



# Fitness Wie man den inneren Schweinehund überwindet

**Der Wille kann wie ein Muskel erlahmen, wenn er zu heftig gefordert wird**

**Radeln, Schwimmen, Joggen? Wie in jedem Winter liegt der innere Schweinehund auf unseren Schultern. Lässt er sich abschütteln?**

Sicher! „Motivation ist planbar. Sie ist das logische Ergebnis von inneren Einstellungen“, weiß Emotionscoach Michael Kutzner. So geht's:

- ▶ Am Wochenende beginnen, da haben wir eher Zeit
- ▶ Wer nach der Arbeit trainieren will, darf nicht erst nach Hause fahren
- ▶ Feste Termine legen: statt „Diese Woche trai-

niere ich zweimal“ sagen: „Dienstag und Freitag 9 Uhr geht's los“

▶ Einen Trainingsrhythmus halten, damit Sport zur Gewohnheit wird. Also lieber nur 15 Minuten trainieren als gar nicht

▶ Befehle helfen. **Wer auf der Couch sagt: „Steh auf und lauf, steh auf, lauf, lauf . . .“, steht irgendwann auf.**