

# Herr seiner selbst sein

**Fitnessaktion 06:30** – Tipps im Vortrag zu Motivation und Selbstbestimmung

## Das Thema

Die HNA-Fitnessaktion 06:30 soll die Region schon morgens in Schwung bringen. Dabei ist der Name Programm: Der Tag beginnt dreimal die Woche um 06.30 Uhr sportlich. Persönlichkeitscoach Dr. Andreas Knierim hielt am Montag zusätzlich einen Vortrag zum Thema Motivation.

VON FLORIAN KÜNEMUND

**KASSEL.** „Ich motiviere mich selbst, wer sonst?“ Für Persönlichkeitscoach Dr. Andreas Knierim ist Selbstbestimmung im Training entscheidend. Er sagt: „Es ist erwiesen, dass andere einen nicht antreiben. Unser Hirn kann das nicht aufnehmen.“ Es sei aber möglich, Mitmenschen zu ermutigen, ihr Potenzial auszuschöpfen. Tipps im Überblick:

### BILDER IM KOPF

Um im Training voranzukommen, ist es wichtig, posi-

ve Bilder im Kopf zu haben. „Jeder Mensch sieht sich vor dem inneren Auge selbst – allerdings kann man beeinflussen wie. Ein fittes, zufriedenes Selbstbild nach dem Frühspor- t zum Beispiel hilft eher bei der Motivation als die Vorstellung eines erschöpften“, erklärt Dr. Andreas Knierim. Im Idealfall sollen die Bilder mit positiven Gefühlen verbunden sein. Das funktioniert auch mit Gedanken, Worten und Musik, die an schöne Erlebnisse erinnern.

### DEN MOMENT ERLEBEN

Helfen kann, das Training intuitiv zu gestalten und zu erleben. „Es bringt nichts, mit dem Zwang, das Programm durchziehen zu müssen, zum Sport zu gehen“, sagt Knierim. Es soll Spaß machen und die eigenen Bedürfnisse befriedigen. „Wer die kennt, kann sich auch fragen: Welche Faktoren müssen gegeben sein, damit ich eine Trainingseinheit ohne die Gruppendynamik absolviere?“

### INNERER DIALOG

Ein innerer Dialog bewahrt davor, während der körperlichen Anstrengung einzubre-



chen. „Es geht um mehr als Nachdenken. Man diskutiert innerlich: Wie viel Sport möchte ich machen, wie fit möchte ich sein? Breche ich ab oder steige ich auf die Motivation vom Trainer mit ein?“, sagt Persönlichkeitscoach Knierim.

### RÜCKSCHLÄGE VERARBEITEN

Er hat kein Rezept, um Rückschläge zu vermeiden, aber um sie zu verarbeiten: „Ich muss reflektieren. Ist es wirklich so schlimm? Wie kann ich die Talfahrt überwinden und die negativen Gefühle in Energie umwandeln?“ Wie bei den übrigen Punkten empfiehlt Knierim, sich mit anderen über Kniffe auszutauschen.

### ZIELE UND ERFOLGE

Jeder sollte Erfolge, Erfahrungen und Erkenntnisse aufschreiben. „Sonst vergisst man sie und erkennt die eigenen Fortschritte nicht. Ihre Präsenz hilft bei der Motivation“, sagt Knierim. Und somit dabei, Ziele zu erreichen. „Das ist dann wieder ein Erfolg, der neue Freude auslöst.“ Klar sei aber: Ziele müssen realistisch und individuell definiert sein. „Wer ein zu hohes Ziel auswählt, verzweifelt daran“, so Knierim.

### REAKTIONEN

## Zur Person

**DR. ANDREAS KNIERIM** (54) ist Persönlichkeitscoach. Der Kasseler studierte in seiner Heimatstadt Wirtschaftswissenschaften mit Schwerpunkt Marketing und machte sich



1988 selbstständig. Knierim ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Seine Hobbys: Kino, Romane lesen und Kurzgeschichten schreiben.

[www.coaching-web.de](http://www.coaching-web.de)