



33 TIPPS GEGEN DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND

Kerstin
Goldstein

Willkommen zu deinem fitteren Leben!

Hast du ihn auch, diesen inneren Schweinehund, der dich vom Sport machen immer wieder abhält? Ich kenne sehr viele Menschen, die ständig mit ihm kämpfen und dennoch immer wieder verlieren.

Warum ist das so?

Dein innerer Schweinehund will Spaß haben, er will mit einbezogen werden in deine Entscheidungen und er will das tun was im Freude bereitet. Kämpfe hasst er, er will immer gewinnen. Daher ist deine einzige Chance, wenn du wirklich etwas in deinem Leben und an deiner Gesundheit verändern willst, den Kampfmodus aufzugeben und deinen Schweinehund auf deine Seite zu bringen.

Ich nenne das: Mache deinen Schweinehund zu deinem besten Trainingsbuddy!

Für dich und für ihn habe ich hier 33 Tipps zusammengestellt, wie ihr beide besser miteinander klar kommt, dass du deinen sportlichen Zielen näher kommst und diese auch erreichst.

Schreibe mir gerne was du für einen Schweinehund hast und wie dir meine Tipps dabei helfen, ihn zu deinem Freund zu machen. Ich bin schon gespannt darauf.

Aber jetzt erstmal viel Freude beim Lesen, dich in den Tipps wiederfinden und dann beim Umsetzen.

