



Foto: © gettyimages

Fit mit Köpfchen - Mentale Fitness mit Dr. Christian Graz

Wie überwinde ich beim Sport den inneren Schweinehund?

14 Apr 2020 Dr. Christian Graz

Jeder kennt das. Eigentlich wollte man nach der Arbeit noch eine Runde laufen oder ins Fitness-Studio gehen. Doch der schwache Geist flüstert einem zu „Leg’ lieber die Füße hoch“. Gerade jetzt in der Corona-Zeit, die uns an unser zu Hause bindet, ist es umso wichtiger, den inneren Schweinehund zu überlisten und die körperliche Fitness nicht zu vernachlässigen. Wie aber lässt sich die Antriebshemmung überwinden, fragt Dr. Christian Graz in seiner ersten Kolumne "Fit mit Köpfchen" auf netzathleten.de. Was bewegt uns vom Sofa auf die Fitnessmatte im Wohnzimmer oder in den Park für eine Runde Jogging, was derzeit ja ausdrücklich erlaubt ist?



NEWS

FITNESS

ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT

LIFESTYLE

EQUIPMENT

SPORTCHANNELS

SPECIALS



„Motivation“ lautet der Schlüsselbegriff für das Verlassen der Komfortzone. Motivation bauen wir auf, indem wir uns Ziele setzen. „Ich will beim 10 Kilometer Stadtlauf erstmals unter 50 Minuten bleiben“, „Vor dem Winter trainiere ich, um beim Skitourengehen mit meinen Freunden mithalten zu können“, „Ich arbeite an meiner Fitness, weil ich bei meinen Mannschaftsspielen in Tennis, Handball oder Fußball gut abschneiden möchte“. Solche, idealerweise messbare Ziele sind positive Anreize. In Zeiten, in denen viele Veranstaltungen und Sportereignisse ausfallen, mag der beste Motivator der Erhalt der eigenen Gesundheit sein. Wer in Zeiten der Corona-Einschränkungen fit bleibt, tut ohne Zweifel etwas ganz Elementares für sich.

Am besten lässt sich unser Gehirn austricksen, indem wir mit allen Sinnen etwas „dürfen“, das ist besser als sich zu sagen „Du musst“ oder „Du sollst“. Dafür gilt es, unseren Hippocampus zu trainieren. In dieser Gedächtnisregion unseres Gehirns werden Erfahrungen gespeichert. Erfolgserlebnisse brennen sich hier ein. Wenn wir also über mehrere Wochen nach Sporteinheiten Endorphine ausschütten, [Stress](#) abbauen und es uns in der Folge gut geht, dann leiten wir über den Hippocampus automatisch Verhaltensänderungen ein.

Dafür helfen auch positive Bilder im Kopf. Sport und Fitness verbessern Aussehen, Gewicht und Körperhaltung. Wer sich vorstellt, wie er oder sie in zehn Jahren aussehen und wirken will, wird bereit sein, dafür auch etwas zu tun. Eitelkeit ist also ein durchaus probates Hilfsmittel, um die Faulheit zu überwinden. Bei beruflich besonders beanspruchten Menschen dient Sport zum Stressabbau. Das Bier am Abend oder der Film auf der Couch wird von einer Einheit Sport abgelöst.

Wer das Ziel als „Gipfel“ denkt, sollte vorab Etappenziele definieren. Niemand nimmt auf Anhieb zehn Kilo durch [Schwimmen](#) ab. Aber immer wieder ein Kilo pro Monat könnte machbar sein. Kein Untrainierter läuft den [Marathon](#) in 3.30 Stunden. Aber von Jahr zu Jahr zehn Minuten schneller zu werden, ist möglich. Etappenziele müssen realistisch gewählt sein, sonst frustrieren sie nur.

Wer also intelligente Ziele definiert hat, um sich besser zum Sport zu motivieren und dabei schon den Hippocampus auf seiner Seite hat, darf die Bedeutung von Belohnungen nicht unterschätzen. Das Bierchen nach 90 Minuten Fußball, ein besonders reichhaltiges Essen, wenn man erstmals die 10 Kilometer unter 60 Minuten gelaufen ist oder ein Kuchen nach einstündigem Schwimmtraining, solch kleine Freuden sollte sich der Hobbyathlet auf jeden Fall und immer wieder gönnen. Auch Leistungssportler tun das im Übrigen. Nach einem Wettkampf gehen viele Athleten gemeinsam mit ihrem Team beispielsweise ins Lieblingsrestaurant.

Wenn mich gestresste Managerinnen und Manager nach Tipps fragen, wie sie am besten den Hintern zum Sport hochbekommen, rate ich zusätzlich zu zwei Dingen. Zum einen zu Mannschaftssportart beziehungsweise Trainingsgruppen. Wer sich zweimal in der Woche zum Tennis abends verabredet, wird erscheinen, auch wenn es ein wenig schwerfällt. Auch [Ausdauersportarten](#) wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen können hervorragend in der Gruppe betrieben werden. Der Mensch ist ein soziales Wesen und will sich im Wettkampf messen. Das „wir treffen uns“ hat noch jeden vom Sofa geholt.

Ähnliches gilt für Verabredungen mit Personal Coaches. Es gibt inzwischen eine große Anzahl an Trainingsexperten, die einem helfen, nicht nur grundsätzlich sein Sportprogramm durchzuziehen, sondern bestens beraten, welche sportliche Aktivität in welcher [Intensität](#) für den einzelnen ideal ist. Den Fitnesstrainer versetzt man schon deshalb nicht, weil man dafür Geld bezahlt hat.



NEWS

FITNESS

ERNÄHRUNG

GESUNDHEIT

LIFESTYLE

EQUIPMENT

SPORTCHANNELS

SPECIALS



Zur Person: Dr. Christian Graz

Dr. Christian Graz ist Chefarzt der Psychosomatik der [Max Grundig Klinik](#) auf der Bühlerhöhe. Graz ist Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker, der langjährig Führungskräfte wie auch Berufssportler behandelt. Auf [netzathleten.de](#) in seiner Reihe "Fit mit Köpfchen" mentale Tipps für mehr Fitness und Leistungsfähigkeit.