

Den eigenen Antrieb finden – der Motivation auf der Spur

27.04.2010 - 10:29 Uhr - Personal-Trainer-Kiel

Was für den Sportbegeisterten selbstverständlich ist, ist für diejenigen die mit dem Sport anfangen möchten, meist ein Buch mit sieben Siegeln. Während des Sport Musik zu hören, wirkt auf viele berauschend und wird deshalb immer häufiger genutzt. Sie nehmen ihre eigene Welt, die sie antreibt mit zum Sport. Wieder eine andere Gruppe braucht die Ruhe, die äußeren Einflüsse und die Akustik ums Geschehen herum. Egal, zu welcher Kategorie sich jeder einzelne zählt, wichtig ist, dass der Sporteinsteiger den Punkt findet, mit dem es sich zu motivieren gilt. Findet man erst heraus was ihn/sie antreibt geht vieles einfacher von der Hand. Auch wenn es abends heißt: Sport. Schnell die Schublade der eigenen Motivation geöffnet, sich selbst in den Allerwertesten getreten und los geht es. Von Mal zu Mal geht es leichter und der besagte Schweinehund gehört vergangenen Tagen an. Ein Personal Trainer kann wie ein Anlasser beim Auto fungieren. Er lässt den Motor desjenigen an, den es zu motivieren gilt. Am Laufen halten muss der Sporteinsteiger den Motor irgendwann selbst. Wird die Motivation nicht gleich gefunden, sollte nicht sofort die Flinte ins Korn geworfen werden.

Die einen tun sich leichter damit die Quelle der eigenen Motivation zu finden, andere wiederum tun sich etwas schwerer damit. Der Schweinehund ist dennoch nicht übermächtig, und kann durch jeden bezwungen werden. Eins ist gewiss: In keinem Buch wird man eine Zauberformel finden die einem alles abnimmt. So gesehen steht in jedem Buch kurz zusammen gefasst das Gleiche: Finde deine Motivation - deinen Antrieb. Setze dir klar definierte und schriftlich niedergeschriebene Ziele. Stück für Stück nähere dich deinem Ziel. Stetig und ausdauernd, möge der Weg dahin auch steinig sein. Das Ankommen ist mit keinem Geld aufzuwiegen. Die Freude über das erreichte, lässt jeden Vergessen, wie hart es anfangs war, das eigene Ziel zu erreichen. Erst kleine Ziele, bis irgendwann das große Ziel erreicht wurde. Einfach so ohne ein klar definiertes Ziel zu starten ist bereits am Anfang zum Scheitern verurteilt, weil nicht nachzuprüfen ist, wie weit man voran gekommen ist und ob bisher überhaupt etwas bewirkt/erreicht wurde. Werden diese kleinen aber feinen Grundregeln beachtet, lässt der Erfolg nicht lange auch sich warten. Diejenigen die einen Anlasser (einen Personal Trainer) im Raum Schleswig Holstein suchen, werden unter www.personal-trainer-kiel.de fündig.

Angaben zum Autor:
Personal-Trainer-Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Den-eigenen-Antrieb-finden-der-Motivation-auf-der-Spur.131978.html>