Deine

Kerstin





1. Finde einen Sport, den ihr beide, du und dein Schweinehund, mögt.



2. Probiere mehrere sportliche Aktivitäten aus, um zu fühlen, was dir (und ihm) Spaß macht.

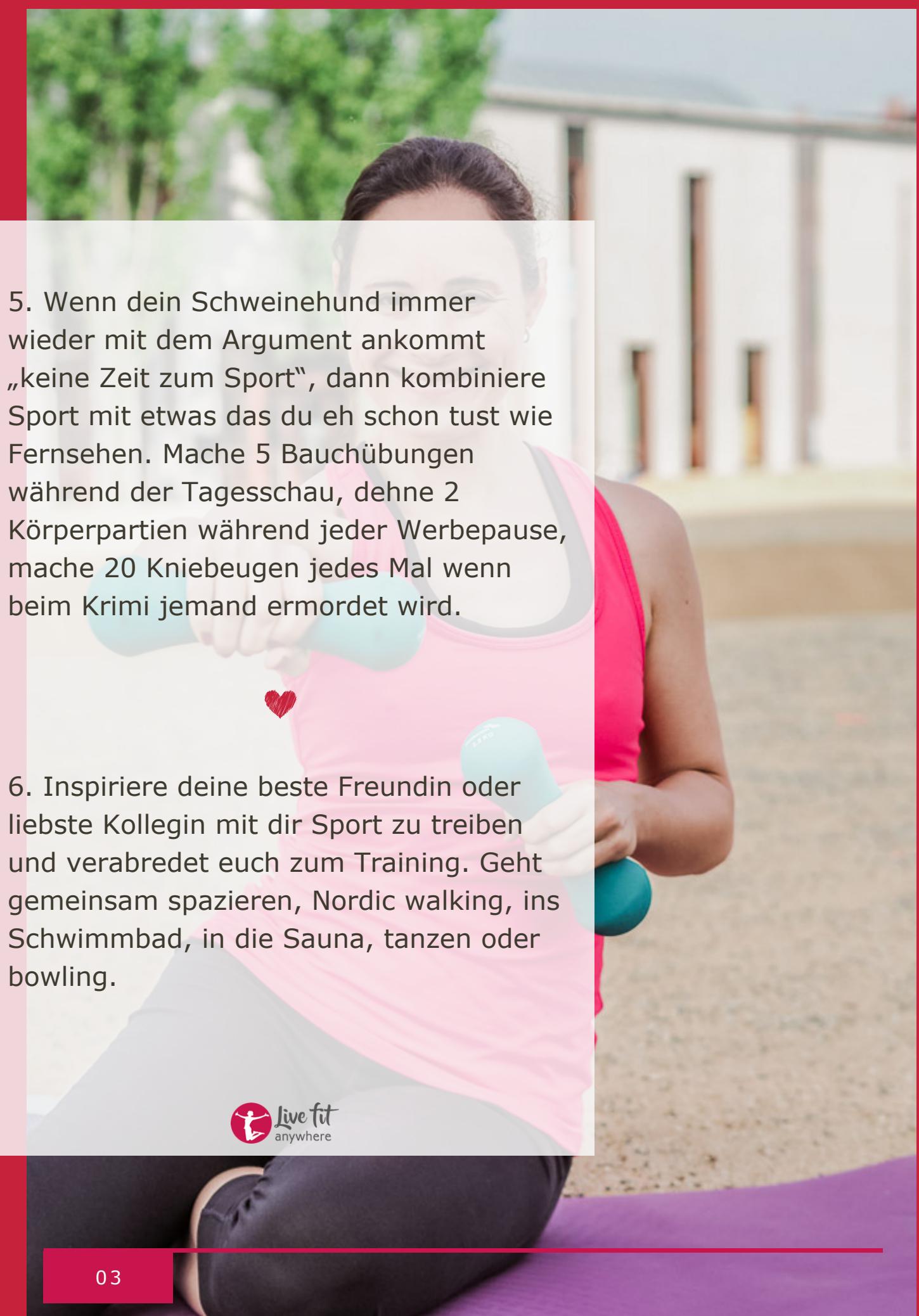


3. Belohne dich und deinen Schweinehund nach dem Sport mit etwas das euch Freude macht (nicht mit Essen!), z.B. Massage, Pedicure, Lieblingsbuch lesen, Badewanne, duftige Kerze zuhause anzünden.



4. Überlege dir, welchen Sport du in deiner Jugendzeit gerne gemacht hast (und bei dem dein Schweinehund damals begeistert mitgemacht hat) und probiere es wieder.





5. Wenn dein Schweinehund immer wieder mit dem Argument ankommt „keine Zeit zum Sport“, dann kombiniere Sport mit etwas das du eh schon tust wie Fernsehen. Mache 5 Bauchübungen während der Tagesschau, dehne 2 Körperpartien während jeder Werbepause, mache 20 Kniebeugen jedes Mal wenn beim Krimi jemand ermordet wird.

6. Inspiriere deine beste Freundin oder liebste Kollegin mit dir Sport zu treiben und verabredet euch zum Training. Geht gemeinsam spazieren, Nordic walking, ins Schwimmbad, in die Sauna, tanzen oder bowling.





7. Teste verschiedene Tageszeiten, vielleicht trainiert dein Schweinehund lieber morgens statt abends.



8. Stelle dir ein inspirierendes Foto an deinem Nachttisch auf, wo du sportlich abgebildet bist.



9. Hänge dir ein Foto von dir von früher an deinen Kühlschrank, das dich in deiner Wunschfigur zeigt. Wenn du kein Foto von dir in deiner Wunschfigur hast, dann suche ein Foto von jemand anderem und hänge es dir an deinen Kühlschrank. Schreibe darauf: „So wie sie sehe ich am 31.12.201X aus“.

10. Nimm deine Sporttasche mit in die Arbeit, dass du ohne Umwege nach der Arbeit zum Sport gehen kannst. Wenn du erstmal zuhause bist, lockt dein Schweinehund mit dem Sofa.



11. Trainiere von zuhause aus, dann kann dein Schweinehund das Argument „keine Lust auf Sporttasche schleppen“ nicht anbringen.



12. Wähle Trainingsarten aus, die zu deinem Alltag passen. Wenn du 4 Tage pro Woche auf Geschäftsreise bist oder das nächste Studio 10km entfernt ist von deinem Wohnort, dann ist Fitnessstudio für dich nicht ideal.



13. Trage dir feste Trainingstermine in deinen Terminkalender ein, so wie du all deine anderen Termine auch einträgst. Feste Termine mag dein Schweinehund, er hasst es festgelegte Termine abzusagen oder sausen zu lassen.



14. Inspiriere deine Familie am Wochenende oder abends gemeinsam Sport zu machen. Geht Radfahren, zum Schwimmen, Wandern, in die Kletter- oder Boulderhalle, leiht euch testweise E-Bikes aus, spielt Badminton oder zumindest Boccia, geht in den Kletterwald oder auf einen Abenteuerspielplatz.



15. Trainiere mit Ziel im Hinterkopf für ein sportliches Event wie deinen ersten 5 oder 10km Lauf, ein Spartan Race oder einen Firmenlauf. Melde dich gleich für das Event an, denn dein Schweinehund will sich nicht blamieren und ist mit Blick auf das Event gewillter auch was zu tun.



16. Setze dir wöchentliche und monatliche Ziele: was willst du sportlich am Ende der Woche, am Ende des Monats geschafft und erreicht haben?



17. Wenn einer deiner Gründe (oder der Hauptgrund) warum du Sport machst Gewicht verlieren ist, dann steige nur maximal 1x pro Woche auf deine Waage. Tägliches wiegen demotiviert deinen Schweinehund, weil sich auf der Waage nicht schnell genug etwas tut.



18. Finde positive Argumente pro Sport und pro Gesundheit, die deinen Schweinehund davon überzeugen, dass Sport dir hilft langfristig gesund zu sein.



19. Stelle dir vor, dass du an deinem Lebensende bist und auf dein Leben zurückblickst. Was willst du erreicht haben? Was für ein Mensch willst du gewesen sein? Wie gesund willst du gewesen sein?



20. Überlege dir ein langfristiges Ziel, warum du Sport machen willst. Was soll sich in 3 Jahren oder in 10 Jahren für dich verändert haben?



