

## Von Ausflüchten und Motivationsstrategien – Wie die guten Vorsätze 2020 immer noch gelingen können

**Köln, Februar 2020. Gesünder leben, mehr Bewegung, abnehmen – zum Jahreswechsel hatten gute Vorsätze noch Hochsaison – doch bei den meisten Menschen sind sie im Februar schon längst wieder Schnee von gestern. Dabei gibt es viele Strategien, die helfen können, den inneren Schweinehund dauerhaft zu besiegen. 56 Prozent der Deutschen haben sich für 2020 vorgenommen, sich mehr zu bewegen bzw. mehr Sport zu treiben.<sup>1</sup> Kieser Training gibt diesen Vorsätzen eine zweite Chance.**

Wer kennt das nicht: Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gefasst – und ebenso schnell wieder vergessen. Rund 40 Prozent der Befragten scheitern im Lauf der ersten drei Monate bei der Umsetzung.<sup>2</sup> Zu einfach finden sich Ausreden, um die Gewohnheiten, von denen man sich eigentlich verabschieden wollte, beizubehalten. Aber, zum Trost: Dauerhafte Verhaltensänderungen gelingen nicht von heute auf morgen – hierfür muss man ohnehin längerfristig planen. Es braucht Zeit, gelernte Muster zu ändern und einen neuen Lebensstil zur Gewohnheit zu machen. Das kann im Februar, wenn zu Jahresbeginn der Startschuss fiel, noch nicht abgeschlossen sein.

„Es ist ein vertracktes motivationales Problem“, sagt Psychologe und Motivationsexperte Prof. Wilhelm Hofmann von der Ruhr-Universität in Bochum. „Es gibt einerseits die Einsicht, etwas zu ändern, aber diese Motivation ist noch nicht verankert. Sie ist noch nicht in neuen Verhaltensweisen kanalisiert und in neue Gewohnheiten implementiert.“

Der Mensch lebt in einem immerwährenden Spannungsfeld zwischen unmittelbarer Belohnung und Lustgewinn und den längerfristigen Zielen und angestrebten Werten. Daraus entsteht ein Konflikt, in dem leider oft der kurzfristige Lustgewinn siegt. Hofmann spricht vom „Wettstreit der motivationalen Systeme“. Was zur Auflösung dieser Konkurrenz führt, sind Einsicht, gute Gründe und eine individuelle Strategie. Dann, so ist der Experte sicher, ist die Wahrscheinlichkeit groß, Vorsätze langfristig umzusetzen.

---

<sup>1</sup> Quelle: DAK Report (via forsa): Gute Vorsätze für das Jahr 2020

<sup>2</sup> Quelle: DAK Report, ebenda

Damit es erst gar nicht zu Motivationseinbrüchen kommt, legt Kieser Training besonderen Wert auf eine intensive Betreuung. So wird sichergestellt, dass jeder seine individuellen Trainingsziele langfristig erreichen kann.

**Hier einige Strategie-Tipps zum Durchhalten, bei denen Kieser Training Sie unterstützt:**

**1. Problem analysieren**

Ab dem 25. Lebensjahr geht es mit unserer Muskelkraft bergab – es sei denn, Sie gehen dagegen an. Ab dem 50. Lebensjahr verlieren wir bis zu zwei Prozent Muskelmasse pro Jahr. Test: Sitzen Sie zehn Minuten ohne Hilfsmittel aufrecht. Das strengt Sie an? Dann ist Krafttraining für Sie keine Option mehr, sondern eine Notwendigkeit.

**2. Nutzen erkennen**

Krafttraining steigert Muskelmasse und Kraft, stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke und versorgt Systeme wie Herz, Gehirn und Knochen. Ein regelmäßiger Gebrauch der Muskulatur ist die Grundlage lebenswichtiger Signale im Körper. Mit Krafttraining tun Sie also Ihrem gesamten Organismus etwas Gutes.

