

---

# Motivation

---

Einen flachen Bauch wünschen sich die meisten Menschen (es ist sogar das Nr. 1 Ziel beim Abnehmen), allerdings setzt am Bauch gerne das eine oder andere Fettpolster an und lässt sich im Nachgang nur schwer abtrainieren.

Wenn Sie Ihre Bauchfett reduzieren möchten, dann sollten Sie wissen, dass dazu neben der richtigen Ernährung und gezielten Übungen zum Straffen auch die Motivation und das Durchhaltevermögen sehr wichtig sind.

Sie müssen sich klarmachen, dass das Dranbleiben extrem wichtig ist, weil Sie eben nicht schon nach einem oder zwei Tagen alle Erfolge sehen werden.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie herausfinden, wie Sie motiviert bleiben können und Ihren Plan konsequent durchziehen. Denn dann werden Sie garantiert fantastische Resultate sehen. In diesem Ratgeber erfahren Sie 10 Tipps, damit Ihre Motivation dauerhaft hoch bleibt.

## Tipp Nr. 1: Visualisieren

Visualisieren, also das bildliche Vorstellen, ist wichtig! Nehmen Sie sich morgens nach dem Aufwachen 5-10 Minuten Zeit und visualisieren Sie Ihr Ziel. Sie können sich dazu auch Fotos aus Zeitungen oder Magazinen ausschneiden.

Vielleicht besitzen Sie auch Fotos aus Zeiten, in welchen Ihre Figur straffer war? Wenn Sie diesen Zustand wieder anstreben, dann visualisiere Sie eben dieses Bild.

Denken Sie dabei nur an die positiven Dinge, die Sie in Ihr Leben ziehen möchten. Denn so fokussieren Sie sich allein darauf und Ihr Gehirn fängt automatisch an, nach Wegen zu suchen, wie Sie das möglichst schnell und einfach erreichen können.

Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie jetzt schon einen flachen Bauch hätten?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Traumfigur erreicht haben? Oder wenn Sie mit Leuten sprechen, die nicht an Sie geglaubt haben?

Was würden Sie dann über sich denken, was Sie jetzt noch nicht über sich denken? Wären Sie stolz? Wären Sie glücklicher?

## Tipp Nr. 2: Ihr Ziel mitteilen

Für gewöhnlich haben wir täglich mit einer Vielzahl verschiedener Personen zu tun. Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, wenn man über seine Ziele spricht.

Die sogenannten Mitwisser haben in der Regel sehr viel Spaß daran, Sie auf Ihre kleinen Alltagsünden – beispielsweise bei der täglichen Nahrungsaufnahme – hinzuweisen.

Und dSie bekommen eine Extraportion Motivation, wenn Ihre Freunde oder Verwandten Sie dafür loben, was Sie schon alles erreicht haben.



## Tipp Nr. 3: Belohnungen

Häufig hört man, dass man sich erst belohnen soll, wenn man sein Ziel erreicht hat. Warum sollte man sich nicht einfach zwischendurch belohnen? Die Belohnung kann aus neuen Schuhen, einem Foto-Shooting oder neuer Sportbekleidung bestehen.

Auch kleine Fitness-Tools, wie eine schöne Trainingsmatte oder eine Trinkflasche werden Sie zum regelmäßigen Training motivieren. Wie wäre es, wenn Sie sich einfach mit kleinen Dingen belohnen, die Ihnen Ihr tägliches Training oder Ihre gesunde Ernährung erleichtern?



## Tipp Nr. 4: Fokus behalten

Wenn Sie Ihr Bauchfett verlieren möchten, sollten Sie dies in einem Zeitraum tun, wenn Sie möglichst wenig Stress haben. Die Umsetzung ist für den Anfang einfach leichter, denn Sie können sich voll und ganz auf Ihren Plan konzentrieren.

Sie müssen nicht unbedingt Urlaub haben, aber Sie kennen das bestimmt auch, manchmal gibt es ruhigere Zeiten und manchmal auch etwas turbulenteren Zeiten. Und Sie sollten zumindest den Start Ihres Programms auf die ruhigeren Phasen legen, damit Sie sich darauf fokussieren können.



## Tipp Nr. 5: Erfolgsaussicht

Viele Menschen sind nicht besonders geduldig. Auch das Durchhaltevermögen lässt häufig zu wünschen übrig. Sie können diese innere Negativität mit einigen Tricks geschickt umgehen.

Streichen Sie sich in Ihrem Kalender Ihre Sporttage an oder basteln Sie sich eine Kette aus Büroklammern, welche pro Klammer einen Trainingstag widerspiegelt.

