



„Die Seele denkt nie ohne Bild“

FRAGE & ANTWORT. Mentalcoach Thomas Jaklitsch liefert eine Anleitung, wie man ein guter Trainer für sich selbst wird – und so seine Ziele erreicht. Wesentlicher Baustein: die Motivation.

Von Klaus Höfler

Die eigene Trägheit ist überwunden, die ersten sportlichen Schritte Richtung Fitness getan. Und jetzt? Konfrontiert mit ständigen Ablenkungen und Verführungen wird jeder Trainingsplan schnell zum Sammelalbum für Ausreden. Damit verpuffen nicht nur die Anstrengungen der Startphase schnell, auch jeder zaghafte Wiedereinstieg wird mühsamer. „Das Ziel nicht aus den Augen verlieren“, rät Motivationsexperte Thomas Jaklitsch. Der Mentaltrainer bietet dafür eine Art Routenplaner, um am Weg Richtung Fitness nicht stehen zu bleiben oder falsch abzubiegen.

1 Wie wird aus Vorhaben ein passendes Ziel?

ANTWORT: Der erste Schritt führt ins Innere: „Beginne für dich zu entdecken, was du erleben möchtest, welches Ziel du erreichen möchtest“, beschreibt Jaklitsch diese Startphase. Hat man es gefunden, sollte man dem Vorhaben Verbindlichkeit einimpfen. „Infiziere dein Umfeld mit deinem Ziel“, rät der Mentaltrainer.

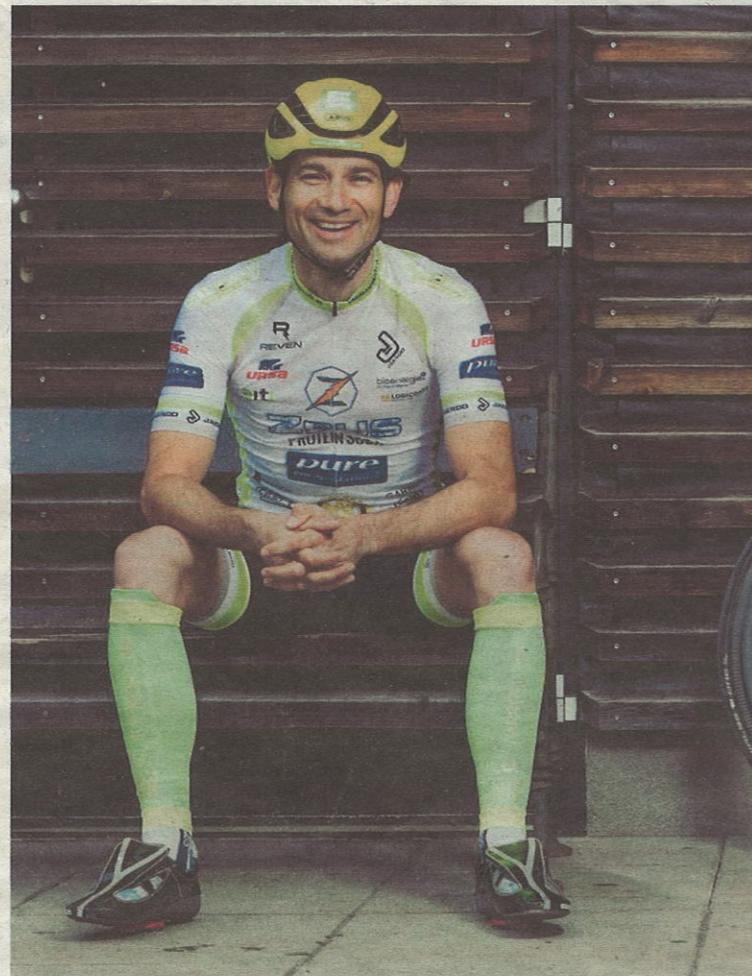
Wer sein Ziel so nach allen Kriterien fokussiert hat, wird ihm nicht mehr auskommen. „Im Gegenteil: Dein Ziel erreicht dich“, verspricht er.

2 Wie groß dürfen diese Ziele sein?

ANTWORT: „Think big – denke groß“, propagiert Jaklitsch. Je höher der Gipfel, desto weniger verliert man ihn aus den Augen, selbst wenn vor einem kleine „Problemhügel“ anschwellen. Also: Barrieren im Kopf einreißen. „Mach deine Grenzen durchlässiger“, ermutigt Jaklitsch zum Erweitern gedanklicher Möglichkeiten. Denn Grenzen können zwar Halt und Sicherheit geben, aber gleichzeitig einschränken, weil man sie zu lange verteidigt. Dem Lösen und Überwinden mentaler Limits folgen automatisch passende Taten Richtung Ziel.

