



# 6 MOTIVATIONS BOOSTER

Besiege deinen inneren  
Schweinehund

# 6 Motivations-Booster – Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Motivations-Booster #1: Zwischenziele setzen .....	5
Motivations-Booster #2: Kühlschrankschrank aufräumen .....	6
Motivations-Booster #3: Das Vorher-Nachher-Bild .....	7
Motivations-Booster #4: Setzen Sie auf Routine .....	8
Motivations-Booster #5: Erfolge feiern .....	9
Motivations-Booster #6: Prioritäten setzen .....	10

# Einleitung

Um das Ziel eines flachen Bauches zu erreichen, bedarf es nicht nur der Kombination aus Ernährungsumstellung und Bewegung, sondern vor allem muss auch die Motivation stimmen. Doch diese lässt meist zu wünschen übrig. Denn nicht selten ist der innere Schweinehund viel stärker als der Wunsch nach einem schönen und flachen Bauch. Aber wie können Sie sich nun jeden Tag aufs Neue motivieren, um endlich an Ihr Ziel zu kommen?

Auf den folgenden Seiten finden Sie sechs Motivations-Booster, mit denen Sie nicht nur Ihrem inneren Schweinehund einen Strich gegen die Rechnung machen können. Sie werden auch so voller Motivation stecken, dass Sie mit Leichtigkeit jeden Tag Ihrem Traum von einem flachen Bauch immer ein Stück näherkommen.

Doch bevor Sie damit beginnen, sich zu motivieren, sollten Sie zunächst einmal klären, zu welcher Art von Motivationsmenschen Sie gehören. Unterschieden werden die Intrinsischen und die Extrinsischen. Intrinsisch bedeutet von innen heraus, während extrinsisch-motivierte Menschen von außen heraus motiviert werden. Bei der extrinsischen Motivation steht vor allem eine Belohnung im Vordergrund. Das kann beispielsweise die Anerkennung von anderen Personen für das bessere Aussehen sein. Aber auch eine bessere sportliche Leistung ist möglich. Bei der intrinsischen Motivation ist die Belohnung meist die Sache selbst. So wie die eigene Gesundheit zu fördern oder neue Gerichte für sich zu entdecken.

Natürlich können Sie auch intrinsisch als auch extrinsisch motiviert sein. Problematisch wird es allerdings, wenn Sie gar nicht motiviert sind. Denn ohne Motivation werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Sollten Sie wirklich zu den Menschen gehören, die so gar nicht motiviert sind, empfiehlt es sich vor Beginn erst einmal für sich selbst zu klären, was Sie motivieren könnte und vor allem auch, wann und wo eine Demotivierung droht. Versuchen Sie aufzuschreiben, was Sie motiviert, um endlich einen flachen Bauch zu bekommen.

Nachdem Sie alles aufgeschrieben haben, sortieren Sie die Motivationssätze entsprechend der Priorität. Und immer wieder, wenn Sie mal in eine Situation kommen und sich selbst fragen, warum Sie sich das alles eigentlich antun, rufen Sie sich diese Motivationssätze wieder in Ihr Bewusstsein. Vielleicht werden auch noch einige Motivationssätze mit der Zeit dazukommen oder die Wichtigkeit von anderen Sätzen wird sich vielleicht ein wenig verändern. Entsprechend sollten Sie Ihre Liste mit den Motivationssätzen immer wieder aktualisieren.

## Motivations-Booster #1: Zwischenziele setzen

Ihr Hauptziel ist es einen flachen Bauch zu bekommen. Dieses Ziel sollte jedoch in mehrere kleine Zwischenziele unterteilt werden. Je mehr Ziele Sie sich setzen, umso mehr können bzw. müssen Sie erreichen. Dabei hat das Erreichen eines Zieles immer klare Vorteile: Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Motivation. Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, werden Sie auch motiviert sein, die nächsten zu schaffen. Wie Ihre Zwischenziele aussehen, bestimmen ganz allein Sie.

Dabei sollten Sie beim Erreichen der Ziele aber vor allem positive Gefühle erleben. Ihre Zwischenziele sollten Sie positiv und attraktiv formulieren und vor allem auch darauf achten, dass diese realistisch sind. Wenn Sie also beispielsweise das Zwischenziel haben, wieder in Ihre alte Jeans zu passen, wird dies sicherlich nicht innerhalb von einer Woche möglich sein. Ein gutes Zwischenziel ist beispielsweise X Kilogramm in Y Wochen abzunehmen.

