





# SPRITZTOUR

So läufst auch bei schlechtem Wetter richtig gut.

Eine neue Studie belegt: Wer mehrmals in der Woche Ausdauersport macht, ist im Alter nicht nur aktiver, sondern lebt auch länger. Gut und schön. Doch wie motiviere ich mich bei diesem Schmuddelwetter für das schweißtreibende Anti-Aging? Motivationsexperte Dirk Schmidt kennt die Antwort.

---

Zu kalt, zu anstrengend und die kuschlige Couch ist attraktiver, als die guten Vorsätze von Silvester – nur einige Argumente oder besser gesagt Ausreden, um die sportliche Aktivität schleifen zu lassen. Dein Motivationspool ist mit den kalten Temperaturen eingefroren. Doch mit der Verbannung der Turnschuhe, gibst du gleichzeitig deinem Schweinehund reichlich Futter und du hast weniger Energie, bist müde und nach der Arbeit abgespannter und das ein oder andere Pölsterchen am Bauch macht sich auch wieder bemerkbar.

## JUST DO IT

Der Tipp vom Profi: Es ist nur wichtig, dass du etwas tust. Du wirst sehen, wie die Motivation schlagartig wiederkommt, wie deine Ausstrahlung positiver wird und die Plätzchen besser schmecken, weil du weißt, es bleibt nicht an den Hüften hängen. Es ist nicht schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn die Motivation aus dem Innen kommt. Du musst es nur wollen und anpacken.

## ERFOLGSSTRATEGIE KOMPAKT

### MOTIV

Warum willst du Sport machen? Setz dir ein konkretes Ziel, das du mit Sport erreichen willst! Ohne ein Ziel gibt es auch kein zielführendes Verhalten!

### VERHALTEN

Mach genau den Sport, der dein Ziel bedient. Lass dich von einem Trainer beraten.

### ZIEL

Dein Ziel wird nur erreicht, wenn es ein Anstrengungsziel ist. Dann wird am Ende mit dem richtigen Sport dein Ziel erreicht.

## NICHT MEHR SO SCHWABELIG

Wer nicht weiß, was er will, darf sich nicht wundern wenn er etwas anderes bekommt! Spitzensportler wissen genau, was sie wollen. Auch für dich ist es wichtig, Anstrengungsziele zu definieren: „Ich will trainieren“ oder „Ich will fit sein“ oder „Ich schaffe 10 Kilometer“. Schluss mit den ewigen Vermeidungszielen: „Nicht mehr so schwabbelig sein“, „Nicht mehr so schnell aus der Puste sein“, „Ich will nicht zunehmen“, „Ich will keinen Muskelka-

ter mehr haben“! Was übrigbleibt, ist hier das Negative: „schwabbelig“, „aus der Puste“, „zunehmen“ und „Muskelkater“ an das du dann immer nur denkst. So züchten und füttern viele den inneren Schweinehund selbst. Das kann deshalb nicht funktionieren bzw. nur kontraproduktiv sein, weil unser Geist mit Negativem nicht umgehen kann. Deshalb formulier deine Ziele immer nur positiv und verfolge diese Anstrengungsziele mit Disziplin und einem starken Willen.

## **i** AUSDAUER ALS JUNGBRUNNEN

Wer die Ausdauer stärkt, wird ein anderer Mensch – zumindest biochemisch. Forscher der Harvard-Universität in den USA haben an unterschiedlich trainierten Probanden, darunter Marathonläufer, mehr als 200 Stoffwechselfvorgänge im Körper gemessen. Die in der „Science“ veröffentlichte Studie ergab, dass bei Geübten, intensiven Freizeitläufern positive Veränderungen bei Stoffen wie Fett, Zucker und Vitaminen viel deutlicher ausfielen als bei Sport-Novizen. Regelmäßiger und vernünftig betriebener Sport stärkt das Immunsystem und hält Blutdruck und Stoffwechsel in Schwung. Sauerstoff wird in die Zellen gepumpt.

Außerdem werden Kalorien verbrannt.

Dirk Schmidt  
Motivationsexperte



EXPERTE

Der Autor: Seit 2003 arbeitet Dirk Schmidt hauptberuflich als Motivationstrainer, Redner und Autor. In seinem neuen Buch „Motivation – 88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation“ und beim bundesweit stattfindenden Motivationstag verrät Dirk Schmidt Strategien zur Motivation und zeigt Handlungswege und Methoden zu mehr Erfolg im beruflichen und privaten Alltag auf.

Mehr Informationen im Chat auf [loox.com/schmidt](https://loox.com/schmidt).

### BUCHTIPP



#### MOTIVATION

"88 Strategien, Impulse und Tipps für eine hohe Selbstmotivation"  
Gabler-Verlag, 5,99 €

## 5 GRÜNDE FÜR REGELMÄSSIGES AUSDAUERTRAINING



**ABSCHALTEN:** Sport hilft dir einen freien Kopf zu bekommen. Fettverbrennung wird vorangetrieben: Überflüssige Pfunde purzeln.



**VERJÜNGUNG:** Du siehst jünger und agiler aus, weil regelmäßiges Training zu einer besseren Körperspannung führt.



**SCHLAUER WERDEN:** Reaktionsleistung und Gedächtnisleistung nehmen zu



**GESUNDER SCHLAF:** Regelmäßiger Sport fördert einen ruhigen und ausgeglichenen Schlafrythmus



**GLÜCKSHORMONE:** Nach dem Sport stellt sich im Körper ein gewisses Wohlgefühl ein, welches positiv auf Körper, Geist und Seele wirkt.

