



# Mehr als heiße Luft!

## Wie aus „guten Vorsätzen“ erreichbare Ziele werden

■ Text: Holger Gugg

Januar bedeutet auch, Pläne für 2015 zu schmieden. Nicht selten ist dann von „guten Vorsätzen“ die Rede – vor allem, wenn es um die körperliche Fitness geht: abnehmen, Muskeln aufbauen oder allgemein gesünder leben. So stark die Euphorie mit dem 1. Januar ausbricht, so schnell lässt sie jedoch in vielen Fällen ab dem 10. des neuen Jahres schon wieder nach. Der Grund hierfür sind falsch formulierte Vorsätze. Wenn wir unser Ziel aber richtig definieren und Tricks kennen, die unseren inneren Schweinhund überlisten, steht der Erreichung unserer Ziele nichts mehr im Wege.

### Das Problem mit guten Vorsätzen

Aussagen wie „Dieses Jahr geht es meinen überflüssigen Pfunden an den Kragen“, „2015 laufe ich mehr“ oder „Heute melden wir uns im Fitness-Club an“ stellen allesamt sehr unkonkrete und nicht greifbare Vorsätze dar. Sie sind weder zeitlich gebunden noch mit einer greifbaren Zielsetzung verbunden. Mehr laufen klingt zwar erst mal toll, doch legt man dabei nicht fest, wann, wie oft und wie lange man laufen möchte. Hier bleibt es oftmals bei einem guten Vorsatz, der im Höchstfall zwei bis dreimal zum Tragen kommt – und vielleicht

auch nur, weil das schlechte Gewissen nach den üppigen Schlemmereien an den Feiertagen drückt. Sobald sich der Alltag einschleicht und die Verpflichtungen des Alltags wieder kommen, geraten derartige Formulierungen sehr schnell wieder ins Hintertreffen. Sie werden geschoben, auf ein Minimum reduziert oder mit einer „guten“ Ausrede hinten angestellt. Wenn Sie sich jetzt selbst erkannt haben, dann sollten Sie sich dies im ersten Schritt eingestehen – und sich dann damit auseinandersetzen, wie Sie es 2015 besser machen können.



**Richten Sie  
Ihre Ernährung  
spezifisch an  
Ihrem Ziel  
aus!**



**Suchen Sie  
sich einen  
Trainingspartner,  
das steigert  
die Motivation!**



Körpergewichtsreduzierung. Quantitativ macht sich dies auf der Waage durchaus bemerkbar – qualitativ, also in der tatsächlichen Reduktion von Körperfett, dagegen nicht.

Die Unterscheidung zwischen Quantität und Qualität ist hier von entscheidender Bedeutung, denn schließlich besteht der menschliche Körper neben Fettmasse auch aus Wasser und Muskulatur. Schneller Gewichtsverlust durch (nahezu) kompletten Verzicht auf ausreichend Ernährungskalorien ist ausnahmslos mit größeren Verlusten an Wasser (aus Zell-Glykogen) und Muskelmasse (aus Aminosäuren und Proteinstrukturen) verbunden. Ob man tatsächlich Fettmasse verliert, lässt sich ganz genau via BIA-Messung (Bio Impedanz Analyse) bestimmen oder etwas unspezifischer über die Kontrolle von Körperrumfangen.

**Alles für das Ziel**

Ein spezifiziertes, messbares Ziel festgelegt, geht es nun daran, den notwendigen Weg zum Ziel hin zu akzeptieren. Man muss sich darüber im Klaren sein, was für die Umsetzung alles notwendig ist. Für sportliche Zielsetzungen muss als erstes ein gewisses Zeitkontingent für körperliche Betätigung freigeräumt werden und das nicht nur einmalig, son-



**Die Basis für erfolgreiches Training: ein individueller Trainingsplan**

dern dauerhaft und konsequent. Das bedeutet, dass Trainingseinheiten fest in die Woche eingeplant werden müssen. Das Workout muss neben Beruf und Familie an erster Stelle der Prioritätenliste stehen.

Ebenso wichtig wie ein festes Trainingskontingent ist die Akzeptanz zu gewissen Maßnahmen in Sachen Ernährung. Alleine durch Training lassen sich sportliche Ziele nicht verwirklichen. Muskelaufbau erfordert eine andere Ernährungsausrichtung als die Zielsetzung Körperfettreduzierung oder Leistungssteigerung. Je nachdem, wo der Weg hinfüh-

ren soll, muss man sich entsprechend ernähren. Nur so kann man sein Ziel zu erreichen.