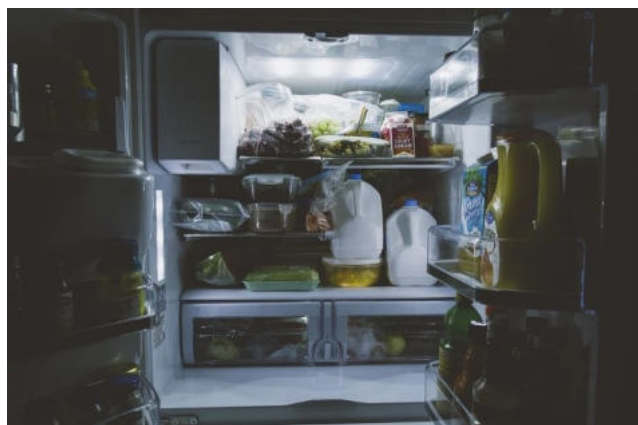


Je utopischer die Ziele sind, umso demotivierter werden Sie am Ende sein. Zusätzlich erschweren Ziele, die Sie zu hoch gesetzt haben, die Wahrscheinlichkeit, dass Sie scheitern werden. Und genau das wollen wir ja verhindern. Wir wollen, dass Sie ständig motiviert sind und es auch bleiben. Am besten notieren Sie sich Ihre Zwischenziele ebenfalls und vergessen Sie dabei eine Belohnung nicht.

Belohnungen nehmen einen großen Stellenwert ein. So wird nicht nur das Belohnungssystem in unserem Gehirn aktiviert und verhilft uns Bestleistungen zu erbringen. Wir tun uns zeitgleich auch etwas Gutes und verbessern so unser allgemeines Wohlbefinden. Eine Belohnung kann beispielsweise ein Wellnessstag oder ein Kinobesuch sein. Sie können sich natürlich auch mit etwas anderem belohnen – Hauptsache ist, dass Sie sich darüber freuen und neue Motivation finden.

## Motivations-Booster #2: Kühlschrank aufräumen

Den Kühlschrank aufzuräumen ist im Grunde genommen kein richtiger Motivations-



Booster. Es geht hier auch vielmehr darum, dass Sie alle ungesunden Lebensmittel entfernen und durch gesündere Alternativen ersetzen. Auf diese Weise kommen Sie gar nicht erst in die Versuchung wieder in alte Essverhaltensmuster zu verfallen. Wenn dies

der Fall ist, legen Sie nicht nur wieder an Gewicht zu, sondern verlieren unter Umständen auch die bereits vorhandene Motivation. Im schlimmsten Fall müssten Sie dann wieder von vorne beginnen.

Alles, was Sie an ungesunder Ernährung in der Nähe haben, sollte verschwinden. Ersetzen Sie es durch gesündere Alternativen. So bereiten Sie sich nicht nur effektiv auf die Ernährungsumstellung vor, sondern stärken auch Ihr Durchhaltevermögen. Vor allem in Bezug auf eine Ernährungsumstellung ist eine gute Vorbereitung unerlässlich. Planen Sie Ihre Mahlzeiten genau und kaufen Sie nur das ein, was Sie wirklich benötigen.

### Motivations-Booster #3: Das Vorher-Nachher-Bild

Machen Sie ein Foto von sich selbst in Unterwäsche oder Badesachen. Bringen Sie die ungeschönte Wahrheit in ein Bild. Achten Sie darauf, dass Sie auf dem Bild nicht den Bauch einziehen und fotografieren Sie sich vor allem von allen Seiten. Doch was soll das Ganze?

Mit dem Foto halten Sie den momentanen Ist-Zustand fest. Sie sehen Ihre Problemzonen.



Beim täglichen Blick in den Spiegel gewöhnen wir uns langsam an das Spiegelbild und so fallen uns auch körperliche Veränderungen nicht weiter auf. So lassen sich auch erste Veränderungen nicht gleich

wahrnehmen. Aber jede Veränderung an Ihrem Körper ist zugleich auch ein kleiner Motivationsschub, der Sie zum Weitermachen anregt.

Sie können auch den Umfang der Hüfte und Taille messen. Nach einem gewissen Zeitraum von zwei bis vier Wochen, messen Sie erneut oder fertigen neue Fotos an. Sie werden dann den Unterschied sehen und bekommen einen regelrechten Motivationsschub für die nächste Etappe. Das Gewicht auf der Waage zu bestimmen, ist keine adäquate Möglichkeit. Denn selbst durch eine Ernährungsumstellung können einige Kilos mehr auf der Waage angezeigt werden, da sich im Körper neue Muskelmasse gebildet hat. Der tägliche Gang auf die Waage sollte entsprechend auch vermieden werden, da dieser ansonsten etwas demotivierend wirken könnte, weil Sie nicht einschätzen können, ob Sie Gewicht verloren oder Muskelmasse zugelegt haben.