3 Wie muss dieses Ziel formuliert sein?

ANTWORT: Positiv. Keine Nicht-Formulierungen. Verbote funktionieren diesbezüglich nämlich nicht, denn in unserer un-



bewussten Verarbeitung von Information gibt es kein Nicht! „Denken Sie nicht an eine saftige, gelbe Zitrone!“, bringt Jaklitsch ein Beispiel. Nachfrage: „Woran haben Sie gedacht?“ Eben! Trotz der Aufforderung, es nicht zu tun. Jaklitsch: „Es ist für uns Menschen einfacher, positive Inputs zu verarbeiten, also uns auf etwas zuzubewegen, was wir erreichen wollen, als weg von etwas, was wir nicht wollen. Und auch im bewussten Zustand haben wir einen mentalen Mehraufwand mit Verneinungen.“ Also nicht nur „Think big!“, sondern auch „Think positive!“.

4 Das Ziel ist gefunden – und jetzt?

ANTWORT: Es braucht eine Identifizierung mit seinem Ziel, eine interne Begeisterung. Aber zu viel Ehrgeiz kann nach hinten

losgehen. „Es gilt, das Feuer zu bewahren, und nicht, die Asche zu verwalten“, warnt Jaklitsch und rät zur konkreten Visualisierung des erwünschten Ziel-Erlebnisses: „Wie wird es aussehen, sich anhören und anfühlen, wie schmecken oder riechen, wenn du dein Ziel erreicht hast?“ Die derart entstehenden Bilder jeden Tag abrufen – „und so das Ziel lebendig werden lassen“, sagt Jaklitsch und zitiert Aristoteles: „Die Seele denkt nie ohne Bild.“

5 Wie kann man seine Motivation über lange Zeit konservieren?

ANTWORT: Um die Motivation hoch zu halten und fokussiert zu bleiben, rät der Mentaltrainer, das Ziel um ein Motto zu ergänzen. Dieses Bündeln von Emotionen und Kräften wirkt noch intensiver, wenn man eine



Zur Person

Thomas Jaklitsch ist selbst Langstreckenradfahrer und hat als Betreuer Christoph Strasser bei dessen Siegen beim „Race across America“ begleitet. Der ausgebildete Lebens- und Sozialberater ist Autor zweier Bücher zum Thema Motivation: „Hilf mir, meinen Lebens Traum zu erfüllen“ und „Coach dich selbst zu deinem besseren Ich“, beide bei Leykam erschienen. Kontakt: www.sportcoaching.net



NACHHALTIG LEBEN

Bewusst im Alltag die Welt retten

Ein Buch vermittelt umweltbewusste Tipps für das tägliche Leben.

Nachhaltig leben wird häufig gleichgesetzt mit Verzicht. So nach dem Motto, wenn wir die Welt retten möchten, müssen wir uns massiv einschränken. Dass dem aber nicht so ist, beweist die Journalistin und Ernährungsexpertin Katarina Schickling. Bei einem umweltbewussten Leben gehe es weniger um Verzicht, sondern viel mehr um Bewusstsein für das eigene Verhalten, ist die Deutsche überzeugt.

Und wie man dieses Bewusstsein auch mit kleinen Handlungen tagtäglich schärfen und so jeden Tag ein bisschen etwas zu Umwelt- und Klimaschutz beitragen kann, erklärt Schickling in ihrem Buch „Die 100 besten Eco-Hacks: Tipps und Tricks für den Alltag“. Schickling widmet sich in fünf übergeordneten Themen den großen Bau-

stellen unserer Zeit: dem Verbrauch von Ressourcen durch Lebensmittel, Müll bzw. dessen Vermeidung, Mobilität, grünem Strom sowie Konsum.

In Häppchen serviert die Journalistin ihr Wissen rund um Ökobilanz, CO₂-Abdruck und Gütesiegel immer mit einem Blick auf unser tägliches Tun. Man stößt auf zahlreiche alte Bekannte, wie einen verminderten Fleischkonsum. Aber auch auf neue Informationen: dass es eigentlich keinen Unterschied für das Klima macht, ob der Kaffee aus Südamerika oder Afrika kommt, oder wie man Milch klimagerecht ersetzen kann. Etwa mit Hafer- oder Sojadrinks aus österreichischer Produktion. „Eco-Hacks“ erklärt anhand dieser kleinen Häppchen die großen Zusammenhänge zwischen Wirtschaft und Umwelt.

