

Eigentlich würde ich ja gerne regelmässig Sport treiben, aber ...

Wenn deine Sätze auch so anfangen, bist du in guter Gesellschaft. Bei Studien im Sport- und Gesundheitsbereich gibt ein Grossteil der Befragten an, dass es nicht am guten Willen mangle, Sport zu treiben, sondern dass Hindernisse innerhalb oder ausserhalb der eigenen Person das Sportziel scheitern lassen. Einige dieser Hindernisse sind motivationaler und willentlicher Natur und in der Alltagssprache als der «innere Schweinehund», als «Lustlosigkeit» oder als «Motivationsproblem» bekannt.

In diesem Flyer findest du häufige motivationale Hindernisse für das Sporttreiben und praktische Tipps, wie diese zu überwinden sind. Die Inhalte orientieren sich an Theorien und Erkenntnissen aktueller psychologischer Forschung und sind auf praxisrelevante Fragen abgestimmt.

Mir fehlt die Zeit zum Sport treiben.



«Keine Zeit» ist der Klassiker unter den Gründen des Nicht-Sporttreibens.

TIPP Zeiträume aktiv schaffen!

Zeit ist niemals übrig. Damit der Sport im Alltag nicht untergehen soll, sollte man sich die Zeit fest einplanen. Hier hilft es zum Beispiel, an zwei Wochentagen den Sport gegenüber «wichtigeren» Dingen (Arbeit, Lernen) zeitlich zu priorisieren. Prioritätensetzen heisst auch, sich nicht als Spielball äusserer und nicht beeinflussbarer Gegebenheiten zu verstehen, sondern selbstbestimmt sein Sportleben und seinen Alltag zu gestalten.

INFO

Warum bewusstes Prioritätensetzen hilft: Selbstbestimmtes Handeln wie die bewusste Entscheidung, dass dem Sport ein Zeitraum zustehen soll, ist die wichtigste Bedingung für intrinsische Motivation und Wohlbefinden. Sich selbst als Verursacher der eigenen Handlungen wahrzunehmen, anstatt sich durch äussere Umstände und Zwänge getrieben zu fühlen tut ausserdem dem Selbstwert gut.

Ich habe noch nicht die richtige Sportart gefunden.

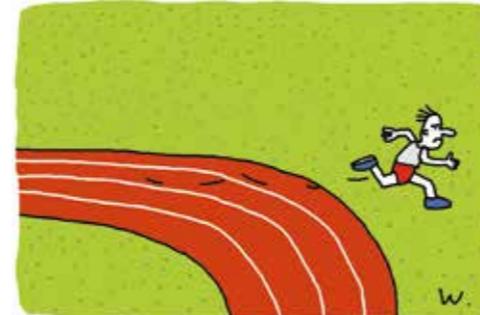


Häufig ist es schwer zu beurteilen, ob eine Sportart gefällt oder nicht. Zu viele Faktoren wie beispielsweise die Urteile anderer (der besten Freundin gefällt's), implizite Normen (als SchweizerIn fährt man Ski), Vorurteile (Nordic Walking ist für Ältere), reine Vernunftentscheidungen (nur weil's gesund ist) und äussere Beweggründe (Prestigesport) versperren die Sicht auf die persönliche Beurteilung.

INFO

Warum die passende Sportart wichtig ist: Menschen unterscheiden sich darin, welche Sportart zu ihnen passt. Personen mit hohem Leistungsbedürfnis fühlen sich in anderen Sportarten wohl als Personen mit hohem Anschlussbedürfnis. Die Anreize der Sportart müssen mit den Vorlieben von Personen zusammenpassen. Je besser Bedürfnisse und Vorlieben zur Sportart passen, umso mehr motivationale Unterstützung besteht für das Sporttreiben und desto weniger Überwindung und Willensanstrengung ist nötig.

Wenn mir etwas nicht gelingt, bin ich schnell demotiviert.



