

## Pressemitteilung

# Den inneren Schweinehund überwinden: Mit diesen zehn Tipps geraten die guten Vorsätze nicht in Vergessenheit

Realistische Ziele, mentale Motivation und Verbündete bringen die Motivation zurück

Holzwickede. Das neue Jahr ist zwei Wochen alt und passend zum "Wirf-Deine-Jahresvorsätze über Bord-Tag" am 17. Januar ist die Motivation verschwunden und das Sofa wieder der abendliche Treffpunkt. Neues Jahr; neues Ich – in der Theorie sind sämtliche Sport- und Ernährungspläne geschrieben, die Zigarette wurde für immer zur Seite gelegt und der Wunsch, mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, steht ganz oben auf der Liste. „Gute Vorsätze gibt's genug“, weiß auch Till Schiffer vom Sneaker- und Lifestyle-Portal [www.prinz-sportlich.de](http://www.prinz-sportlich.de) – „das Problem ist nur, dranzubleiben“. Der Experte hat zehn Tipps, um den inneren Schweinehund langfristig zu besiegen und dem außergewöhnlichen Feiertag nicht die Ehre zu erweisen.

- 1. Positive, konkrete Ziele formulieren:** Statt „mehr Sport treiben“, lieber „dreimal wöchentlich eine Stunde Sport“ aufschreiben. Eine positive Formulierung hilft, die Gedanken auszutricksen. Anstelle von „nicht mehr so viel Schokolade“, klingt „ein Stück Schokolade pro Tag“ doch gleich viel besser.
- 2. Zeitpunkt festlegen:** Den Starttermin immer wieder in die Zukunft schieben? Eine Diät passt meistens nicht perfekt in den eigenen Zeitplan. Deswegen lieber direkt heute anfangen – je eher man beginnt, desto schneller werden die Umstellung zur Gewohnheit und die Ziele erreicht.
- 3. Realistisch bleiben:** Nicht auf irgendwelche Versprechungen aus Zeitschriften hören, wenn es heißt „drei Kleidergrößen weniger in drei Wochen“. Lieber kleinere Meilensteine setzen. 0,5 Kilo pro Woche oder aber fünf Kilo bis zum Sommerurlaub sind realistische Ziele.
- 4. Plan erstellen:** Welche Vorbereitungen muss ich treffen? Brauche ich vielleicht noch neue Rezepte oder Laufschuhe? Mit einem Plan lässt sich alles Schritt für Schritt abarbeiten.
- 5. Mentale Vorbereitung:** Psychologische Tricks wirken Wunder. Wenn es morgens noch kalt und dunkel ist und die Motivation zum Frühsport fehlt, hilft es, die Gedanken auszutricksen: „Nur fünf Minuten Sport, dann darf ich unter die heiße Dusche oder bekomme meinen Kaffee“, meist bleibt es dann nicht nur bei den fünf Minuten.
- 6. Positive Folgen visualisieren:** Der innere Schweinehund will gerne Schokolade oder eine Runde auf dem Sofa entspannen? In solchen Situationen hilft es, sich die positiven Folgen eines Vorhabens vorzustellen. Wie gut fühlt es sich an, einen frischen Salat mit vielen Vitaminen zu essen anstelle von Fastfood? Wie ist es, dieses Jahr am Strand mit einem durchtrainierten Körper in der Sonne zu liegen?
- 7. Alternativen festlegen:** Eigentlich steht heute eine Jogging-Runde auf dem Plan, aber draußen regnet es in Strömen? Vorher festgelegte Alternativen helfen, den Plan dennoch weiterzuverfolgen. Entweder ab aufs Laufband oder ein intensives Workout zuhause.
- 8. Verbündete suchen:** Mit Gleichgesinnten zusammen ins Fitnessstudio zu gehen motiviert, Ziele gemeinsam zu erreichen. Hilfreich ist auch, Freunde in seine Pläne einzuweihen. Schließlich erzählt man diesen auf Nachfrage ja nicht gerne, zum dritten Mal auf dem Sofa geblieben zu sein, anstatt zum Sport zu gehen.
- 9. Loben und belohnen:** Eine kraftraubende Trainingseinheit ist endlich vorbei? Zwei Wochen ohne Süßigkeiten sind geschafft? Dann ist es wichtig, sich zu belohnen. Aber nicht mit Dingen, die die Vorsätze sabotieren. Besser ist da beispielsweise ein Wellnessabend oder Kinokarten.
- 10. Rückfälle akzeptieren:** Egal wie viel Selbstdisziplin und Motivation vorhanden sind, irgendwann wird es Rückfälle geben. Wenn es so einfach wäre abzunehmen, mehr Gemüse zu essen oder regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, wäre das im letzten Jahr ja auch schon kein Problem gewesen und mittlerweile Bestandteil des Alltags. Rückfälle sind kein Grund aufzugeben. Der Weg zum Ziel besteht meist aus zwei Schritten vor und einem zurück – das geht zwar nicht schnell, aber dafür kommt man wirklich am Ziel an.



## Über Prinz-Sportlich

*Mit rund 450.000 Besuchern im Monat und über 270.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Portalen der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Portal ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zehn Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 15.01.2017

Ansprechpartner für Medien: Jennifer Schulte-Tickmann, Junior Manager Communications, Tel. 02301 94580-24, [presse@un-iq.de](mailto:presse@un-iq.de)  
 Herausgeber: UNIQ GmbH, Rhenus Platz 2, 59439 Holzwickede, Tel. 02301 94580-0, [www.un-iq.de](http://www.un-iq.de)