Buchtipps

Katarina Schickling ist Ernährungsexpertin und Journalistin, sie lebt in München. Zuvor von ihr erschienen ist „Der Kosumkompass“.

„Die 100 besten Eco-Hacks“, erschienen bei Goldmann TB, 176 Seiten, 10,30 Euro.

ADOBE STOCK, GOLDMANN TB



ale Bindung aufbaut, es
Geschichte „auflädt“:
gelaufenen Kilometer
in ein Glas, ergibt am
e schöne Spende für
ingsprojekt – daraus
zusätzliche Motivati-
fen, indem man von
un andere profitieren
n wertet das Ziel auf.
umororientierte und
ische Version: Man
“ sich für jede Trai-
heit eine gewisse Sum-
Ziel angekommen, hat
das Budget für das
objekt „ersportelt“.

widerspricht jeglicher Eigenkompetenz, da ich selbst nicht beeinflussen kann, wie gut oder schlecht meine Mitbewerber sind oder sein werden.“ Also? „Darauf achten, was man selbst dafür tun kann. Frei nach Mahatma Gandhi: Seien Sie selbst die Veränderung, die Sie in der Welt sehen möchten.“

7 Man merkt: Das wird nix! Was tun?

ANTWORT: Motivation ist meist das Ergebnis entsprechender Ziele. Dennoch führt Verbissenheit kaum zum letztendlichen Erfolg, warnt Jaklitsch. Wenn der Wind ungünstig steht, sei es eben Zeit, einen anderen Hafen anzulaufen. Auch das kann Energien freisetzen. Seine Ziele systematisch zu strukturieren und sie so auch loslassen zu können, ist der Weg zu lebendigen Zielen.

Wie gefährlich ist es, sich zu vergleichen?

Die Zielerreichung
ve Beteiligung unter
trolle und -verantwortung, stellt Jaklitsch klar: die bester Österreicher, Ich lande auf Platz X'

Training: Wie das Dranbleiben gelingt

Fit in den Sommer – das war das Ziel unserer vierwöchigen Fitness-Serie. Und nun stellt sich die Frage: Wie lässt sich die wiedergewonnene Fitness erhalten? Unsere ExpertInnen geben Tipps für das Danach.

Von Teresa Guggenberger, Klaus Höfler und Martina Marx

Jedem Abschied wohnt ein Zauber inne. In unserem Fall ist es der Abschied von unserer Serie „Fit in den Sommer“. Vier Wochen lang haben wir versucht, Akzente zu setzen. Um nicht nur unsere körperliche Fitness nach einem Jahr Pandemie zu fördern, sondern auch unsere mentale. Wir haben versucht, zahlreiche Trainingsmythen aufzuklären und drängende Fragen in sportlichem Zusammenhang zu beantworten. Wie setze ich mir die richtigen Ziele? Wie kann ich Sportverletzungen vorbeugen? Oder: Braucht man beim

Hobbysport Gels oder isotonsche Getränke?

Und nun stellt sich eine weitere Frage: War es das nun mit der Fitness? Die klare Antwort sollte natürlich „Nein“ lauten! Denn Fitness ist nichts, was



Ein Trainingsplan ist geschafft, der nächste wartet schon ADOBESTOCK



Gewinnspiel

Als Belohnung für die absolvierten vier Wochen verlosen wir insgesamt sechs Bücher von Mentaltrainer **Thomas Jaklitsch**: Je ein Exemplar von „Coach dich selbst zu deinem besseren Ich“

bzw. „Hilf mir, meinen Lebens Traum zu erfüllen“ gehen an jene sechs Personen, die am schnellsten ein Mail samt dem Wunschtitel an redaktion@kleinezeitung.at schreiben.



man sich einmal erarbeitet und dessen positive Ergebnisse in Sachen Wohlbefinden einfach so erhalten bleiben. Fitness fordert als ständiger Begleiter einen regelmäßigen Trainingsrhythmus und Weitermachen ein. Genau genommen ist es

also kein Abschied. Es handelt sich nach diesen vier Wochen eher um den Abschluss des ersten Levels. Als Belohnung für dieses Durchhalten ist eine kurze Trainingspause absolut verdient. Oder ein Stück des Lieblingskuchens.

UNSERE PROFIS

SPORTERNÄHRUNG

Erfolgsmomente statt Fehler sammeln

Nach all den Tipps rund um die richtige Sporternährung stellt sich die Frage: Wie halte ich meine Vorsätze am besten durch? „Man sollte nicht ständig auf Fehlersuche sein, sondern sich auf die Dinge konzentrieren, die gut klappen“, sagt Diätologin Manuela Konrad. Keinesfalls dürfe man



die Freude am Essen verlieren. „Man sollte nicht nur der Optimierung hinterherjagen. Wenn die Vorsätze verworfen wurden, bietet der nächste Tag schon eine neue Chance.“ Wichtig sei es, auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören – beim Essen wie beim Trinken.

