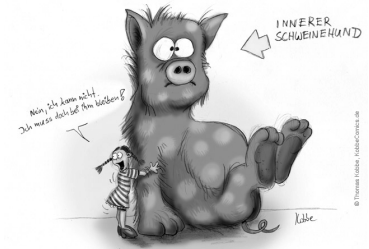


Der innere Schweinehund

Sucht man im Netz nach dem Wort "Innerer Schweinehund" kann man auf der Seite der Wikipedia, folgendes lesen: Die Bezeichnung innerer Schweinehund umschreibt die Willensschwäche, die eine Person daran hindert, unangenehme Tätigkeiten auszuführen.



Wohl jeder von uns besitzt so ein Tierchen. Die einen sind klein und süß, die anderen haben schon eher Ausmasse eines Monsters. Aber egal wie gross oder klein diese Tiere sind. Sie hindern uns daran wichtiges zu erledigen. So unter anderem auch den regelmässigen Gang ins Studio.

Er ist es, der uns vom Erreichen neu gesetzter Ziele abhält. Meist meldet er sich dann, wenn wir uns verändern wollen oder eine Aufgabe in Angriff nehmen wollen. Er mag es nicht, wenn wir unsere gewohnten Verhältnisse -unsere Komfortzone- verlassen. Schon bei geringen Veränderungen beisst der innere Schweinehund zu.

Ein Beispiel: Du nimmst dir vor, regelmässig Sport zu treiben. Nach der Arbeit fährst du nach Hause. Aber anstatt joggen zu gehen, zieht es dich aufs Sofa oder vor den Fernseher. Ausreden hat man dafür immer parat: Das Wetter, die Stimmung, heute nicht, aber morgen – und so weiter.

Tipps wie man den inneren Schweinehund austricksen kann (Tipps zur Selbstmotivation)

- Setze als erstes deine persönlichen Ziele!
- Überleg dir genau, mit welchen Ausreden du dich am liebsten vor deinen eigenen Vorsätzen drückst. Formuliere vorbeugende Gegenargumente bei denen du dich beim nächsten "biss" selbst überzeugen kannst.
- Entwickle eine positive Einstellung zum Training. Sehe das Training nicht als notwendiges Übel an, sondern versuche all die positiven Aspekte vor Augen zu halten. Wie z.B. das Erreichen deiner persönlichen Fitnessziele.
- Glaube an die Möglichkeit und Machbarkeit deines Trainingsvorhabens. Jeder Mensch hat Zeit. Du musst nur lernen sie richtig zu managen und die richtigen Prioritäten zu setzen.
- Schliess dich einer Trainingsgruppe (Aerobic / Spinning etc.) oder einem Fitnessstudio an. So musst du nicht alleine trainieren und findest dadurch mehr Spass am Training. Macht untereinander feste Termine aus. Mittrainierende können dich auch mal motivieren, falls dich der Lustfaktor mal im Stich lässt.
- Belohne dich nach dem Training. Nimm dir Zeit für ein warmes Bad oder ähnliches. Gönn dir eine halbe Stunde Ruhe für deinen Körper und Seele.

- Mach Erfolgskontrollen. Messe z.B. regelmässig deinen Ruhepuls. Regelmässiges Training senkt die Pulsfrequenz in Ruhe und Belastung.
- Schiebe deine Vorsätze nicht auf. Verlasse deine Komfortzone und gib deine Bequemlichkeiten auf. Lebe nach dem Grundsatz - Lieber Schwitzen als Sitzen.... Beginne heute damit und nutze deine positive Einstellung
- Eine wirksame Motivationshilfe ist das führen des Erfolgskontrollblatt. Darauf werden alle Trainingsfortschritte sowie persönliche Parameter festgehalten. (Gewicht, Umfang etc.)

Sobald du einmal den Einstieg in ein erfolgreiches Fitnessstraining gefunden hast, wirst du dessen Wirkung nicht mehr missen wollen. Fit sein ist eben nicht nur gesund, sondern verbessert dein ganzes Lebensgefühl. Auszug aus ellviva.de

Lustige und hilfreiche Lektüre.



So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund. Vom ärgsten Feind zum besten Freund Marco von Münchhausen



Günter, der innere Schweinehund: Ein tierisches Motivationsbuch von Stefan Frädrich