

Lässt du dich leicht ablenken?

Du willst deine Trainingsziele erreichen? Muskeln aufbauen, dein Aussehen verbessern, fitter werden, die Rückenschmerzen loswerden, endlich wieder zwei Kleidergrössen kleiner tragen, deinen Körper straffen? Dies möglichst schnell und ohne grosse Umwege? Dann solltest du möglichst regelmässig trainieren und auf deine persönlichen Ziele fokussiert sein. Immer und überall!

Na gut, 24 Stunden im Tag wird dies kaum möglich sein, aber während deinem Training ist dies ein absolutes **Muss!**

Viele denken, es reicht zwei- bis dreimal die Woche ins Training zu gehen, ein paar Gewichte zu drücken, oder einige Zeit auf dem Crosstrainer zu verbringen. Das Training wird mehr oder weniger lustlos durchgezogen und absolviert. Nur möglichst schnell ein Häkchen dahinter setzen und sich angenehmeren Dingen zuwenden.

Das mag ja so gehen, solange du die Wiederholungen und die Gewichte regelmässig steigerst, auf deine Erholung achtest (Superkompensation) und Abwechslung in dein Training bringst, indem du alle vier bis acht Wochen die Wiederholungsbereiche wechselst. Dazu hin und wieder eine neue Übung ins Programm einbauen und die zielgerichtete Ernährung nicht vergessen, dann passt es schon.

Ein guter Ansatz, aber perfekt ist das nicht! Zu einem optimalen Training gehört noch ein bisschen mehr. Damit meine ich konzentriertes trainieren. Eine Stunde oder auch etwas mehr muss das möglich sein, ohne längere Pausen oder Unterbrüche. Der Trainingsfluss sollte nicht unterbrochen werden und die Muskeln immer warm und geschmeidig bleiben. Längere Pausen zwischen den Übungen sind da sehr kontraproduktiv.

Viele Trainierende lassen sich viel zu leicht ablenken. Durch Gespräche mit Kollegen, Gedanken zu persönlichen Problemen, anderen beim Training zuschauen und sehr, sehr oft durch das Handy! Schell noch eine Mitteilung lesen, etwas in Facebook posten oder im Internet surfen. Schon sind wieder fünf Minuten rum.

Noch schlimmer ein Anruf. Stell dir mal vor: Du hast dir heute vorgenommen dranzubleiben, dein Training ohne grosse Pausen durchzuziehen. Da klingelt dein Handy. Du gehst ran, irgendjemand konfrontiert dich mit einem Problem. Es regt dich auf. Und schon bist du nicht mehr bei der Sache. Du bist völlig abgelenkt, deine Gedanken an einem anderen Ort. Von fokussiertem Training keine Spur mehr.

Ein gutes Gespräch mit Freunden ist wichtig und unterhaltsam, aber denke daran, es unterbricht und stört dein persönliches Training. Du wolltest ein Stunde bleiben und schon sind zwei Stunden rum. Ein Schwätzchen vor oder nach dem Training und die Welt ist in Ordnung.

Lass bei deinem nächsten Training mal alles in der Garderobe. Deine Alltagsprobleme oder Sorgen, Gedanken von Problemen bei der Arbeit und ganz wichtig dein Handy.

Konzentriere dich beim Training nur auf deine nächste Übung, deinen nächsten Satz und deine nächste Wiederholung. Jede einzelne. Nur das ist jetzt wichtig! Teste mal wie das sich anfühlt. Spüre deine Muskeln und jede Faser. Achte auf deinen Körper wie er funktioniert und arbeitet. Wie war das? Intensiver? Produktiver? Erfüllender? Es fühlt sich einfach richtig an.

Jetzt hast du die Gewissheit, dass dich jede Wiederholung, jeder Satz und jede Übung deinen Zielen näher bringt. Schneller und direkt, ohne Umwege. Du lässt dich von nichts mehr ablenken, nur dein Erfolg ist jetzt wichtig und hat höchste Priorität. Dein Körper wird es dir danken.

Bleib mit deinen Gedanken beim Training. Nutze die Pausen für Eintragungen in deinem Trainingsplan. Stelle dich mental schon wieder auf deinen nächsten Satz ein. Die mentale Einstellung im Sport ist nicht nur bei einem Wettkampf wichtig, sondern in jedem einzelnen Training. So kommen auch der Spass und die Motivation für mehr!

In diesem Sinne wünsche ich euch noch viele bewusste und erfolgreiche Trainingseinheiten!