FITNESSTRAINING

Verbündete zum Trainieren suchen

Fitnesstrainer Bernd Marl setzt auf Teamwork, um den weiteren Trainingserfolg abzusichern. Denn mit Verbündeten macht das Training mehr Spaß und man sagt weniger leicht ab. Ebenso hilfreich: ein Frühstart. Trainieren Sie gleich in der Früh, dann ist das Training erledigt, es kann



nichts mehr dazwischenkommen und Sie können ein Haken unter die absolvierte Einheit setzen – auch das motiviert. Wichtige Inputs sowie Hilfe beim Erstellen eines neuen Plans können Profis geben. Wenden Sie sich von Zeit zu Zeit an einen Trainer Ihres Vertrauens.

Den
Trainingsplan
zum Download
finden Sie
auch unter
kleinezeitung.at/fit



nach aber sollte der Trai-
srhythmus wieder in den
g zurückkehren. Denn die
ohnheit ist in Zusammen-
mit sportlicher Betäti-
ein Puzzlestück des Er-
s. Manche trainieren
leichter bzw. können sich
er motivieren, wenn sie
n Trainingsplan folgen.
t, den Fitnesscoach Bernd
für die „Fit in den Som-
-Serie erstellt hat, eignet
ganz hervorragend, in die
sten Level aufzusteigen.
n dieser enthält fünf an-
ende Niveaus. Haben Sie
auf der ersten Stufe mit

dem Training begonnen, hält
der Plan noch weitere vier ak-
tive Monate für Sie bereit.

Sportliche Betätigung för-
dert nicht nur unsere körperliche
Gesundheit, sondern auch
unsere geistige. Denn vor al-
lem in Zeiten der Pandemie
sind Trainingseinheiten Zeit-
räume, die das Abschalten be-
günstigen. Den positiven
Effekt von Sport und Fitness
auf die Psyche haben auch ei-
nige Studien bestätigt. In die-
sem Sinne: Auf geht's zum
nächsten Training, um diesen
Sommer fit genießen zu kön-
nen.

TALTRAINING

den Mut, dich selbst zu überraschen“

Mentalcoach Thomas die Straße zu bringen“, so Ja-
klitsch hat Erfolg drei klitsch. Dafür brauche es Vi-
staben: tun. Das ist sionen. Und Entspan-
nicht immer nung. Denn so wach-
einfach, aber: sen Motivation,
n du dich ein- Durchhaltevermö-
überwindest, gen und Vorfreude.
du schon die „Und wenn gar
gelegt, dich nichts mehr geht,
weiteres Mal zu lenke deine Aufmerk-
winden.“ Es gehe samkeit auf etwas ganz
n, seine Handbremse zu anderes, während du dein
, und „die eigenen PS auf ‚Ding‘ trotzdem weiterführst.“



OMEGA 3 UND OMEGA 6

Wieso sich Fettsäuren die Waage halten sollten

Ist Omega 3 der Held unter den Fettsäuren und Omega 6 das Gegenteil? Ganz so einfach ist es nicht.

Gut gegen Böse. Wenn es um Ernährung geht, werden schnell Schuldige gefunden. So haben wir gelernt, dass die Omega-3-Fettsäure der Superheld ist, während die Omega-6-Fettsäure aufgrund ihrer entzündungsfördernden Eigenschaft die Rolle des Bad Guy hat. Doch in der Natur ist nichts so simpel. Wäre Omega 6 ausschließlich böse, würde es kaum Sinn ergeben, dass der Körper bei Bedarf die Fettsäure sogar selbst herstellen kann. Das tut er beispielsweise bei einer blutenden Wunde, damit das Blut gerinnt. Denn für die Wundheilung benötigen wir einen entzündlichen Prozess zur Heilung.

Bei Fettsäuren dreht sich alles um die richtige Balance. Durch unseren modernen Lebensstil mit Massentierhaltung, Fertigkost und vielen Kohlenhydraten hat sich das Fettsäureverhältnis von Omega 6 zu Omega 3 in die falsche Richtung verschoben. Zusätzlich verstärken Entzündungsreaktionen im Körper, die etwa durch Zuckerkonsum ausgelöst werden, das ungünstige Verhältnis. So können im Körper chronische Minimalentzündungen entstehen, die uns viel Energie kosten.

