

RICHTIG ATMEN - UND SOFORT JÜNGER AUSSEHEN

www.shape.de

SHAPE
JAN./FEBR.
2015

SO SCHAFFEN SIE'S!

- ✓ 5 Klimmzüge
- ✓ Jeden Tag aktiv sein
- ✓ 10 Kilometer in unter 1 Stunde

4 Kilo
weg in
3 Wochen
Die neue
SHAPE-Diät-Sensation!

STYLISH ZUM SPORT

TRENDY
TRAININGS-
TEILE FÜR
CARDIO,
YOGA ...

DAS WORKOUT DER STARS

Die privaten
Figur-Übungen
von Jessica Alba,
Megan Fox & Co.

Deutschland €3,20
Österreich €3,60 • Schweiz SFr5,90



4 194790 003207 01

DAS schaffen Sie!

Neues Jahr, neue Herausforderungen: Wir stellen Ihnen fünf sportliche Aufgaben vor, wie zum Beispiel fünf Klimmzüge hintereinander oder 66 Tage am Stück trainieren, und verraten Ihnen, wie Sie diese Schritt für Schritt umsetzen

Schon ein sportliches Ziel, das Sie sich setzen, aktiviert laut neurowissenschaftlicher Forschungen das Belohnungssystem in unserem Gehirn. Das Wichtigste, nachdem Sie ein Ziel für sich ausgewählt haben, ist, auf dem Weg dorthin dranzubleiben. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie bei Ihrem Sportprogramm keine Langeweile aufkommen lassen, sondern so oft wie möglich frische Impulse für Körper und Geist setzen. Trainieren Sie daher möglichst variabel! Wenn Sie dann etwas schaffen, das Sie bisher für unmöglich gehalten haben, pusht das Ihr Selbstbewusstsein und steigert Ihre Motivation und Selbstzufriedenheit in allen Lebensbereichen. Klingt gut? Dann legen Sie los, denn der Jahresbeginn ist ein idealer Zeitpunkt, Ungewohntes zu wagen: Wissenschaftler der University of Pennsylvania fanden heraus, dass es uns leichter fällt, Vorsätze mit zeitlich neuen Abschnitten zu verbinden. Dieses Phänomen

wird „fresh start effect“ genannt. Motivationstrainerin Julia David erklärt exklusiv im SHAPE-Interview, wie Sie am besten vorgehen.

> Frau David, wie motiviere ich mich, neue sportliche Ziele anzugehen?

Zunächst einmal muss ich realistische Ziele formulieren. Wer noch nie Yoga gemacht hat, sollte zum Beispiel nicht gleich mit der Krähen-Pose starten. Finden Sie etwas, das Sie gerne tun und schaffen Sie Verbindlichkeiten. In Sachen Yoga heißt das zum Beispiel: Melden Sie sich für einen Anfängerkurs an. Dann sind Sie motiviert und haben einen regelmäßigen Termin, den Sie wöchentlich wahrnehmen müssen.

> Was kann ich tun, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren?

Legen Sie Etappen fest. Wenn Sie Ihre Zwischenziele (z.B. die einfache Variante einer Yoga-Position) erreicht haben, setzt ein Erfolgsgefühl ein, das fördert laut psychologischer Untersuchungen die Motivation. So bleiben Sie eher dran!

EXPERTEN-TIPP

Planen Sie möglichst konkret: Was will ich erreichen und bis wann?

> Was ist, wenn ich einen Durchhänger habe?

Jeder hat mal einen schlechten Tag, aber verlieren Sie Ihren Fahrplan nicht aus den Augen. Im Gegenteil: Visualisieren Sie das Ergebnis – bei unserem Yoga-Beispiel bedeutet das: Wie wird es sich anfühlen, wenn ich die Krähen-Position das erste Mal halte? Aktuelle Forschungen zeigen, dass man sich damit hervorragend motivieren kann.

> Und was, wenn auch das nicht weiterhilft?

Durchhalten ist Kopfsache! Mit Ihren Gedanken kontrollieren Sie Ihr Energielevel im Körper. Stellen Sie sich bei Herausforderungen einen lachenden Smiley vor, ein ganz simpler Trick, der Ihnen Kraft gibt! Bei vielen hilft auch eine Belohnung: Wenn ich mein Ziel erreicht habe, gönne ich mir zum Beispiel ein entspannendes Wellness-Wochenende.



Profi-Coach Julia David arbeitet als Motivations-trainerin für Spitzensportler, Führungskräfte und Unternehmen, julia-c-david.de