**Weder zu hoch noch zu tief**

Einen weiteren großen Fehler, den man machen kann, ist es, den Realismus bei Zielsetzungen zu verlieren. Beispiele hierfür wären, sich selbst vorzunehmen, als Laufanfänger innerhalb von zwei Monaten an einem Marathon teilzunehmen, innerhalb von zwölf Wochen zwölf Kilogramm Körperfett zu verlieren oder ebenso viele Kilogramm Muskeln in derselben Zeit aufzubauen. Solche unrealistische Zielsetzungen führen zwangs-



**Regelmäßigkeit ist das A und O: Planen Sie Trainingseinheiten fest in die Woche ein!**



**Nehmen Sie  
sich nicht vor  
Gewicht zu verlie-  
ren, sondern  
Körperfett!**

läufig zu Demotivation und Resignation. Und das binnen kürzester Zeit. Ebenso wie übertriebene Ziele kontraproduktiv sind, werden auch zu niedrig gesteckte Ziele das Motivationslevel nicht sehr hoch halten. Hier kommt wieder der gewisse Selbstdruck zu tragen, dem man sich selbst unterwerfen muss. Wer sich beispielsweise vornimmt, innerhalb eines halben Jahres zwei Kilogramm Körperfett zu verlieren, wird es in den ersten drei oder sogar vier Monaten sicher zu langsam angehen lassen. Das Erreichen dieses Zieles ist schlichtweg zu einfach.

#### **Bis wann?**

Der letzte Schritt zur perfekten Zielsetzung wurde bereits genannt, muss aber an dieser Stelle noch einmal separat behandelt werden: die Terminierbarkeit. Wer sich beim Thema Zielsetzungen etwas Gutes tun möchte, legt eine Deadline fest. Am besten wäre, diese Deadline mit einem besonderen Ereignis zu verknüpfen, welches unmittelbar mit der jeweiligen Zielsetzung zusammenhängt. Ein besonderes Ereignis, auf das man gerne hinarbeitet, ist z.B. die eigene Hochzeit, zu der man in eine ganz bestimmte Kleidergröße passen möchte oder ein bestimmter Wettkampf der am Tag X ansteht und den man mit einer neuen Bestmarke bestreiten möchte. Konkrete Termine können z.B. auch ein Fotoshooting, die Teilnahme an einem Leistungstest, ein Date oder ein Termin beim Arzt sein. Wer etwas kreativ ist,

findet hier sehr schnell etwas, für das es sich lohnt, einen konkreten Termin festzulegen.

#### **Vergleiche mit anderen beleben die Motivation**

Nun kann es losgehen! Mit der richtig formulierten Zielsetzung im Kopf gibt es jetzt nichts mehr, das dem neuen Ich und großen Erfolgen im Wege stehen könnte. Ein zusätzliches Teilchen im Motivations-Puzzle kann es nun noch sein, sich einen Konkurrenten zu suchen: jemanden, an dem man die eigene Leistung bemisst und den man übertrumpfen möchte.

Mit dem Zusammenhang zwischen Konkurrenz und Motivation beschäftigten sich Forscher der Universität Saskatchewan in Kanada. Sie wählten zu diesem Zweck 68 sportliche Probanden im Durchschnittsalter von 40 Jahren aus, die in eine Testgruppe und eine Kontrollgruppe eingeteilt wurden. Alle Probanden mussten ihre Kraftausdauer im Unterarmstütz unter Beweis stellen und wurden dazu aufgefordert, diesen im Vergleichstest möglichst lange auszuhalten. Nach dem ersten erfolgten Durchgang, der bei der Testgruppe durchschnittlich 95,82 Sekunden ausgehalten wurde, erhielten die Teilnehmer während der zweiminütigen Satzpause Kenntnis über die Zeiten der anderen Probanden. Danach wagten sie sich an Satz zwei. Die Kontrollgruppe erreichte

im ersten Durchgang durchschnittlich 90,09 Sekunden, erhielt jedoch vor ihrem zweiten Satz kein Feedback über die Zeiten der anderen Teilnehmer.

Im Ergebnis bot sich ein sehr eindeutiges und interessantes Schaubild: Die Testgruppe konnte die Zeit im Unterarmstütz entgegen aller Erwartungen im zweiten Satz auf durchschnittlich 99,79 Sekunden und damit um mehr als 4 % steigern. Dem hingegen brach die Leistung der Kontrollgruppe bei ihrem zweiten Anlauf um 18 % auf durchschnittlich 76,38 Sekunden ein. Die theoretische Erkenntnis, die mit der sogenannten „Selbstwirksamkeit“ erklärt wird, lässt sich auch in der Trainings-Praxis bestätigen. Konkurrenz belebt also nicht nur das Geschäft, sondern sorgt auch aus sportlicher Sicht für die Aktivierung zusätzlicher Reserven und einen ordentlichen Motivationsschub!

#### **Fazit**

Ein guter Vorsatz ist immer nur so gut wie die Art und Weise ihn zu definieren. Man sollte nicht den Fehler begehen und es bei einem unkonkreten Vorsatz belassen. Packen Sie stattdessen die Gelegenheit des Jahreswechsels beim Schopfe und fordern sich selbst neu heraus! Das Beste am Leben ist doch, gesteckte Ziele zu erreichen – darum ist anpacken angesagt... und zwar auf die SMARTe Art und Weise!