Das Gefühl, etwas nicht zu beherrschen, nie so gut zu werden wie andere, ist frustrierend und kann vom Sporttreiben abhalten. Der richtige Umgang mit Misserfolgen bestimmt die zukünftige Motivation stark mit.

TIPP 1 Die richtige Ursache für den Misserfolg finden.

Zuträglich für die Motivation ist es, Ursachen für Misserfolge zu finden, die innerhalb der Person liegen, aber veränderbar sind (z.B. Müdigkeit, mangelnde Konzentration). Gift für die Motivation und das Befinden sind

INFO

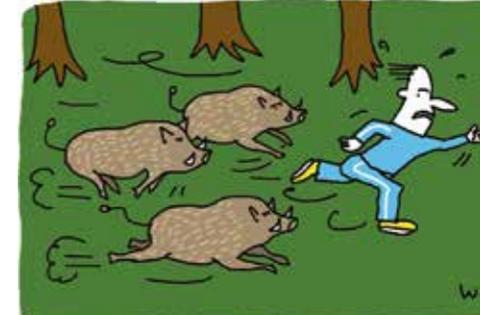
Warum die richtigen Ursachenzuschreibungen wichtig sind: Wie Menschen über ihre Erfolge und Misserfolge denken, hat einen starken Einfluss auf die zukünftige Motivation. Motivational günstig ist es, wenn Misserfolge veränderbaren Ursachen zugeschrieben werden. Erfolge hingegen schreibt man am besten sich selbst zu – entweder variablen (z.B. gute Konzentration) oder stabilen Merkmalen (z.B. Talent) seiner eigenen Person. **Warum der Vergleich mit sich selbst wirkt:** Eine individuelle Bezugsnorm (der Vergleich mit sich selbst) macht persönliche Lernfortschritte sichtbar, führt zu realistischer Zielsetzung und steigert längerfristig die Leistung. Eine soziale Bezugsnorm (der Vergleich mit anderen) führt zu Versagensängsten und hemmt die zukünftige Motivation.

in der Person liegende und stabile Ursachenzuschreibungen wie zum Beispiel: «Ich kann das nicht, weil ich unbegabt bin.»

TIPP 2 Sich mit sich selbst vergleichen.

Die Forschung zeigt, dass es sowohl bei Erfolgen als auch bei Misserfolgen motivational günstiger ist, sich mit sich selbst anstatt mit anderen zu vergleichen. Was bei einem sozialen Vergleich als Misserfolg aussieht, kann durchaus ein persönlicher Erfolg sein: Die eigene Bestzeit kann durchaus als Erfolg gefeiert werden, auch wenn man als Letzter durchs Ziel gelaufen ist.

Ich fühle mich in der Trainingsgruppe nicht wohl.



Sobald mehrere Personen zum Sporttreiben zusammentreffen, wird das Sporttreiben automatisch auch ein soziales Ereignis. Dies kann erwünscht oder unerwünscht sein. Wie in anderen sozialen Lebenssituationen bietet der Sport ausreichend Gelegenheit, sich sozial eingebunden oder ausgeschlossen zu fühlen.

INFO

Warum die soziale Atmosphäre wichtig ist: Sich einer Gruppe zugehörig fühlen gilt als psychologisches Grundbedürfnis. Wenn dies eine Sportgruppe bieten kann, erhöht dies das Wohlbefinden und die intrinsische Motivation. Menschen unterscheiden sich in ihrem Bedürfnis nach Anschluss. Einigen ist es wichtiger als anderen, soziale Kontakte herzustellen und zu pflegen. Auch im Sport gilt es, Situationen zu finden, die am besten zu den eigenen Bedürfnissen passen.

TIPP 1 Die richtige soziale Atmosphäre schaffen oder suchen.

Die soziale Atmosphäre verändert sich sofort, wenn Vertraute anwesend sind. Das Einfachste ist, eine gute Freundin /einen guten Freund in die Trainingsgruppe mitzunehmen.

