

Motivationstief? So kommen Sie wieder raus!

Wie Sie es schaffen, langfristig motiviert zu bleiben und Ihre Ziele zu erreichen

Jeder Läufer hat diese Situation schon erlebt: man hat sich fest vorgenommen, am nächsten Tag eine Runde laufen zu gehen. Dann regnet es aber am nächsten Tag, es ist nach der Arbeit schon dunkel oder Sie haben einfach überhaupt keine Lust zu laufen und schaffen es nicht, sich aufzuraffen. Wenn man dann am Abend im Bett liegt, ärgert man sich meistens, dass man es nicht geschafft hat, doch noch zumindest eine kleine Runde zu laufen. Damit Ihnen das nicht mehr (so oft) passiert, zeigen wir Ihnen in diesem Artikel, wie Sie fehlende Motivation überwinden und es generell schaffen, konsequent Ihre Trainingsziele zu erreichen.

Warum fällt es oft schwer, konsequent im Training zu bleiben?

Der wohl häufigste Grund, warum ein Training abgesagt wird, ist wahrscheinlich schlechtes Wetter oder besonders im Winter Dunkelheit. Verständlicherweise macht es weniger Spaß, in Regen, Schnee, Dunkelheit und Kälte zu laufen. Wenn Sie nach der Arbeit oder anderen zu erledigenden Aufgaben schon etwas müde sind, fällt es natürlich noch schwerer, sich noch zum Training zu motivieren.

Ein weiteres Problem kann mangelnde Abwechslung im Training sein. Diese führt dazu, dass die Lust auf das Training sinkt und Sie sich langweilen. Auch wenn Menschen Gewohnheitstiere sind, wer auf Dauer keine Variation in sein Training einbaut wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Motivationstief erleben. Die Problematik der fehlenden Variation im Training führt außerdem dazu, dass ein Leistungsplateau erreicht wird und Sie keine weiteren Verbesserungen erzielen. Dadurch wird die Motivation natürlich auch nicht gerade gefördert.

Häufig trainieren besonders Laufeinsteiger allein und ohne ein konkretes Ziel. Dadurch kann die Motivation ebenfalls beeinträchtigt werden, da niemand auf Sie wartet, und Sie somit nicht verpflichtet sind, zu trainieren. Da auch z.B. kein Wettkampf in naher Zukunft ansteht, können Gedanken aufkommen wie "macht doch nichts, wenn ich mal ein Training auslasse". Das Problem ist, dass es häufig nicht bei dem einen Training bleibt, sondern das Auslassen bei kleinsten Widrigkeiten zur Gewohnheit wird.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie verhindern können, in ein Motivationstief zu fallen und sich auf das Training zu freuen. Sie bekommen im nächsten Abschnitt einige Tipps, die Sie ausprobieren können, wenn sich der innere Schweinehund das nächste Mal meldet.

Tipps, um trotzdem dabei zu bleiben und die Motivation hoch zu halten

Menschen mögen Gewohnheiten und Routinen. Versuchen Sie deshalb, Ihr Training als einen möglichst regelmäßigen Bestandteil Ihres Alltags einzubauen. Suchen Sie sich beispielsweise 2-3 Tage in der Woche heraus, an denen Sie sich immer vornehmen zu trainieren. Häufig kann es auch helfen, am Ende einer Woche konkrete Trainings für die einzelnen Tage der nächsten Woche festzulegen. So kommen Sie vor dem Training nicht in Verlegenheit, erst noch überlegen zu müssen, was Sie denn eigentlich heute machen. Sie können einfach den Kopf ausschalten und direkt loslaufen bzw. anfangen. Häufig kann es außerdem helfen, sich bereits am Vorabend die Trainingsklamotten hinzulegen, um die Hemmschwelle noch weiter zu senken.

Wichtig ist natürlich auch, sich für jedes Wetter passende Kleidung zu besorgen. Sie brauchen nicht viel, aber die Ausrüstung, die Sie benötigen ist dafür wirklich essenziell. Besorgen Sie sich eine wasser- und windabweisende Regenjacke für nasse und stürmische Tage. Damit läuft es sich sehr viel angenehmer. Besonders für den Winter empfiehlt es sich außerdem, eine gefütterte Hose und ein etwas dickeres Oberteil zu kaufen, damit Ihnen die Kälte weniger ausmacht. Zusätzlich sind eine Stirnlampe und weitere Beleuchtung sinnvoll, damit Sie sich im Dunkeln zurechtfinden und von anderen Verkehrsteilnehmern nicht übersehen werden.

Wie schon angesprochen kann Abwechslung im Training sehr viel helfen, um die Lust und Motivation aufrechtzuerhalten beziehungsweise wiederherzustellen. Variieren Sie Ihre Strecken sowie Ihr Tempo, probieren Sie ab und zu neue Sportarten (z.B. Radfahren,

Schwimmen, Wandern) aus und bauen Sie regelmäßig Krafttraining und Dehnen in Ihren Trainingsalltag ein. Sie werden feststellen, dass Ihnen durch diese Veränderungen immer mehr neue Ideen kommen und generell Ihre Lust auf Bewegung steigt. Durch die Abwechslung verbessern Sie sich außerdem immer weiter, sodass Ihnen das Laufen mehr Freude bereitet, weil Sie danach weniger erschöpft sind.

Vielen Läufern kann es helfen, sich für ein Training zu verabreden. Die Wahrscheinlichkeit, es dann abzusagen ist deutlich geringer als wenn man ganz alleine laufen müsste. Suchen Sie sich beispielsweise eine Laufgruppe mit festen Trainingszeiten. Sie lernen dort sicherlich Läufer aus Ihrer Gegend kennen, mit denen Sie sich dann auch privat zum Training verabreden können. Wenn gerade kein anderer Läufer zur Verfügung steht, kann es auch helfen, den Partner oder die Partnerin beziehungsweise Freunde auf dem Rad als Begleitung dabei zu haben. So ist gleich Ihre Verpflegung sichergestellt und Sie können sich unterhalten. Der Lauf wird Ihnen dadurch gleich mehr Spaß machen.

Die nächste Möglichkeit sollten Sie nur in Betracht ziehen, wenn Sie bereits ein gewisses Niveau erreicht haben. Es kann bei der Motivation helfen, sich für einen Wettkampf anzumelden, da Sie dann zu diesem Termin fit sein müssen. Es fällt dadurch leichter, auch bei widrigen Bedingungen die Laufschuhe zu schnüren und zumindest noch eine kleine Runde zu laufen. Suchen Sie sich beispielsweise einen Volkslauf über 5 oder 10km in Ihrer Nähe aus und melden Sie sich an. Je nach Ihrem aktuellen Fitnesslevel sollte noch genug Zeit bis zum Wettkampf sein, um Ihr gesetztes Ziel zu erreichen. Zu weit entfernte Ziele wirken sich nicht ganz so stark auf die Motivation aus, da sie noch zu weit weg und zu wenig greifbar sind. Ein guter Abstand sind beispielsweise 2-3 Monate zwischen dem Beginn des Trainings und dem Wettkampftag. Je nach Streckenlänge kann dies natürlich variieren. Für kürzere Strecken wie 5 km ist deutlich weniger Vorbereitung notwendig als für einen Halbmarathon. Nehmen Sie sich für den Anfang lieber eine kürzere Distanz vor, damit Sie das Ziel auch realistisch erreichen können.

Grundsätzlich gilt natürlich immer: eine kleine Runde ist besser als gar keine Runde! Und wenn man einmal unterwegs ist, ist es meistens gar nicht so schlimm.