

## DEN INNEREN SCHWEINEHUND ÜBERWINDEN!



Sauhunde, auch Schweinehunde genannt, wurden bis ins 19. Jahrhundert hinein bei der Jagd auf Wildschweine eingesetzt. Der Sauhund hetzte das Wild – und ermüdete es dadurch. Diese Eigenschaft wird auch dem „Inneren Schweinehund“ nachgesagt, den es redensartlich zu besiegen gilt.

80% der Deutschen wollen eigentlich mehr Sport treiben, aber nur 15% schaffen es, pro Woche wenigstens eine Stunde zu trainieren. Sportlicher, aktiver, gesünder leben – gute Vorsätze sind schnell gefasst, das Problem ist, sie auch zu verwirklichen. Das Phänomen „Innerer Schweinehund“ ist weltweit bekannt, doch nur wir Deutschen haben ihm ein tierisches Gesicht gegeben. Im Englischen sagt man schlicht „inner temptations“, also innere Versuchungen. Dieser Schweinehund ist wirklich ein lästiger Begleiter, und es gibt nur ein Mittel: du musst ihn überlisten! Aber das ist leichter gesagt als getan, denn wem kommt dieser mosernde Kumpan nicht recht oft gelegen? Wir Menschen neigen von Natur aus dazu, den geringsten Widerstand zu gehen, und dann kommt es uns nur gelegen, wenn es kurz vor Start unserer Joggingrunde anfängt zu regnen. Und schon hält uns unser Schweinehund vor Augen, wie kalt und nass es draußen ist und wie gemütlich und kuschelig unser Wohnzimmer dagegen. Schon sind alle guten Vorsätze vergessen: faulenzten und fernsehen statt schwitzen und schnaufen!

## WIE KÖNNEN WIR NUN UNSERE GUTEN VORSÄTZE DAUERHAFT EINHALTEN? HIER EIN PAAR EINFACHE TIPPS, DIE ES UNS LEICHTER MACHEN, DURCHZUHALTEN:

### **Kleine Ziele setzen**

Überfordere dich nicht mit zu großen Zielen und Erwartungen. Wenn du lange keinen Sport gemacht hast, setze dir nicht den Marathon zum Ziel, sondern beginne lieber mit der kleinen Runde um den Block. Kommt es dann zu einem Erfolgserlebnis, steigt das eigene Selbstvertrauen und du kannst daraufhin Stück für Stück die Anforderungen steigern, ohne frustriert zu sein, wenn trotzdem mal der innere Schweinehund gewinnt.

### **Stärker zu zweit**

Sport mit einem Freund/einer Freundin macht deutlich mehr Spaß – und er verpflichtet. Denn Verabredungen absagen kostet auch Sportmuffel Überwindung. Wer jedoch lieber alleine sportelt, erzählt am besten seinen Freunden oder Verwandten, dass er mehr Sport treiben will. So bleibt die Motivation erhalten, wenn die anderen beim nächsten Treffen nach neuen Fitnesserfolgen fragen.

### **Motivation durch Planung**

Trainiere zunächst immer an den selben Wochentagen. Wenn etwas Wichtiges dazwischenkommt, weiche auf einen anderen Tag aus. Führe eventuell ein Fitnesstagebuch, in dem du nicht nur Erfolgserlebnisse, sondern auch Fitnesswünsche einträgst. Diese Notizen helfen, sich auf Ziele zu fokussieren, die man sich am Anfang gesetzt hat. Trage ein, wann du trainieren willst, und wann du tatsächlich trainiert hast. So geht das Training in die Routine über und der innere Schweinehund ist Geschichte.