21. Kaufe dir ein neues hübsches Sportoutfit in dem du dich wohl fühlst beim Training. Je besser du dich in deiner Sportkleidung fühlst, desto lieber wirst du sie anziehen. Dein Schweinehund mag es, wenn du auch beim Sport hübsch aussiehst.



22. Überlege dir die Anforderungen an dein ideales Sportprogramm. Willst du drinnen oder draußen trainieren? Zu welcher Uhrzeit? Alleine oder in der Gruppe? Wie lange soll eine Trainingseinheit sein? Welche Intensität würde für dich passen? Wie oft in der Woche willst du trainieren?



23. Gehe in eine Buchhandlung oder schaue online und lege dir ein paar inspirierende Bücher zu. Die Bücher müssen nicht unbedingt etwas mit Sport zu tun haben, Hauptsache sie motivieren dich, etwas in deinem Leben zu verändern. Mögliche Themen sind „Ziele erreichen“, „Mindset verändern“, „Ziele visualisieren“. Es gibt zig Bücher, die dir einen Schubs in die richtige Richtung geben.



24. Welche guten Vorsätze hast du dir in der letzten Silvesternacht für deine Gesundheit gesetzt? Hast du sie erreicht oder aufgegeben? Wenn du dir seit Jahren erfolglos die gleichen Vorsätze nimmst, dann ist es Zeit diese alten Vorsätze aufzugeben und dir neue, realistischere Vorsätze zu setzen, die du auch wirklich umsetzt.



25. Kaufe dir ein schönes Spardosen-Glas, in das du nach jedem Training ein Geldstück deiner Wahl einwirfst. Wenn deine Spardose voll ist, gönnst du dir mit dem Geld eine besondere Belohnung. Dein Schweinehund liebt es zu sehen, wie das Geld im Glas und seine Belohnung wächst.

26. Hast du schon tausendmal mit dem Sport begonnen, aber nach kurzer Zeit wieder aufgehört? Analysiere, warum du das tust und überlege dir Strategien, was du dieses Mal anders machen kannst.

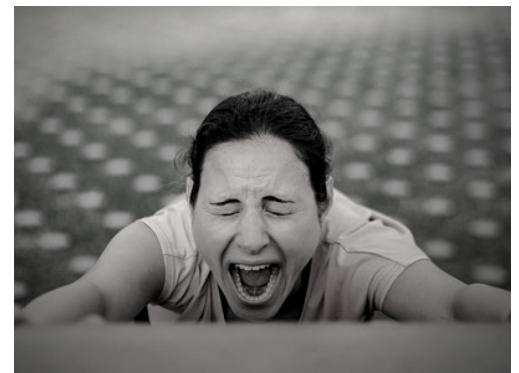


27. Nimm dir für einige Zeit einen Personal Trainer, mit dem du Trainingstermine ausmachst zu denen du dann auch erscheinen „musst“.





28. Schreibe dir auf was sich für dich ändern wird, wenn du fitter bist. Was kannst du alles tun und unternehmen, das du bisher aufgrund deiner Fitness nicht tun kannst (willst)?



29. Suche dir einen Coach, der dich unterstützt und motiviert. Jemand der dir zur Seite steht und dir die Hand reicht, wenn du in deine alten Gewohnheiten zurückzufallen drohst.



30. Mache lieber kurze Trainingseinheiten, dafür mehrmals pro Woche. 3x 30 Minuten Sport pro Woche liegen deinem Schweinehund besser als 1x 90 Minuten, da hat er Angst sich zu übernehmen und Muskelkater zu kriegen.



31. Mit Vollgas zu starten, demotiviert deinen Schweinehund. Wenn du bisher keinen oder nur wenig Sport gemacht hast und du nimmst dir vor ab jetzt 5x pro Woche zu trainieren, der Plan ist leider sofort zum Scheitern verurteilt, denn das überfordert deinen Schweinehund. Starte moderat mit 2x pro Woche.



32. Sprich mit deinem Schweinehund und frag ihn warum er keinen Sport machen will und dich ständig sabotiert. Was fehlt ihm in eurer sportlichen Beziehung?





Bist du bereit?

Dann starte noch heute in dein fitteres Leben!

33. Kämpfst du immer wieder gegen deinen inneren Schweinehund an? Kämpfen ist anstrengend, das hältst du nicht langfristig durch. Dein Schweinehund wird immer die Oberhand behalten, denn er will das Sagen haben in eurer Beziehung. Mache ihn durch diese 33 Tipps zu deinem sportlichen Unterstützer, zu deinem Trainingsbuddy, der dich motiviert und mit dir an einem Strang zieht.

Ich glaube an dich!

Kerstin

PS: Willst du noch mehr Tipps und Hilfestellungen? Dann komm doch in meine geschlossene Facebook Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/livefit.movenow> oder hör mal in meinen Podcast rein "Hoch vom Sofa!": <https://livefit-anywhere.com/podcast/>