

## 1. Schaffe Gewohnheiten

Fünfmal 20 Minuten sind besser als dreimal 1 Stunde. Denn Entscheidungen treffen kostet Kraft und Nerv. Baue den Sport also einfach in den geregelten Tagesablauf ein und setze ihn auf die tägliche ToDo Liste, um ihn zu automatisieren statt immer wieder neu innerlich zu diskutieren und entscheiden zu müssen.

## 2. Sport direkt zuhause

Es heißt immer, man soll sich zum Sport verabreden, brauche eine feste Trainingsstunde z. B. im Studio, damit man den Arsch hoch kriegt.

Quatsch. Dann findet sich immer eine Ausrede, es nicht zu tun. Zuhause hingegen sind wir so gut wie immer.

Was du alles zuhause machen kannst: Stepper, Gymnastikmatte, Rudermaschine, Crosstrainer, Yoga, High Intensive Programme, Bauch, Beine Po ...

Programme dazu findet ihr z.B. bei Youtube oder auch viele Apps können Abhilfe schaffen. Es ist kein ausgeklügelter Plan nötig. Was für den Anfang zählt ist, dass wir uns überhaupt bewegen. Steigern können wir immer.

## 3. Nutze die Kraft der Vorstellung

Unsere Gefühle motivieren uns. Also können wir uns ganz einfach motivieren, in dem wir uns das „Danach-Gefühl“ vorstellen. Stelle dir vor, wie du dich fühlst, wenn du deinen Sport erledigt hast und mit einer Tasse Tee geduscht auf der Couch sitzt. Wunderbar!

Umgekehrt könnt ihr euch auch vorstellen, wie ihr euch fühlt, wenn ihr gekniffen habt. Ich bevorzuge aber die positive Variante :)

## 4. Motivationsplaylist

Musik schafft Emotionen. Ganz klar! Wir können uns mit den passenden Songs in Selbstmitleid suhlen, abfeiern, gute Laune schaffen, beruhigen, in Erinnerungen schwelgen. Und wir können uns motivieren. Ich erinnere mich ganz genau, dass ich mit 15 meine Sit-Ups immer zu "We will rock you" gemacht habe. Also legt euch eine Motivationsplaylist an und legt los!

## 5. Kommunizieren und Teilen

Mich motiviert es total, wenn ich möglichst vielen Leuten davon erzähle, dass ich nun regelmäßig Sport treibe. Mir hilft es, dass ich beim nächsten Treffen oder Telefonat nicht sagen möchte „Ähm ... ach das. Mmmhh ...“. Also redet einfach darüber. Ihr könnt auch eure Erfolgsfotos nach dem täglichen Workout auch teilen. Die Community in diesem Bereich ist riesig und treu. Ein entsprechendes Feedback treibt einen auch ungeheuer an.