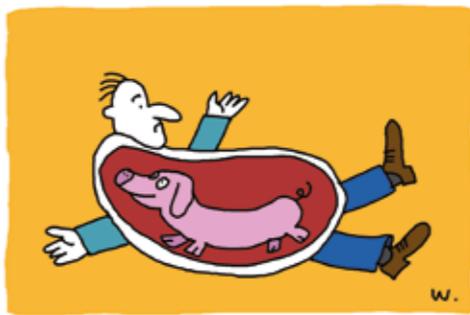
TIPP 2 Menschen sind verschieden.

Man kann nicht jeden mögen und von jedem gemocht werden. Wer das versteht, aber es dennoch nicht aushalten kann, sucht sich zur Not eine andere Gruppe, in der er sich wohl fühlt.

Impressum

Konzept Dr. Julia Schüller, Psychologisches Institut UZH, Allgemeine Psychologie (Motivation) und David Trmal (ASVZ)
Illustrationen Ruedi Widmer, Winterthur **Gestaltung** Partner & Partner, Winterthur **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal

Nach ein paar Malen gehe ich einfach nicht mehr hin.



Menschen beginnen mit dem Sporttreiben, steigen dann aber nach einer Zeit wieder aus. Die sogenannten «Drop-out»-Quoten nach wenigen Wochen liegen beim freizeit- und gesundheitsorientierten Sporttreiben bei 70%. Es ist fast so, als könnte sich das Sporttreiben nicht gegen die anderen Alltagsgewohnheiten und gegen andere Hindernisse durchsetzen.

INFO

Warum Pläne funktionieren: Zahlreiche Studien zeigen, dass Handlungspläne die Wahrscheinlichkeit, dass ein Vorhaben in die Tat umgesetzt wird, deutlich erhöhen. Handlungspläne erstellen eine Verknüpfung zwischen einer Situation (z.B. Tag und Uhrzeit) und einer Handlung (z.B. Konditionstraining). Diese Verknüpfung löst eine Handlung quasi automatisch aus, ohne dass noch einmal darüber nachgedacht werden muss. Dies verhindert gefährliche Abwägungsprozesse (Soll ich – Soll ich nicht?). Nach einer gewissen Zeit bilden sich Gewohnheiten aus. Gewohnheiten haben den Vorteil, dass sie nicht mehr so leicht stöbar sind.

Warum Belohnungen wirken: Positive Verstärkung für ein Verhalten (hier: Sporttreiben) erhöht die Wahrscheinlichkeit, sich wieder so zu verhalten. Hierbei kann die Belohnung von aussen kommen oder man belohnt sich am besten gleich selbst.

Warum Zielbindung nötig ist: Das Öffentlichmachen von Zielen führt dazu, dass das Einhalten und das Nichteinhalten des geplanten Sporttreibens nicht ohne Folgen bleiben. So können Trainingspartner unmittelbar betroffen sein oder die soziale Umwelt kann unterstützen, wenn man vom Zielkurs abweicht.

TIPP 1 Handlungspläne formulieren!

Um zu verhindern, dass das Sporttreiben im Alltag untergeht, wird mit der Festlegung eines Handlungsplanes ein konkreter Plan geschmiedet. Beispiel: «Immer am Mittwoch um 18.00 Uhr gehe ich joggen.» Zusätzlich hilft es, Bewältigungspläne im Falle von Schwierigkeiten zu formulieren. Beispiel: Wenn zur Joggingzeit eine Freundin anruft und mit mir Kaffee trinken will, dann a) sage ich ab, b) lade ich sie ein mitzukommen, c) verschiebe ich das Treffen auf den nächsten Tag. Es hilft, den Sportplan schriftlich zu formulieren, fix in der Agenda einzutragen oder ihn dort anzubringen, wo er häufig ins Auge fällt (z.B. Kühlschrank, Eingangstüre).

TIPP 2 Sich belohnen!

