



# 1.

---

## ... mehr Sport zu machen?

*Monika Sattler, Rad-Rekordhalterin und Mindset-Coach, weiß, wie wir durchhalten*

---

### → SO MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT:

Am allerwichtigsten: Suchen Sie sich erst mal eine Sportart aus, die Ihnen liegt. Wenn Sie Volleyballspielen schon früher in der Schule blöd fanden, wird es Ihnen wahrscheinlich auch heute keinen Spaß machen. Fühlen Sie sich im Fitnessstudio fehl am Platz, dann versuchen Sie erst gar nicht, sich dort um jeden Preis hinzuschleppen. Machen Sie stattdessen zum Beispiel lieber einen Kurs im Tanzstudio. Bei der Suche nach der richtigen Sportart sollte man sich auch nicht davon beeinflussen lassen, was das Umfeld so treibt. Nur weil die Nachbarin laufen geht, muss das für Sie nicht das Richtige sein. Sie wissen nicht, was zu



---

## ... mehr Sport zu machen?

*Monika Sattler, Rad-Rekordhalterin und Mindset-Coach, weiß, wie wir durchhalten*

---

### **→ SO MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT:**

Am allerwichtigsten: Suchen Sie sich erst mal eine Sportart aus, die Ihnen liegt. Wenn Sie Volleyballspielen schon früher in der Schule blöd fanden, wird es Ihnen wahrscheinlich auch heute keinen Spaß machen. Fühlen Sie sich im Fitnessstudio fehl am Platz, dann versuchen Sie erst gar nicht, sich dort um jeden Preis hinzuschleppen. Machen Sie stattdessen zum Beispiel lieber einen Kurs im Tanzstudio. Bei der Suche nach der richtigen Sportart sollte man sich auch nicht davon beeinflussen lassen, was das Umfeld so treibt. Nur weil die Nachbarin laufen geht, muss das für Sie nicht das Richtige sein. Sie wissen nicht, was zu Ihnen passt? Dann ist ein Kurs an der VHS ideal – dort kann man für relativ wenig Geld eine neue Sportart ausprobieren.

Egal ob es um Sport oder ein anderes Projekt geht, wenn wir etwas Neues anfangen wollen, kämpfen wir innerlich oft mit un- >>

serer eigenen Dauerausrede: „Eigentlich habe ich gar keine Zeit dafür!“ Aber stimmt das wirklich? Eigentlich findet sich doch immer wenigstens ein halbes Stündchen – und wenn es am Abend ist. In den allermeisten Fällen liegt das Problem also weniger an der fehlenden Zeit als vielmehr an der fehlenden Energie. Wir sind abends so platt, dass wir nur noch auf der Couch liegen und eine Serie anschauen wollen. Hier gilt es anzusetzen und sich zu fragen: Was raubt mir eigentlich tagsüber so viel Energie, dass abends die Akkus komplett leer sind? Und wie lässt sich diese Energie für das neue Hobby aufsparen? Bei manchen Menschen raubt das ständige Checken der Mails Kräfte. Dann kann es Sinn machen, diese gesammelt zweimal am Tag zu bearbeiten, statt ständig zwischen Aufgaben hin- und herzuspringen. Finden Sie Ihre Energie-Räuber, etwa zu viel Social Media-Konsum, und räumen Sie hier erst mal auf, um Kapazitäten für Neues zu schaffen. Es lohnt sich, versprochen!

Überhaupt: Nur wer wirklich ehrlich zu sich selbst ist, kann etwas verändern. Vielleicht stecken hinter Ihrer Sportunlust ja auch diffuse Ängste, wie: Wenn ich jetzt anfangen, Sport zu machen, merke ich erst, wie unfit ich tatsächlich bin?

Und zu guter Letzt: Machen Sie es sich so leicht wie möglich! Wollen Sie sich im Fitnessstudio anmelden, dann suchen Sie sich eines, das auf dem Arbeitsweg liegt. Morgenmuffel sollten den Sport eher in den Abend verlegen. Auch hier ist das Wichtigste: Seien Sie ehrlich zu sich selbst – nur dann funktioniert das Durchstarten!

#### → SO BLEIBEN SIE DRAN:

Um dauerhaft die richtige Motivation zu finden, würde ich mir als Erstes eine Frage stellen: Warum will ich überhaupt Sport machen? Geht es mir darum, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen? Habe ich gesundheitliche Probleme, gegen die ich etwas unternehmen will? Oder möchte ich Gewicht verlieren? Nur wenn ich mir über mein Ziel im Klaren bin, kann ich ihm die nötige Priorität im Alltag einräumen! Wenn alles andere wichtiger ist, als zum Beispiel Sport zu treiben, dann kann das natürlich nichts werden.

Und dann ist es wichtig, dass man klare Routinen schafft. Das Wichtigste dabei sind feste Termine: Wenn erst mal in Fleisch und Blut übergegangen ist, dass man jeden Dienstag- und Donnerstagabend zum Sport geht, dann behält man diese Gewohnheit leichter bei, als wenn man jede Woche nach einem neuen Termin sucht. Je nach Typ kann es auch helfen, wenn man sich mit Freunden verabredet.

Außerdem würde ich empfehlen, dass man sich seine Ziele nicht zu hoch steckt. Es ist viel motivierender, wenn man etwas anstrebt, das gut machbar erscheint – und sich dann über die kleinen Erfolge freut, statt immer den eigenen Ansprüchen hinterherzurennen. Man muss zum Beispiel nicht gleich fünf Kilometer am Stück joggen können. Für den Anfang reicht es auch, 400 Meter zu laufen und dann noch zwei Kilometer zu gehen. Das steigert man langsam – und nach drei Monaten joggt man die kompletten fünf Kilometer. Am besten man notiert sich die Distanzen im Kalender – dann kann man die Steigerung gut nachvollziehen. Der Erfolg motiviert dranzubleiben!



*Gemeinsam geht es leichter.*

## MITMACHEN BEI DER FITNESS- CHALLENGE mit Monika Sattler

Sie wollen schon lange fitter werden, wissen aber nicht so recht, wie Sie den Einstieg schaffen sollen? Ab 1. Februar können Sie mit Monika Sattler zusammen die „Monimentale Challenge“ machen. Sie erhalten gratis ein 30-tägiges Fitnessprogramm für Ihr persönliches Fitness-Level plus tägliche Mindset-Tipps, um Ihr sportliches Ziel zu erreichen. Anmeldung unter: [challenge.monikasattler.com](https://challenge.monikasattler.com). Auf dem freundin-Instagram-Kanal (@freundinmagazin) teilen wir zusätzlich jeden Montag eine inspirierende Videonachricht von Monika Sattler, um voller Energie in die neue Woche zu starten.