

**ZIELE SETZEN.** Sie wollen 2021 mehr Sport machen? Dann formulieren Sie, was genau Sie erreichen wollen, wie das klapfen soll und welche Hindernisse Sie abhalten könnten. So steigen die Erfolgschancen deutlich.



# DIESMAL BLEIBT DIE MOTIVATION!

Sind Ihre guten Vorsätze für 2021 schon fast wieder in der Versenkung verschwunden? Dann war die Motivation dahinter nicht die richtige. Denn wenn man einen guten Grund hat, schafft man es, **WIRKLICH JEDES ZIEL ZU ERREICHEN.** Wir haben nachgeforscht, wie man für sich herausfindet, was man wirklich ändern will, und wie man sich motiviert, wenn man feststeckt.

**E**s gibt zwei Typen von Menschen: diejenigen, die sich zum Jahreswechsel Listen mit Vorsätzen schreiben, und diejenigen, die darauf pfeifen. Was die bessere Variante ist, kann man so nicht sagen. Die Meinungen reichen von „komplett sinnlos“ bis zum kategorischen „Muss man machen, sonst ändert sich nie etwas“. Doch warum scheitern so viele Pläne – und das bereits in den ersten Wochen? Immerhin werden nur etwa 15 Prozent davon überhaupt in die Tat umgesetzt, und der Langzeiterfolg fällt noch einmal deutlich geringer aus – egal ob es sich um sportliche Ziele,

Ernährungsumstellung, Raucherentwöhnung oder berufliches Weiterkommen handelt. Aber warum auch soll man sein Leben auf einmal ändern, nur weil Jahreswechsel ist? Wobei Vorsätze, die zu einem anderen Datum gefasst werden, kaum erfolgreicher sind. Gründe für das Scheitern gibt es hauptsächlich zwei, wie Personal Trainerin Mara Tanzer weiß: „Das Ziel ist sehr oft zu wenig genau definiert.“ „Ich will mehr Sport machen“ sagt nicht viel aus. Ein klar formuliertes Ziel könnte dagegen

so lauten: „Ich möchte 30 Liegestütze schaffen.“ Darauf kann man hinarbeiten. Der zweite Grund ist noch viel ausschlaggebender: „Viele Vorsätze haben keinen tieferen Sinn. Warum möchten Sie 30 Liegestütze schaffen? Weil alle gerade eine Challenge machen? Das ist kein sehr erfolversprechender Grund. Weil Sie Ihre Oberarme straffen wollen für die Sommersaison? Das motiviert schon etwas mehr. Oder weil das damit verbundene Rumpfttraining Ihre Rückenschmerzen bessert? Da haben Sie einen wirklichen Benefit davon, den Sie auch im täglichen Leben spüren.“ Wir haben bei der Motivationsexpertin

nachgefragt, wie wir dieses Jahr die Motivation aufrechterhalten können.

## KLAR FORMULIEREN

Für Tanzer sind Vorsätze sehr wichtig, denn: „Sie eröffnen uns Perspektiven. Und Perspektiven sind für unser Weiterkommen im Leben immens wichtig. Doch diese Pläne an einem Kalenderdatum festzumachen, ist oft schon der Grund für sicheres Scheitern. Man braucht dafür vielmehr ein inneres Verlangen nach einer Veränderung, das womöglich schon länger in einem schlummert.“ Doch wie erkennt man dieses Verlangen? Hier kann eine Liste helfen. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit, und schreiben Sie auf, was Sie verändern möchten in Ihrem Leben. Dann ordnen Sie diese Wünsche den jeweiligen Bereichen zu, etwa Fitness, Bewegung, berufliche Entwicklung, Ichzeit etc. Ordnen Sie diese danach, wie wichtig Ihnen die einzelnen Wünsche sind. Das, was absolute Priorität hat, wird zum Schluss ganz oben stehen. Ist das geschafft, planen Sie mit der SMART-Formel: Das Ziel muss spezifisch, messbar, aktiv beeinflussbar, realistisch und terminiert sein. Nicht „Ich will mehr Sport machen“, sondern: „Ich will drei Mal pro Woche trainieren und dadurch fünf Kilo abnehmen.“ Dieses Ergebnis ist messbar, weil man nachprüfen kann, ob man damit erfolgreich war oder nicht. Der Fortschritt ist aktiv beeinflussbar, weil Sie bei der Durchführung unabhängig von anderen sind. Weiters sollte das Bestreben realistisch sein. Hat man bisher wenig bis keinen Sport gemacht, wird man wohl kein Olympionike über Nacht. Und schließlich heißt es noch ein klares Datum festlegen, bis wann Sie Ihr Ziel erfüllt haben.

## GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Ist das erreicht, können Sie die nächste Hürde nehmen: „Für uns Menschen ist es unglaublich schwierig, gewohnte Pfade zu verlassen und neue zu etablieren. Der Grund dafür ist unser Gehirn“, weiß Tanzer. „Denn ein Ziel muss man sich vorstellen können. Unsere Vorstellung ist aber von unseren Erinnerungen

begrenzt. Man kann sich einen neuen Zustand, etwa, dass man fünf Kilometer am Stück läuft, einfach nicht vorstellen, weil das bisher nie geklappt hat. Das bringt Unsicherheit und führt instinktiv zu Ablehnung. Man neigt dazu, aufzugeben.“ Deshalb ist es wichtig, jeden neuen Schritt mit etwas Altbekanntem zu verbinden. Was hat Ihnen als Kind und Jugendliche sportlich Spaß gemacht? Knüpfen Sie dort wieder an. Ist die Lust an der Bewegung erst einmal geweckt, probieren Sie eine neue Sportart aus. Hier steht uns unser Gehirn dann auch bei: „Wir haben ja die sehr starke Triebfeder der Neugierde. Ist sie erst einmal hervorgehockt, aktiviert sie das Erwartungssystem im Gehirn und motiviert so zum Handeln.“

## VORAUSSCHAUEND PLANEN

Ziemlich sicher werden Sie Ihr Vorhaben nicht ohne Ablenkungen durchziehen. Immerhin ist es gemütlich auf der Couch. Sie wollen endlich wissen, wie es in der Lieblingsserie weitergeht. Oder Sie sind einfach zu müde. Tanzer hat dafür eine schöne Metapher: „Der griechische Held Odysseus ist auf seiner Reise über das Meer vor dem verlockenden Gesang der Sirenen gewarnt worden. Damit er ihm nicht folgen konnte, ließ er sich am Mast seines Schiffes festbinden, bis es daran vorbeigesegelt war. Er plante also vorausschauend, um einer absehbaren Versuchung aus dem Weg zu gehen. Man sollte also im Vorfeld auch jene Dinge, die einen am Durchhalten hindern können, bedenken und sich Gegenstrategien überlegen.“

## SICH BELOHNEN

Schießlich gibt es einen ganz wichtigen Faktor für die Motivation: unser Belohnungszentrum. Es arbeitet zusammen mit dem Erinnerungs- und dem Entscheidungssystem im Gehirn: „Schon die Erwartung eines lustvollen Ereignisses genügt, damit das Gehirn Dopamin ausschüttet. Das setzt eine Kette von Reaktionen in Gang, an deren Ende aus unklaren Glückserwartungen

### DIE EXPERTIN



**MARA TANZER**  
Die Personal Trainerin leitet das Studio *B-inform* in Wien. Ihr Schwerpunkt liegt auf Motivation als die beste Erfolgsstrategie. [b-inform.at](http://b-inform.at)

## 5 TIPPS AUS DER HIRNFORSCHUNG

**1\_ OHNE DRUCK.** Wer sich selbst unter Druck setzt, scheitert eher. Denn unser Wille kann sich gegen uns wenden. Eine US-Studie zeigt, dass Frauen, die trotz Diät genascht haben und danach ein schlechtes Gewissen hatten, eher zu weiteren Rückschlägen neigten als jene Frauen, die sich das Naschen verzeihen konnten.

**2\_ WIDERSTÄNDE KLÄREN.** Ausschließlich positiv zu denken, lässt einen scheitern. Statt sich nur das gewünschte Ziel vorzustellen, visualisieren Sie auch die Hindernisse auf dem Weg dorthin – und überlegen Sie sich Lösungen.

**3\_ NEUE VERKNÜPFUNGEN.** Unser Gehirn ist ein Gewohnheitstier. Schaffen Sie sich neue Gewohnheiten. Etwa bei Stress, statt nach Süßem zu greifen, eine Atemübung machen. Das kann langfristig alte Muster ersetzen.