In der Steinzeit war das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 noch ausgeglichen bei 1 : 1, bei gesunden Japanern liegt es bei 4 : 1, in den westlichen Ländern zwischen 8 : 1 und 30 : 1. Ziel wäre 2 : 1 bis 6 : 1. Das Verhältnis lässt sich durch einen simplen Bluttest messen. Stimmt die Balance nicht, ist es Zeit für einen Ölwechsel. Sind wir gut mit Omega-3-Fettsäuren – und hier vor al-

Buchtipps

Die Tipps zu Fettsäuren sind dem Buch „Der Energiecode“ von Doris Eller-Berndl und Eva Komarek entnommen.

Erschienen im Kneipp-Verlag
Wien, 144 Seiten, 22 Euro.



lem mit DHA – versorgt, läuft unser Hochleistungsmotor Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes wie geschmiert. Denn DHA verbessert die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Zellmembran, was sich positiv auf den Energietransport der Zelle auswirkt. Besonders hohe Konzentrationen von DHA findet man im Gehirn, in den Membranen der Nervenzellen und in der Netzhaut des Auges. Ohne DHA wird aus dem Hochleistungsorgan Gehirn ein gedrosselter Motor.

Damit sich DHA voll entfalten kann und damit es vor allem unbeschadet den Weg bis ins Gehirn schafft, benötigen wir auch Spurenelemente wie Jod, Selen, Zink und Kupfer. Sie fungieren als „Bodyguards“, um das verletzliche DHA ins Gehirn zu bringen. Sobald es dort in den Neuronen und der Zellmembran eingebaut ist, wird es zum Supermolekül. Deshalb ist Seafood als Lieferant für DHA unersetzlich, denn es liefert das Gesamtpaket: DHA plus die Bodyguards Jod, Selen und Zink. Jodine haben in unserer heutigen Zeit noch eine zweite wichtige Aufgabe: Sie unterstützen den Entgiftungsprozess.

UNSERE PROFIS

SPORTERNÄHRUNG

Manuela Konrad

Was soll ich nach dem Training essen? Und wie viel muss man beim Sport eigentlich trinken? Auf all diese Fragen kennt Manuela Konrad die richtigen Antworten. Die Diätologin lehrt an der FH Joanneum und ist seit Jänner 2020 Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Sporternährung. In ihrer Laufbahn hat sie mit den Grazer Giants zusammengearbeitet, war Betreuerin beim Race Across America und hat den SK Sturm beraten.



FITNESSTRAINING

Bernd Marl

Bernd Marl ist Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, schon länger bekannt: Der Sportwissenschaftler und Trainer hält uns und Sie durch seine Video-Kolumne regelmäßig auf Trab. Wenn er seine Expertise nicht bei der Kleinen Zeitung einbringt, dann betreut Marl in seiner Praxis Profis wie auch Hobby-sportler. Und er ist auch als Athletiktrainer in der Fußballakademie Steiermark sowie als Lehrer für Sport und Bewegung tätig.



MENTALTRAINING

Tom Jaklitsch

Der Mann weiß, wie man sich die richtigen Ziele setzt und am Weg dorthin auch den Kampf gegen den inneren Schweinhund gewinnt: Tom Jaklitsch ist selbst Langstreckenradfahrer und hat als Betreuer Christoph Strasser bei dessen Siegen beim „Race across America“ begleitet. Der Lebens- und Sozialberater bietet unter anderem Coaching und Supervision an und führt zusammen mit seiner Frau, einer klinischen Psychologin, eine Praxis in Graz.



Gemeinsam „Fit in den Sommer“

Sagen Sie der Pandemie-Müdigkeit Ade: Wir starten die Initiative „Fit in den Sommer“, um den Corona-Blues zu bekämpfen und das Wohlbefinden zu steigern.

Von Teresa Guggenberger, Klaus Höfler und Martina Marx

Mehr als ein Jahr schon dauert diese Pandemie an. So lange, dass manch eine oder manch einer wohl Netflix & Co. durchgeschaut hat. Die Tristesse, die der Dauerausnahmestand verbreitet, hält die meisten unserer Lebensbereiche unter Beschlag. Und was wir vor gut einem Jahr mit der Vorfreude auf einen fast normalen Sommer noch wettmachen konn-

ten, hat sich über den Winter eine veritable Pandemiemüdigkeit gewandelt. Jede und jeder von uns hat eigene Methoden bzw. Strategien, mit dieser Situation umzugehen. Sei es, sich ausgedehnten Back-Sessions widmen, um endlich einmal abschalten zu können. Oder gar Wochenenden auf dem Sofa verbringen. Oder auch endlich am Handy zu scrollen – nur um festzustellen, dass ein weites Abend untätig verstrichen ist. Wer gänzlich frei von dieser Bewältigungsstrategie

