

Gib dein Bestes – lebe motiviert!

Motivations- und Sportcoach Matthias Herzog stellt neues Programm vor

Viele Menschen fassen zum neuen Jahr gute Vorsätze. Warum halten so wenige durch?

Unser innerer Schweinehund hält uns davon ab. Wir sehen anfangs nur den hohen Aufwand, den das Umsetzen einer neuen Gewohnheit erfordert und entscheiden uns dann für die kurzfristige Freude: Wir bleiben bequem, naschen, rauchen, trinken Alkohol. Die langfristigen Gesundheitsprobleme dieses Verhaltens sehen wir nicht. Neue Gewohnheiten einzuführen, bedeutet kurzfristig „Schmerzen“ in Form von Training und Zeiteinsatz – doch langfristig bringt es uns die Freude, die wir durch mehr Lebensqualität, mehr Fitness, mehr Attraktivität bekommen.

Sie haben ein Konzept entwickelt, Vorsätze dauerhaft zu leben. Wie sieht das aus?

Das 5-Wochen-Programm „Lebe motiviert“ bietet die Gelegenheit, ausgetretenen Pfade zu verlassen. Studien belegen, dass es etwa 28 Tage beziehungsweise Wiederholungen bedarf, damit sich eine neue Gewohnheit beginnt zu entwickeln. Danach ist der Nutzen, den wir erhalten, größer als der Aufwand, den wir erbringen. Je häufiger wir Dinge wiederholen und je mehr Spaß wir dabei haben, desto leichter werden sie zur Gewohnheit. Ein wesentlicher Punkt dabei ist die Gemeinschaft.

Auf welchen Säulen ruht das Programm?

Das Fundament des Konzepts ist die Motivation. Sie liefert die Stabilität und stützt wie bei einem Baum von unten her die anderen Bereiche: Lernen, Ernährung, Bewegung, Entspannung – kurz Lebe. Ich möchte den Menschen bewusst machen, wie wichtig es ist, etwas für die eigene Lebensqualität zu tun. Rückenschmerzen, Burnout, Herzinfarkt sind Themen, die uns heute betreffen.

besten innerhalb von 72 Stunden. Was innerhalb dieser Zeitspanne begonnen wird, hat eine 90-prozentige Chance auf Erfolg.

Welche Zielgruppe sprechen Sie an?

Jeder darf sich angesprochen fühlen. Der eine hat das Ziel, Gewicht zu verlieren, der andere will stressresistenter werden, der nächste möchte etwas für seine Fitness tun. Durch die unterschiedlichen Interessen kommen verschiedene Personengruppen zusammen, die sich gegenseitig inspirieren und bestärken.

Was erwartet die Teilnehmer des 5-Wochen-Programms?

In der ersten Woche lernen die Teilnehmer ihren Körper kennen. Da werden Checks gemacht und das Krafttraining vorgestellt, das im Fitness-Studio HealthCity stattfindet. Nur wenn wir Muskeln haben, können wir auch Fett verbrennen. Zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung gibt es spannende Events.

Sie raten, ein Erfolgstagebuch zu führen.

Viele beziehen den Begriff Erfolg auf den Job: Höher, schneller, weiter – darum geht es gar nicht. Es ist auch ein Erfolg, eine harmonische Beziehung zu führen oder ein statt zwei Stück Zucker in den Kaffee zu nehmen. Ich notiere jeden Tag drei kleine Dinge, die für mich ein Erfolg waren. Wenn es mal schlechter läuft, ich überlege, alles hinzuschmeißen, nehme ich das Erfolgstagebuch zur Hand und lese, was ich schon alles erreicht habe.

Wie gut haben Sie Ihren eigenen Schweinehund im Griff?

Ich bin keiner, der auf irgendetwas verzichtet. Ich esse morgens gern mein Nutella-Brot und dazu stehe ich auch. Es kommt immer darauf an, wie häufig und in welchen Mengen wir uns etwas gönnen. So führt der Schweinehund auch manchmal mich an der Leine und ich verkürze die eine oder andere Trainingseinheit. Er freut sich, wenn er auch mal gewinnt.

INTERVIEW DER WOCHE

Motivations- und Sportcoach Matthias Herzog bringt Menschen dazu, Lebensgewohnheiten zu ändern und Lebensqualität zu verbessern. Hier gibt er einen Einblick in sein 5-Wochen-Programm, an dem Celler Bürger teilnehmen können. Das Gespräch vor Ort führte CZ-Mitarbeiterin Martina Hancke.

Wie können Interessierte an der Aktion „Lebe motiviert“ teilnehmen?

Am 26. Januar um 18.58 Uhr starten wir mit der kostenlosen Infoveranstaltung. Jetzt sind die Celler Bürger aufgerufen, den ersten Schritt zu gehen und sich für die Veranstaltung anzumelden unter anmeldung@lebe-motiviert.com. Am



Martina Hancke

Cellesche Zeitung, 24. Dezember 2011