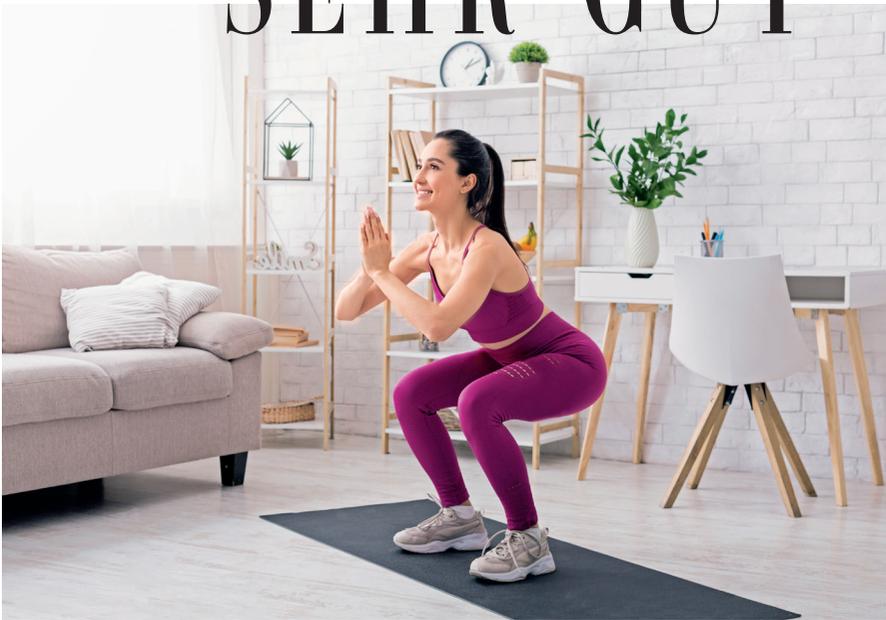
**4\_ LANGSAM STARTEN.** Überforderung ist eine der größten Gefahren. Man verliert rasch die Lust, etwa am Laufen. Deshalb langsam starten und langsam steigern.

**5\_ IM RHYTHMUS.** Gewohnheiten sind gespeicherte Rituale. Deshalb am besten Sporteinheiten festlegen, etwa montags, mittwochs, freitags um 17 Uhr. So ist man eher erfolgreich als ohne fixe Zeiten.

reale Erfahrungen geworden sind. Deshalb sollte eine Belohnung in einer bekannten Form auf das Training folgen. Die Lieblingsserie, ein heißes Bad, ein Telefonat mit einer lieben Freundin. Oder sogar ein Stück Schokolade. Eines! Wichtig ist, dass man die Belohnung bereits kennt. Mit der Zeit lernt das Gehirn den positiven Effekt des Trainings zu schätzen, und der Sport selbst wird zur Belohnung. Aber das dauert einige Wochen. Davor hilft es, sich ein wenig durchzuschummeln.“

PIA KRUCKENHAUSER ■

# HALTUNGSNOTE: SEHR GUT



**SPANNUNGSFELD.** Bauchnabel nach innen und oben ziehen, Schultern absenken, im Kreuz nicht durchhängen und Knie nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. So gelingt die perfekte Kniebeuge.

tisch den Beckenboden. Dazu die Schultern nach hinten und unten ziehen, das öffnet den Brustbereich und sorgt für eine aufrechte Haltung. Diese Grundspannung verringert die Verletzungsgefahr und stärkt das Gleichgewicht, man führt alle Übungen stabiler aus.

**SELBSTKONTROLLE.** Klar, im Trainingseifer vergisst man schon mal auf die gute Pose. Da empfiehlt Woschner: „Schalten Sie einen Gang zurück. Es bringt nichts, einfach nur möglichst viele Wiederholungen herunterzuspulen. Stimmt die Haltung nicht, leidet auch der Erfolg darunter.“ Er rät zur Überprüfung im Spiegel: „Kontrollieren Sie Ihre Körperhaltung. Die typischen Fehler sind vorgeschobenes Kinn, hochgezogene Schultern, Durchhängen im unteren Rücken. Bei Squats werden oft die Knie zu weit über die Füße hinausgeschoben oder sie driften auseinander. Das sieht man dann schnell und kann entsprechend korrigieren. Am besten, Sie machen zwei kurze Einheiten. Eine langsame vor dem Spiegel, wo Sie sich gezielt eine Übung vornehmen und auf die richtige Haltung achten. Und dann ziehen Sie noch ein knackiges Workout durch, bei dem Sie wirklich an Ihre Grenzen gehen.“ Zumindest 30 Minuten alle zwei bis drei Tage sind laut dem Experten ideal, denn Regelmäßigkeit, auch wenn es kurze Sequenzen sind, bringt deutlich mehr Erfolg als wenige, dafür lange Einheiten. Und noch ein Pro-Tipp von Woschner: „Klar, Fitnessvideos sind eine gute Grundlage. Aber zwischendurch darf man sich auch ein Live-Online-Training gönnen. Dann sieht der Coach auch den Trainierenden, kann Fehler korrigieren und Tipps zur besseren Ausführung geben. Und es gibt eine Extraportion Motivation.“