Sporternährung

Will man mit Sporternährung beginnen, ist Diätologin Manuela Konrad zufolge vor allem eines wichtig: Man muss ein Ziel vor Augen haben. „Außerdem sollte man mutig sein und Neues ausprobieren – etwas austesten, ob einem Quinoa schmeckt, oder einfach einmal Skyr mit Früchten versuchen.“ Um die neuen Ernährungsgewohnheiten nachhaltig in den Alltag zu integrieren, empfiehlt es sich, die Teller möglichst abwechslungsreich zu füllen.

Den
Trainingsplan
zum Download
finden Sie
auch unter
kleinezeitung.at/fit



Gemeinsam zu
mehr Wohl-
befinden – das
ist das Ziel von
„Fit in den
Sommer“

ADOBE STOCK

Fitnessstraining

„Schaffen Sie Klarheit, wieso Sie etwas verändern möchten“, so lautet Bernd Marls Tipp Nummer eins.

Denn so fällt es leichter, eine Routine zu entwickeln. Weiters: Erfolge sichtbar machen!

Etwa durch ein Hakerl nach jeder Einheit auf dem Trainingsplan.

Das motiviert!

gung in Zeiten der Pandemie das Wohlbefinden fördert, belegen inzwischen auch Studien. Gleiches gilt auch für eine Routine, die den Tag strukturiert und das Gefühl verleiht, etwas geschafft zu haben.

Es geht in dieser Serie dezidiert nicht darum, Gewicht zu verlieren. Es geht darum, fitter und stärker zu werden, körperlich und mental – um den Sommer in vollen Zügen genießen zu können. Aus diesem Grund haben wir diese Serie auf drei Säulen gebaut: Ernährung, Fitness und Mentaltraining. Um

jeden dieser Bereiche bestmöglich abzudecken, haben wir uns eine Expertin und zwei Experten an unsere Seite geholt: Diätologin Manuela Konrad, Fitness-Coach Bernd Marl sowie Mentaltrainer Thomas Jaklitsch.

Das Herzstück unserer Initiative ist jener Trainingsplan, der heute Ihrer Kleinen Zeitung beiliegt, erstellt von Bernd Marl. Darin finden Sie Pläne für fünf unterschiedliche Niveaus – vom Einsteiger bis hin zum Fitnessläufer – mit unterschiedlichen Einheiten über vier Wochen. Der Plan ist absichtlich flexibel gestaltet, denn er soll sich an Ihr Leben anpassen.

Also, los geht's!

Mentaltraining

„Eine positive Selbstwahrnehmung“ ist für

Thomas Jaklitsch der wesentliche Schlüssel, um in die Veränderung zu kommen und am Ende das gesteckte Ziel auch zu erreichen. Die Wege dorthin seien je nach Typ unterschiedlich, entscheidend sei es aber, so der Mentalcoach, sich ein großes Ziel zu setzen, damit nicht kleine Probleme die Sicht auf dieses Ziel verstellen können. Und: „Man muss wissen, wozu man etwas macht.“ Dann fehlt nur noch die wichtigste Aktion: der erste Schritt.

ist, der werfe
erste Gummi-
chen!
ie Folge die-
nur allzu
schlichen
haltenswei-
Ärger über die
genutzte Zeit, Un-
riedenheit mit sich
st und eventuell auch
täuschung über das nachlas-
le Fitnesslevel. Unsere Se-
„Fit in den Sommer“ soll ei-
Ansporn geben und Anlei-
g sein, ein bisschen mehr
rt und mentale Fitness zu-
t in den Alltag zu bringen.
n dank steigender Impfra-
und Temperaturen, stehen
Chancen gut, dass auch der
mer 2021 ein besserer wird.

Wochen lang wollen wir je-
Tag in der Kleinen Zeitung
vor allem auch auf unserer
seite einen Impuls geben,
selbst etwas Gutes zu tun.
n dass körperliche Betäti-

WIE MOTIVATION GELINGT

„Nur große Ziele bleiben hinter kleinen Problemen sichtbar“

„Groß denken“, rät Motivationscoach Tom Jaklitsch. Denn Erfolg und Zielplanung liegen nahe beieinander.