Mit jedem weiteren Tag schrumpft die Kette und es steigen die Kreuze. Täglich sehen Sie Ihren Erfolg und wie viel Sie schon geschafft haben – wie lange Sie durchgehalten haben. Das ist sehr motivierend.



## Tipp Nr. 6: Ballast abwerfen

Die beiden größten Motivatoren in unserem Leben sind das Vermehren von Freude und Glück und das Vermeiden von Schmerz.

Beim Visualisieren Ihrer Träume fokussieren Sie sich vor allem auf den ersten Punkt und stellen es sich so vor, als hätten Sie Ihr Ziel bereits erreicht. Aber was ist mit dem zweiten Teil, der Angst bzw. dem Vermeiden von Schmerzen?

Schreiben Sie sich einmal die Dinge auf, die Sie aus Ihrem Leben verbannen möchten. Was wollen Sie hinter sich lassen?

Sind das vielleicht negative Gedanken zu Ihrem Selbstbild, ein ungutes Gefühl, wenn Sie sich im Badeanzug oder Bikini zeigen oder auch der Frust, wenn Sie eine Heißhunger-Attacke heimgesucht hat?

Notieren Sie das alles und dann: Verbrennen Sie den Zettel. Lassen Sie los und lassen Sie diese negativen Gedanken und Gefühle damit hinter sich.



## Tipp Nr. 7: Ihr Mantra

Zugegeben es klingt etwas mystisch. Allerdings ist ein Mantra alles andere als mystisch zu betrachten, denn ein Mantra ist nichts anderes als ein „Schlachtruf“. Diesen rufen Sie sich immer dann ins Gedächtnis, wenn Sie Motivation brauchen.

Ihr Mantra kann aus einem einfachen Satz bestehen wie beispielsweise „Du schaffst das!“ oder „Du bist gut, so wie du bist!“

Es ist wichtig, dass Sie sich Ihr Mantra aussuchen und dieses nutzen, wann immer Sie Motivation benötigen. Selbstverständlich kann sich Ihr Mantra mit der Zeit verändern und an Ihr jeweiliges Ziel angepasst werden.



## Tipp Nr. 8: Neue Rituale

Gute Rituale sind wichtig für Ihre Motivation. Wenn Sie wiederkehrend immer wieder dasselbe Ritual durchführen, wird Ihnen dies bei Ihrer Motivation helfen. Überlegen Sie sich, welche schlechte Angewohnheit Sie durch eine gute Angewohnheit ersetzen können, z.B. das abendliche Fernsehen durch einen Spaziergang an der frischen Luft ersetzen.

Dieses neue Ritual sollten Sie täglich für mindestens 2 Monate durchführen, bis es zur Gewohnheit geworden ist. Wir empfehlen Ihnen, mit kleinen Ritualen zu beginnen und immer nur ein neues Ritual zur Zeit einzuüben.



## Tipp Nr. 9: Partner suchen

Um sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, lässt sich dies am besten mit einem Partner umsetzen. Dieser dient Ihnen in erster Linie zur seelischen und emotionalen Unterstützung.

Ein Partner wird Sie aber nicht nur unterstützen, sondern auch regelmäßig nach Ihrem Vorankommen fragen und Sie dazu motivieren, Ihr Ziel weiter zu verfolgen.

Außerdem können sie gemeinsam neue Rezepte ausprobieren oder sich zu einem Training zu zweit verabreden - dadurch bleiben sie beide leichter am Ball und ziehen sich gegenseitig hoch.



## Tipp Nr. 10: Spaß haben

Dieser letzte Punkt ist der wichtigste von allen! Wenn Sie Spaß haben und das lieben was Sie tun, wird Ihnen das Dranbleiben nicht nur leichter fallen, sondern auch große Erfolge mit sich bringen. Sie sind zudem automatisch motivierter, wenn Sie Dinge gerne tun.

Finden sie daher heraus, welche Vorteile Ihr Vorhaben für Sie mitbringt und an welchen Dingen Sie besonderen Spaß haben. Freuen Sie sich auf das gute Gefühl nach einer absolvierten Sporteinheit oder werden Sie gerne beim Kochen kreativ?

Diese Glücklich-Macher sollten Sie dann natürlich so oft es geht in Ihren Alltag einbauen und sie noch mehr genießen.



---

# Disclaimer

---

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

---

# Impressum

---

## Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© Online Solutions LLC

Quellenangabe für verwendete Bilder & Grafiken: Pixabay