PIA KRUCKENHAUSER ■

**Y**ouTube und Streaming sei Dank müssen wir auch im Fitnessstudio-Lockdown nicht auf das Training verzichten. Regelmäßiges Workout trägt enorm zu unserer körperlichen, aber auch psychischen Gesundheit bei. Einmal ordentlich schwitzen und auspowern macht auch den Kopf so richtig frei. Eine konzentrierte Yogaeinheit mit Atemübungen hilft, das Gedankenkarussell zu klären und Stresshormone abzubauen. Nur eines fehlt: die Kontrolle, ob man auch alles korrekt macht. Die richtige Haltung trägt wesentlich zum Trainingserfolg bei. Im besten Fall folgen auf schlampige Ausführung Verspannungen. Schlimmstenfalls kann man sich sogar verletzen. Wir haben bei dem Fitness-Experten Hannes Woschner nachgefragt, worauf man achten muss. Er führt in Wien den Club *Five Training* ([five-training.at](http://five-training.at)) und kann es kaum erwarten, dass endlich wieder Studio-Workout möglich ist.

**CORE-POWER.** Die gute Nachricht vorweg, wie Woschner betont: „Generell ist die Verletzungsgefahr zu Hause eher gering. Trainiert man regelmäßig,

Rücken gerade, Schultern absenken, Bauchnabel nach innen ziehen – im Fitnesskurs schaut der Trainer drauf. Doch wie schafft man es auch zu Hause, **ALLES RICHTIG ZU MACHEN?** Wir zeigen Ihnen, wie Home-Training klappt und wie man Fehler vermeidet.

übersteigen die Benefits dieses Risiko deutlich. Wichtig ist, dass man genügend Platz hat und die richtige Ausrüstung. Burpees, eine extrem effektive Kraft-Ausdauer-Übung, gelingen in Sportschuhen einfach besser als in Socken. Vor und nach dem eigentlichen Workout braucht es außerdem je eine kurze Aufwärm- und Cooldown-Phase.“ Dafür heißt es, auf die richtige Haltung zu achten. Wer eine starke Mitte hat, ist bei allen Übungen stabiler und wird sich mit der Ausführung deutlich leichter tun. Wie man diese Spannung aufbaut? Den Bauchnabel nach innen und oben ziehen, das aktiviert automa-



**POWERBAUCH.** Sind die Core-Muskeln fit, sorgt das für einen flachen Bauch, aufrechte Haltung, weniger Rückenschmerzen. Die Windshield Wipers erhöhen außerdem die Beweglichkeit in der Hüfte.



FITNESS-LIEBLING

## WINDSHIELD WIPERS

Diese Scheibenwischer-Übung ist ein perfekter Allrounder, wenn man nur wenig Zeit hat. Auf den Rücken legen, Beine senkrecht nach oben strecken, Arme sind seitlich in den Boden gedrückt. Beine nach rechts absenken, dann nach links. 20 Mal wiederholen. Der untere Rücken bleibt dabei immer auf den Boden gepresst. Einsteiger können die Knie auch abwinkeln. Fortgeschrittene strecken die Arme über den Kopf und halten die Beine auf jeder Seite für drei Sekunden. Der Fokus liegt auch auf der Atmung: Beim Absenken die Luft ausstoßen, beim Anheben wieder einatmen.

# CHECK LISTE



Arzneipflanze  
des Jahres  
2021

### MARIENDISTEL

**POWERKRAUT.** Oft unterschätzt sind die Heilkräfte der Pflanzen. Um diesen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, wird jährlich eine besondere Arzneipflanze gekürt. 2021 ist das die Mariendistel. Ihre Superpower: der Wirkstoff Silymarin. Der schützt die Leber und verhindert, dass Gifte in die Zellen eindringen. Dadurch verbessert sich deren Regeneration.

Dazu reguliert Silymarin den Zuckerstoffwechsel positiv und ist cholesterinsenkend. Neueste Untersuchungen zeigen außerdem, dass es den Tod von Krebszellen forcieren kann – besonders wichtig für die Therapie der Zukunft. In der Apotheke ist die Mariendistel als Pulver, Tee oder in Kapseln erhältlich (z. B. von *Dr. Böhm*, 30 St. ca € 14,90). Hilft auch bei Verdauungsbeschwerden.