Eine sanfte Form der Motivation ist, belohnt zu werden. Die Belohnung kann ein grosses Lob, ein feiner Kaffee oder ein ausgiebiges Bad nach dem Training sein. Das erreichte Ziel zu feiern und stolz auf sich zu sein sind weitere wirksame Beispiele für Belohnungen.

TIPP 3 Die Zielbindung prüfen und stärken!

Die eigene Verbundenheit gegenüber einem selber gesetzten Ziel kann durch ein öffentliches Commitment noch erhöht werden. So kann man sich mit Freunden zum Training verabreden oder über die Sportziele austauschen. Zudem macht erst das Öffentlichmachen von Zielen kostbare soziale Unterstützung möglich.

TIPP 4 Ausnahmen gelten lassen – Gewohnheiten aufrechterhalten.

Menschen steigen häufig aus, wenn sie das Training durch Ereignisse wie Krankheit, Feiertage oder Ferien unterbrochen haben. Hier gilt es, Ausnahmen von der Sportregel klar zu definieren. Nach dem definierten Ausnahmezeitraum sofort wieder einsteigen!

Warum Ausnahmen von Gewohnheiten gut sind:

Ausnahmen von der Regel zu definieren bedeutet, die Regel auch weiterhin zu akzeptieren. Wenn Ausnahmen gelten dürfen, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass Gewohnheiten nur zeitlich unterbrochen und nicht ganz aufgegeben werden.

Ich bin frustriert, weil ich meine Ziele nicht erreiche.



Sport ist nicht nur ein Zeitvertreib, bei dem es auf nichts ankommt. Die eigenen Ziele zu erreichen ist mit positiven Emotionen verbunden, während das Verfehlen persönlicher Ziele frustrierend und demotivierend sein kann.

TIPP 1 Ziele SMART formulieren

Spezifisch und schwierig: Konkrete und angemessen anspruchsvolle Ziele erhöhen die Motivation. Beispiel: «Ich will in einem halben Jahr den Halbmarathon unter 2 Stunden laufen.»

Messbar: Zielfortschritte sollen messbar sein. Beispiel: Zielfortschritte können in Form von (Lauf)zeiten, Punkten im Tennis oder durch Feedback vom Trainer gemessen werden.

Aktiv beeinflussbar: Es muss in der Hand der Person liegen, ob das Ziel erreicht wird oder nicht.

Realistisch: Ziele müssen realistisch sein. Sportliche Ziele, die über- oder unterfordern, demotivieren! Hingegen wirken Aufgaben und Übungen, die als angemessene Herausforderung wahrgenommen werden, motivierend, da sie Erfolgsergebnisse ermöglichen. Wichtig ist, dass die Ziele zum aktuellen Trainingszustand (Ist-Zustand) passen. Nach längeren Trainings-

INFO

Warum Annäherungsziele besser sind als Vermeidungsziele: Annäherungsziele richten die Aufmerksamkeit und somit die Energie beim Zielstreben auf einen positiven Zustand hin aus. Bei Vermeidungszielen droht ständig der Misserfolg.

pausen oder Verletzungen realistisch sein: Es braucht Zeit, bis das gewohnte Niveau wieder erreicht ist.

Terminiert: Ziele sollten einen klaren Zeitrahmen haben. Anstatt sich vorzunehmen, irgendwann mal einen Halbmarathon zu laufen, sollte in der Zielformulierung festgelegt sein, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

TIPP 2 Annäherungs- statt Vermeidungsziele formulieren!

Ziele können darauf ausgerichtet sein, etwas Positives erreichen zu wollen (Annäherungsziele) oder etwas Negatives vermeiden zu wollen (Vermeidungsziele). Annäherungsziele wie «Wir wollen den Ligaerhalt schaffen» haben positivere Wirkung auf die Zielerreichung und auf das Befinden als Vermeidungsziele wie «Wir wollen nicht absteigen».

MOTIVATION

MOTIVATION

MOTIVATION

MOTIVATION

MOTIVATION

MOTIVATION

MOTIVATION