Von Klaus Höfler



Entscheidend, um ein Ziel zu erreichen? Man muss es selbst wollen

terscheidet er zwischen zwei Arten von Motivationstypen: die mit dem Status quo Unzufriedenen, die weg wollen vom unbefriedigenden Jetzt. Und jene, die schon unterwegs sind, aber noch besser werden wollen und dem Bestehenden noch etwas hinzufügen wollen.

Was beide eint, ist, dass sie für

eine Zielgestaltung eine Idee von einem gesunden Selbstbild haben, in dem sich Körpergefühl und Wohlbefinden treffen – als „einen Zustand, in dem man sich angenehm eingebettet fühlt“, bezeichnet es Jaklitsch. Aus dem Bestreben, es zu erreichen, lasse sich in weiterer Folge Eigenmotivati-on ableiten.

Das langfristige Ziel muss demnach ein derartiges Glücksversprechen beinhalten, dass man das kurzzeitige Verlassen der Komfortzone, die Mühen und Schmerzen der Anstrengung, akzeptiert. Die entscheidende Frage dabei ist, so Jaklitsch, „ob der momentane Zustand sich unwohl genug anfühlt, um einen ersten Schritt Richtung Ziel zu machen“. Aus dem „Warum?“ wird so ein „Darum!“.

Bei der **Umsetzung** gilt in diversen Motivationsschulen als Schlüssel zum Erfolg, dass das Ziel positiv und so konkret wie möglich formuliert ist und keine „muss/kann/soll“-Formulierungen enthält. Und das Erreichen des Ziels auch entsprechend gefeiert wird.

Bei den vorangehenden Mühen ortet Jaklitsch Unterschiede zwischen den Geschlechtern. „Männer können sich stärker auf ein Ziel konzentrieren und Störeinflüsse negieren; Frauen dagegen sind es gewohnt, alles in einen Kontext einfließen zu lassen, wodurch sie sich leichter ablenken lassen.“ Wobei für beide, so Jaklitsch, aber gilt: „Der Langsamste, der sein Ziel kennt, ist schneller als der, der ohne Ziel herumirrt.“ GERNOT EDER



Das neue Magazin

Köstlichkeiten mit Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Kokos, Schokolade und Kaffee: Leserinnen haben ihre liebsten Rezepte für Torten eingeschickt. Jurorinnen haben die besten ausgewählt, Seminarbäuerinnen und Konditormeisterinnen haben sie nachgebacken. **Unsere liebsten Obsttorten und Kuchen**. 9,90 Euro. In Trafiken, bei Spar. Mit Gutschein bei Spar um 4,90 Euro.



Erdbeertorte, Schwedenbombentorte, Windbeutel-torte (ganz unten)

Es müssen nicht gleich Weltrekorde, Olympiasiege oder Staatsmeistertitel sein. 30 Minuten Joggen, tägliche Kniebeugen oder die regelmäßige Fahrt zur Arbeit mit dem Rad statt mit dem Auto tun es auch. Entscheidend ist, dass man eines hat: ein Ziel. Es muss nur das richtige sein.

Ansonsten macht man es dem kleinen Mann im Ohr zu leicht, der einen zum Garnicht-erst-Anfangen oder Früher-Aufhören überreden will. „Nur wenn man weiß, was man will, kann man es auch erreichen“ lautet der entsprechende Glaubenssatz von Motivationstrainern. Und noch eine Wichtigkeit servieren sie einem, noch bevor es überhaupt losgegangen ist: „Es muss dein eigenes Ziel sein.“ – Nicht das des Trainers, der Eltern oder der Freundin.

Tom Jaklitsch, der diese „Fit in den Sommer“-Serie als Mentalcoach begleitet, rät diesbezüglich dazu, zu klotzen und nicht zu kleckern. Heißt: „Think big – groß denken!“ Der Vorteil: In diesen weit aufgespannten Motivationsrahmen passen die kleinen Etappenziele alle hinein. Und sollten sich am sicher nicht immer unbeschwerlichen Weg kleinere Hürden oder Probleme in den Weg schieben, verstellen sie nicht den Blick. „Der Problemberg wird nie so hoch, dass ich das Ziel nicht mehr sehen kann“, formuliert es Jaklitsch.

Auf dem Weg zum Ziel un-

Volle Konzentration: Für Höchstleistungen brauchen Sportler starke Nerven. Mentaltrainer helfen, mit Ängsten, Stress und Leistungsdruck umzugehen.