**3. Realistische individuelle Ziele**

Formulieren Sie Ihre Trainingsziele konkret – am besten schriftlich. Sie schließen damit quasi einen Vertrag mit sich selbst. Bleiben Sie dabei realistisch und legen Sie Ihre Messlatte nicht zu hoch. Planen Sie besser kleinere Etappenziele ein, denn diese lassen sich schneller und einfacher erreichen. Kleine Erfolge helfen, an langfristigen Zielen festzuhalten.

**4. Termine fixieren**

Tragen Sie feste Termine für Ihr Krafttraining im Kalender ein – z. B. montags und donnerstags direkt nach der Arbeit, jeweils 30 Minuten. Das lässt sich meist gut in den Alltag integrieren. Das hilft, das Training als Ritual zu etablieren. Ist man erst einmal zu Hause, ist die Anstrengung ungleich größer, sich zum Training auf zu machen.

Machen Sie sich klar, was Sie vom Training abhalten könnte und versuchen Sie, diese individuellen Hindernisse zu umschiffen.

## 5. Positive Suggestion

„Mein Rücken wird sich besser und stärker anfühlen“ motiviert mehr als: „Ich müsste wirklich mal wieder trainieren.“ Formulieren Sie den für Sie wichtigsten Nutzen in einem kurzen Satz oder malen Sie sich konkret aus, wie Sie sich fühlen oder aussehen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Und sagen Sie sich, dass Sie Ihr Ziel erreichen werden! Positive Suggestion stärkt die innere Motivation.

## 6. Ausfälle einkalkulieren

Es ist menschlich, beim Weg zu neuen gesünderen Zielen auch mal vom Plan abzuweichen. Gehen Sie entspannt damit um, wenn Sie mal Trainingstermine nicht einhalten können und damit vermeidlich „scheitern“. Wichtig ist, dass Sie das große Ganze weiterhin im Blick haben, dann fällt der Wiedereinstieg ins Training umso leichter.

## 7. Externe Motivatoren nutzen

Kieser Training bietet neben vier persönlich begleiteten Einführungstrainings und einer Medizinischen Trainingsberatung zusätzlich alle 20 Trainings begleitete Termine an. Ausgebildete Instrukturen motivieren und unterstützen Sie auf dem Weg, Ihre gemeinsam festgelegten Trainingsziele zu erreichen. Regelmäßig absolvierte Rückenanalysen und Kraftmessungen dokumentieren objektiv Ihren Trainingserfolg. Das motiviert enorm, wenn man schwarz auf weiß sieht, was man schon alles geschafft hat.

## 8. Belohnungen finden

Wer mag, der belohnt sich nach dem Training mit einem selbstgemachten Eiweißshake. Der schmeckt nicht nur gut, sondern versorgt den Muskel auch mit den nötigen Proteinen. Oder genießen Sie mit Ihrem gestärkten Rücken einen Besuch im Kino. Irgendwann werden Sie das Training so in Ihre Routine integriert haben, dass Sie an Belohnungen aber gar nicht mehr denken werden...

Kieser Training unterstützt alle Trainierenden, die gefassten Vorsätze und Ziele auch erfolgreich umzusetzen und zu erreichen.

# Medienmitteilung



## **Über Kieser Training**

Die internationale Marke Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 an seinen langjährigen CEO Michael Antonopoulos und Verwaltungsrat Nils Planzer verkaufte. Derzeit gibt es über 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

**Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:**

### **Kieser Training GmbH**

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH  
Schanzenstraße 39/D15  
51063 Köln  
Tel +49 (0)221 206 51 245  
[tania.schneider@kieser-training.com](mailto:tania.schneider@kieser-training.com)

### **Medienkontakt:**

ABC Healthcare GmbH & Co. KG – Vivactis Group  
Inga Wunderlich | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf  
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 12 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29  
[i.wunderlich@abc-healthcare.de](mailto:i.wunderlich@abc-healthcare.de)