

„Das ‚Aber‘ brauchen Sie nicht“

Mental-Trainer Dr. Andreas Knierim gibt Teilnehmern der HNA-Aktion bei einem Workshop Tipps

VON BJÖRN MAHR

KASSEL. Aller Anfang ist schwer. Das gilt natürlich auch für die Teilnehmer an der HNA-Fitnessaktion Bewegung für Nordhessen, die in den nächsten drei Monaten neue Herausforderungen meistern wollen. Damit es ihnen leichter fällt, den inneren Schweinehund zu besiegen, gab ihnen Mental-Coach Dr. Andreas Knierim (Kassel) bei einem zweistündigen Workshop im Presse- und Druckzentrum wertvolle Tipps, wie sie ihr jeweiliges Ziel erreichen können.

Wichtig ist die Sprache. Wie müssen Ziele formuliert werden? Auf jeden Fall in ganzen Sätzen. Ich bin motiviert, ich bin diszipliniert. „Suchen Sie sich immer etwas Positives! Das ‚Aber‘ brauchen Sie nicht!“, rief Knierim den Teilnehmern zu. Verbunden mit dem Rat, bis zum Abschluss des Übungsprogramms ein Tagebuch zu führen. Schon ein Satz pro Tag reicht. „Wenn Sie am 31. Mai mit dem Training fertig sind,

wissen Sie nicht mehr, wie Sie einiges geschafft haben. Dann blättern Sie einfach mal in Ihrem Buch zurück.“

Jeder, der an der Aktion mitmacht, sollte zudem für sich die wöchentlichen Schritte festlegen. Was möchte ich bis zum 26. Februar, 20 Uhr, geleistet haben? Wo will ich leistungsmäßig zur selben Zeit am 5. März sein? Knierim erarbeitete in der Gruppe, was sich hinter guten Zielen verbirgt: Sie müssen beispielsweise realistisch,

Das sagt Evelyn Wilhelm

„Zwei Stunden sind für die Arbeit mit einem Mental-Coach fast ein bisschen zu wenig. Da kann man noch tiefer gehen. Ein Folgetermin wäre nicht schlecht. Jetzt weiß ich, dass ich mich viel positiver ausdrücken muss und bin motiviert.“



Das sagt Matthias Roth

„Ich mache schon seit vielen Jahren Sport. Das Mental-Training wird mir auch beruflich und privat helfen. Ich nehme viel Energie und Motivation mit. Egal, ob es stürmt oder schneit, ich mache draußen Liegestütze.“



Konzentriert: Dr. Andreas Knierim. Fotos: Mahr

konkret oder messbar sein, Freude wecken oder eine Herausforderung darstellen.

Sind die Ziele formuliert, sollten diese im Alltag stets präsent sein: auf der Startseite des Handys, auf dem Nachttisch, auf einem Zettel auf der Waage, an

verschiedenen Plätzen in der Wohnung. Möglich ist es auch, einen speziellen Stundenplan zu gestalten oder die diversen Aktivitäten von einer Person des Vertrauens abzeichnen zu lassen. Gruppendynamische Effekte sieht Knierim ebenfalls positiv. Er würde die Bildung einer Whatsapp-Gruppe für den Erfahrungsaustausch begrüßen, schränkt aber ein: „Es sollten sich nur diejenigen da anmelden, für die so etwas kein Stress, sondern positiver Druck ist.“

Das sagt Sandra Rüdiger

„Ich fand den Workshop sehr interessant. Das ist eine nette Gruppe. Es war spannend zu erfahren, wie man Ziele formuliert und sie erreichen kann. Für mich steht jetzt fest: Ich werde durchhalten und fit sein.“



Das sagt Tanja Orth

„Es war sehr, sehr anstrengend. Ich musste mir viele Gedanken machen, weil ich noch bislang noch nicht ins Trainingsprogramm mit meinem Personal Trainer eingestiegen bin. Mir fehlt noch das große Ziel.“