## Motivations-Booster #4: Setzen Sie auf Routine

Vor allem in Sachen Sport und Bewegung ist Routine ein wichtiges Stichwort. Sie sollten feste Tage einplanen, an denen Sie sich bewegen oder Ihr Training absolvieren. Vielleicht wird es die ersten Male schwerfallen. Wenn Sie jedoch kontinuierlich daran festhalten, werden Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens. Oftmals nutzen wir die Ausrede, dass wir keine Zeit für Sport haben, um uns nicht übermäßig bewegen zu müssen. Damit ist aber Schluss.

Denn jetzt planen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in den Alltag ein. Und mit der Zeit wird Ihnen genau das als nichts Außergewöhnliches mehr vorkommen. Dabei muss es nicht immer ein großes Zeitfenster sein, dass Sie für Ihr Training einplanen. Lieber machen Sie regelmäßig nur ein paar Minuten Sport, anstatt gar nicht.



## Motivations-Booster #5: Erfolge feiern

Jeder noch so kleine Erfolg und jedes noch so kleine Zwischenziel sollte gebührend gefeiert werden. Verinnerlichen Sie sich jeden Erfolg, den Sie erreicht haben. Sie können stolz auf sich sein! Dem großen Ziel kommen Sie mit jedem kleinen Erfolg einen Schritt näher. Ihr neues



Körpergefühl können Sie mit Ihrem Umfeld teilen. Sie werden sicherlich auch auf Ihre tolle Leistung angesprochen werden. In diesem Fall sollten Sie das Lob und die Anerkennung auch annehmen. Aber vor allem müssen Sie sich selbst Ihre Erfolge eingestehen.

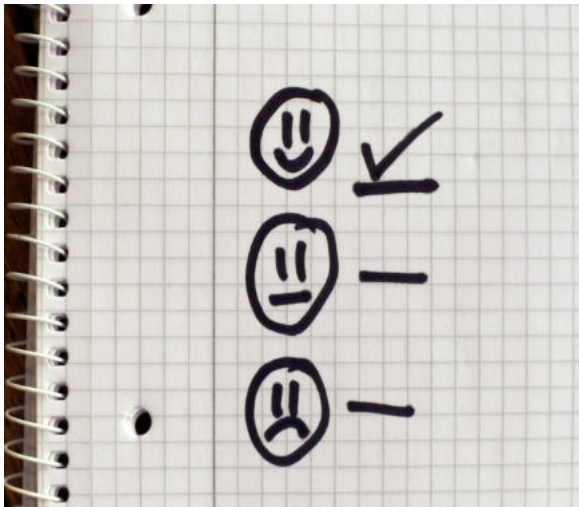
Aber um erst einmal einen Erfolg feiern zu können, dürfen Sie natürlich niemals Ihr Ziel aus den Augen verlieren. Erkennen Sie den tieferen Sinn in Ihrem Ziel. Dabei sollten Sie auch Ihre Ziele immer visualisieren. Ihnen wird in diesem Fall auch das bereits angesprochene Vorher-Nachher-Bild helfen. Bilder können eine starke Motivation auf uns ausüben.

Bei der Visualisierung Ihrer Ziele sollten Sie sich vor allem immer die folgenden Fragen stellen:

- Wie fühlen Sie sich?
- Was sehen Sie?
- Was sagen andere Menschen zu Ihnen?
- Wie denken Sie selber über sich?

## Motivations-Booster #6: Prioritäten setzen

Nicht nur bei Ihren Motivationsätzen spielen Prioritäten eine wichtige Rolle. Auch



während der Ernährungsumstellung und der damit verbundenen Bewegung werden Sie immer wieder Ihre Prioritäten überdenken müssen. Es werden einige Willensentscheidungen auf Sie warten.

Vielleicht werden Sie von Gedanken an fettigem und süßem Essen geplagt oder einem Besuch in

Ihrem Lieblings-Fast-Food-Restaurant. Erst später wird Ihnen dann bewusst, dass Sie durch das Schwachwerden in solch einem Fall wieder an Gewicht zunehmen und die bisherigen Erfolge ruinieren. Setzen Sie also Prioritäten und wägen Sie ab, ob es Ihnen wichtig ist der Versuchung nachzugeben oder ob Sie lieber Ihr Ziel erreichen wollen. Und immer, wenn Sie der Versuchung widerstanden haben, sollten Sie sich loben und motivieren. Je häufiger Sie „Nein“ sagen, umso einfacher wird es dann auch in der Zukunft werden. Schon bald werden Sie feststellen, dass Sie sich mit dem gesünderen Lebensstil weitaus besser fühlen.