

## News August 2022

# Fitness-Ziele erreichen



**Nichts ist so motivierend wie das Erleben von Erfolgserlebnissen. Erfolg haben muss dabei nicht das Erreichen eines großen Ziels bedeuten, sondern kann auch der stetige Fortschritt sein, lehrt die Sportpsychologie. Wie Sie Ihren Fortschritt und Erfolg in Ihrem Fitnesstraining auf unterschiedliche Art und Weise sichtbar machen können, erklärt Ihnen diese kurze Abhandlung.**

### Warum macht es Sinn, seine Leistungen im Fitnesssport zu messen?

Egal nach welcher Zielsetzungsmethode Sie vorgehen – eine Komponente beinhaltet diese immer, nämlich das Ziel objektivierbar machen. Denn den Fortschritt nur am Gefühl festzumachen, kann trügerisch sein. Den Fortschritt an irgendetwas festmachen zu können, ist hingegen das, was unter Objektivierbarkeit verstanden wird. Besonders geeignet sind harte physikalischen Fakten wie Länge, Zeit und Gewicht. Diese eignen sich hervorragend, weil sie sich leicht messen lassen.

Der Sinn des Messens ist, dass Sie wissen, bei welchem Stand Sie angefangen haben und wo Sie

sich aktuell auf dem Weg zum Ziel befinden. Das erlaubt, Fortschritte zu erkennen. Im Sport ist das Erkennen von Fortschritten enorm wichtig, denn das gesetzte Ziel ist oft nur nach langer Zeit und mit viel Aufwand zu erreichen. Den eigenen Fortschritt zu erkennen, kann sehr motivierend sein und hilft somit, am Ball zu bleiben. Aber auch das Stehenbleiben kann durch regelmäßiges Messen aufgedeckt werden und zur Veränderung des Verhaltens anregen.

Zu häufiges Messen führt dazu, dass der Fortschritt als solcher nicht mehr erkannt wird. Wählen Sie also einen etwas längeren Abstand. Hilfreich ist überdies hinaus, wenn sie ihren Fortschritt schriftlich oder gar graphisch festhalten.

Beginnen Sie den Trainingsprozess also mit einer Zielsetzung wie beispielsweise: „Ich möchte innerhalb der nächsten vier Monate 2% Körperfett verlieren.“ Daraufhin messen Sie, ihren aktuellen Stand, wenn Sie diesen nicht ohnehin schon kennen. Beginnen Sie nun mit der körperlichen Aktivität und messen ihren Körperfettanteil regelmäßig, zum Beispiel alle zwei Wochen.

VON SEBASTIAN REINOLD • Die-Sportpsychologen.de

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)