. Alles kann - nichts muss!

5. Belohnen, belohnen, belohnen: Die beste Motivation überhaupt. Eine Belohnung kann ein schönes Entspannungsbad sein oder aber ein leckeres Essen. Und mit der neuen Wunsch-Sport-hose, die man sich schon immer kaufen wollte, läuft es sich viel besser ... Oder wie wäre es mit der Teilnahme an einem unserer Camps?

6. Gut und gesund essen: Wer Sport macht, verbraucht Energie - und muss sie seinem Körper wieder zuführen. Nicht ärgern, wenn die Waage am Anfang mehr Kilo anzeigt - die Zunahme liegt meist an Muskelmasse, die sich aufbaut. Es gibt einen Spruch: „strong not skinny“, „stark nicht dünn“. Gegen das Dünnsein spricht natürlich nichts, aber nicht alle Frauen müssen Größe 38 tragen.

7. Pausen einlegen: Jeden Tag Sport zu treiben, ist kontraproduktiv. Gönn dir Ruhezeiten bzw. bau immer wieder andere und unterschiedliche Sportarten in deinen Wochenplan ein. Wechsle also ab zwischen Laufen, Radfahren, Yoga, Schwimmen ... Dein Körper muss Zeit haben, sich an die neue Aktivität zu gewöhnen.

8. Spaß haben: Hab Freude am Sport und sei neuen Trend-Sportarten gegenüber offen. Schon mal Hula-Hoop probiert? Ein super Workout für Bauch, Beine und den Rest des Körpers. Das geht sogar vor dem Fernseher während der Nachrichten ...

Über fiedler & Peter concepts

Mehr als zehn Jahre lang führte Monika Fiedler-Proksch (46) ihre Agentur fiedler concepts alleine - seit Mai ist Jessica Peter (38) mit an Bord und leitet in Zukunft zusammen mit ihr die Geschichte der Firma. Jessica Peter ist gleichberechtigte Partnerin und zweite Geschäftsführerin der Agentur, aus fiedler concepts wurde fiedler & peter concepts. Wir sprachen mit den beiden.

sogar eine Langdistanz absolviert. Hand aufs Herz - wie ist es nun, keine „Einzelsportlerin“ mehr zu sein, sondern eine Partnerin an Monika Fiedler-Proksch: Hervorragend - und besser als jedes Marathon-Finish (lacht). Es macht Spaß, mit Jessica Dinge auf die Beine zu stellen und - viel wichtiger! - Entscheidungen auf mehreren Schultern zu tragen.