3 FRAGEN AN

## Dr. Martin Grunwald

Der Psychologe und Haptik-Forscher untersucht mit Unterstützung von Nivea die Auswirkung von Berührungen auf den Menschen.

### Warum ist Körperkontakt so wichtig?

Das kommt aus der frühen Kindheit. Da ist Berührung die Grundlage der Kommunikation. Sprechen geht ja noch nicht. Der Organismus lernt, dass liebevoller Körperkontakt etwas Positives ist. Er reduziert das Stresslevel, Bindung kann sich aufbauen. Berührung hilft also, seelisches und körperliches Gleichgewicht zu schaffen. Und dieser Mechanismus bleibt das ganze Leben lang erhalten. Das Immunsystem profitiert davon, und man fühlt sich nicht allein. Der umarmte, gestreichelte und selbst andere streichelnde Mensch ist definitiv gesünder.

### Was passiert, wenn man zu wenig Berührungen bekommt?

Das ist individuell ganz verschieden. Manche Menschen brauchen sehr viel Berührung, andere wollen weniger. Ist der Mangel groß, wie er auch im Social Distancing verstärkt wird, kann das zu Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen oder sogar depressiven Verstimmungen führen.

### Was kann man dagegen tun?

Massagen und Physiotherapie können helfen. Oder man kann eine Tierpatenschaft übernehmen, da hat man immerhin Körperkontakt mit einem anderen Säugetier.



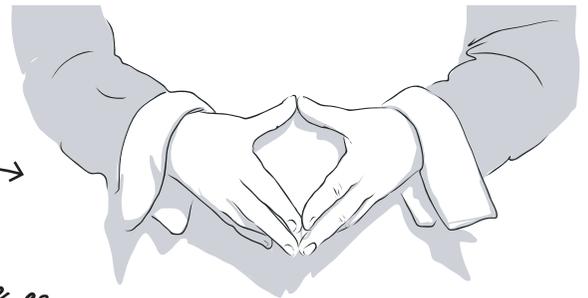
## ZEIT FÜR SELFCARE

**WOHLFÜHLMOMENT.** Wie wohl man sich in seiner Haut fühlt, hat auch damit zu tun, wie viel Aufmerksamkeit man sich selbst und seinen Bedürfnissen schenkt. Zumindest einmal am Tag sollte bewusste Me-Time auf dem Plan stehen. Da reichen oft auch schon ein paar Minuten. Zum Beispiel bei einer kleinen Verwöhn-Session. Am besten mit der NIVEA Naturally Good Body Lotion, die vegan ist und mit besonderen natürlichen Inhaltsstoffen punktet (350 ml um € 5,99). Einfach von oben bis unten in sanft kreisenden Bewegungen einmassieren, die samtige Textur auf der Haut genießen und einziehen lassen.



## SANDDORNBEEREN

**MEIN GESUNDER SNACK.** Bei Vitamin C denken die meisten an Zitrusfrüchte. Dabei haben die Sanddornbeeren etwa zehn Mal mehr davon. Deshalb werden sie auch die Zitronen des Nordens genannt. Die Sträucher mit den kräftig orange-gelben Früchten wachsen im gesamten mitteleuropäischen Raum. Mit der hohen Konzentration der Vitamine A, C, E, Magnesium und Kalzium sind sie ein echter Virenhemmer. Besondere Flavonoide, also sekundäre Pflanzenstoffe, schützen außerdem das Herz. Frisch bekommt man die Beeren selten, sie schmecken den meisten auch nicht, da sie eher sauer sind. Aber getrocknet passen sie hervorragend ins Müsli. Auch als Saft, Tee oder zu Öl gepresst kann man ihre wertvollen Inhaltsstoffe genießen. Und besonders mögen wir einen süßen Treat mit Sanddorn-Gummibärchen.



Machen Sie es wie Angela Merkel: Die Raute entspannt.

## FINGERSPIELE

Wer zu viel am Smartphone hängt, den kann das schon mal schmerzen. Handydaumen oder WhatsApp-Disease heißt es, wenn sich die Sehnen vom zu vielen Swipen entzünden, erklärt Orthopädin Dr. Ulrike Mühlhofer von der Praxis „Orthopädie Simmering“ ([orthosimmering.at](http://orthosimmering.at)). Ihre Tipps: Bei schmerzenden Daumen eine „Merkel-Raute“ formen. Die gespreizten Fingerspitzen aneinanderlegen und sanft gegeneinanderdrücken. Oder einen „Like-Daumen“ bilden und den Daumen mehrmals in beide Richtungen kreisen.