KATRIN FISCHER

Sie besteigen den höchsten Berg der Welt, rasen über die steilsten Skipisten, bezwingen auf ihrem Surfbrett riesige Wellen oder radeln acht Tage und acht Nächte quer durch die USA: Sportler, die sich von nichts aus der Ruhe bringen lassen. Sie überwinden Grenzen, zeigen Stärke und sind Vorbilder für Tausende Menschen. Doch wer glaubt, dass nur große Muskeln zum Sieg führen, der irrt sich gewaltig. Denn erfolgreiche Sportler gewinnen den Kampf vor allem im Kopf. Damit ist gemeint: Sie verlieren ihr Ziel nie aus den Augen und lassen sich von Niederlagen nicht abschrecken.

NIEMALS AUFGEBEN

Wie man mit großen Herausforderungen umgeht, lernen Sportler bei sogenannten Mentaltrainern. Das sind spezielle Trainer, die Sportlern dabei helfen, fit im Kopf zu sein (siehe Interview rechts). Hast du schon einmal den Begriff des Trainingsweltmeisters gehört? Damit sind Sportler gemeint,

die im Training immer sehr gut sind, aber im Wettkampf nicht ihre beste Leistung bringen können. Ähnlich wie bei manchen Schülern vor Schularbeiten ist die Nervosität einfach zu groß. Ein anderes Beispiel sind Sportler, die viele Jahre auf einen einzigen Wettkampf hintrainieren, wie etwa die Olympischen Spiele. Man hat nur einen einzigen Moment, um zu siegen.

Das ist der Moment, in dem ein Sportler mit seiner mentalen Stärke punkten kann. Mentale Stärke zeigt sich auch in Momenten, wo man am liebsten aufgeben würde. Sich selbst überwinden, um noch besser zu werden – darauf kommt es am Ende an. Und nicht nur auf große Muskeln.

Erfolg

beginnt im

Kopf



STAR GEFLÜSTER



Fit im Kopf, fit beim Sport: Thomas Jaklitsch hilft Sportlern beim Gehirntaining



Thomas Jaklitsch ist Experte für mentale Stärke

Interview

Was ist mentale Stärke?

JAKLITSCH: Die Fähigkeit, in schwierigen Momenten nicht aufzugeben. Also zu versuchen, trotz Hindernissen das Gute zu entdecken.

Was lernen Sportler bei Ihnen?

Ich versuche, auf die Stärken und Schwächen der Menschen einzugehen. Welche Wünsche und Ziele hat eine Person? Wie reagiert sie auf Stress? Und teilt sie während Wettkämpfen ihre Energie richtig ein? Ein Boxer sollte zum Beispiel nicht allzu entspannt sein – der braucht sofort Leistung. Ein Radfahrer hingegen muss schauen, wie er sich seine Energie für die lange Strecke gut einteilt. Mentales Training ist in der Regel nicht mit ein paar Stunden Arbeit getan. Das braucht monatelange Vorbereitung. Manchmal sogar mehrere Jahre.

Eignet sich mentales Training im Sport auch für Kinder und Jugendliche?

Ja. Wer einmal gelernt hat, wie man auf sein Ziel hinarbeitet, tut sich später leichter. Egal, ob Jugendliche bei ihrer Sportart bleiben oder irgendwann aufhören – mentale Stärke hilft einem das ganze Leben lang.

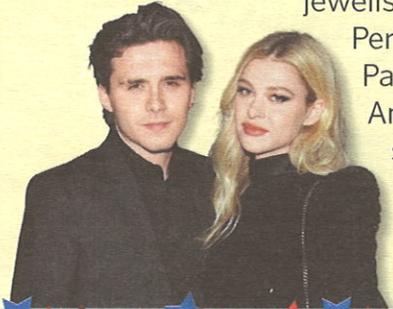
ERBLONDET

Selena Gomez (28) hat sich verabschiedet. Allerdings nicht von der Bühne, sondern von ihren dunklen Haaren. Die Sängerin überraschte kürzlich ihre Fans auf Instagram mit blonder Mähne.



ANDENKEN VOM ZAHNARZT?

Ein ungewöhnliches Zeichen ihrer Liebe tragen Nicola Peltz (26) und Brooklyn Beckham (22) immer bei sich. Die beiden besitzen nämlich Ketten mit einem Weisheitszahn der jeweils anderen Person. Das Paar ließ die Anhänger sogar mit Gold überziehen.



SCHWIERIG

Sängerin Meghan Trainor (27) wurde im Februar zum ersten Mal Mama. Bei der Geburt gab es allerdings Schwierigkeiten, weshalb das Baby in den sogenannten Inkubator (Brutkasten) musste. Dort werden Babys vor Keimen geschützt und ihre Gesundheit wird genau überwacht.



Adobe Stock (4), Sissi Furgler, Imago, APA Picturedesk, Instagram, Bernhard Isker

Stars

