

## Kampf dem Corona-Frust – Motivation, Ziele und Selbstmanagement!

Normalerweise motivieren wir Sportler uns über Wettkämpfe und den Vergleich im Training. Was aber tun, wenn Absagen und Verbote zu Frust, Motivationsmangel und Planlosigkeit führen?

Unsere Sportpsychologen [Link: <https://www.sportpsychologie-muc.de>] haben sich hierzu ein paar Gedanken gemacht und einige Tipps für den Kampf gegen das Corona-Loch zusammengestellt:

- 1) **Prozess- statt Ergebnisziele:** Als Sportler will man gewinnen, besser als andere sein und sich vergleichen. Das geht gerade leider nur sehr eingeschränkt und Medaillen gibt es erst einmal auch nicht. Mist. Das senkt die Motivation.  
Also dreht den Spieß mal um und macht den Prozess zum Trainings-Ziel: Wann wollt ihr was bis wann können? Welche Zubringerleistungen können priorisiert und welche Defizite gestopft werden? Je mehr man sich auf den Weg konzentriert desto mehr Bock macht dieser, auch wenn das Ziel gerade im Nebel liegt.
- 2) **Die anderen trainieren auch!** Aus der Forschung weiß man, dass die sogenannte negative Selbstmotivation zwar nicht sonderlich nett zu sich selbst, aber ziemlich wirksam ist. Immer wenn du keinen Bock auf eine ungeliebte Einheit hast, denk an die Konkurrenz und stell dir vor, dass die schon dran ist. Das schlechte Gewissen wirkt manchmal Wunder!  
Zwischendurch sollte man aber auch wieder damit aufhören und sich nach der Einheit selbst loben und belohnen. Sonst leidet irgendwann das Selbstvertrauen!
- 3) **Quäl dich, du Sau!** Immer wenn die Motivation durchhängt, darf der innere Dialog ruhig auch mal etwas ruppiger werden. Überlegt mal, wie ein „Tritt in den Hintern“ für euch aussehen bzw. lauten kann und hängt den über euren Fernseher. Manchmal hilft es, sich einen motivierenden Satz des Trainers oder der Kollegen ins Ohr zu holen. Wem nichts einfällt, einfach durch die Rocky Filme schauen! Aber erst nach dem Training.
- 4) **Struktur, Struktur, Struktur!** Natürlich weiß jeder Sportler, dass eine ordentliche Trainingsplanung die halbe Miete ist. Dieser Prozess ist gerade ziemlich durcheinandergeraten. Aus der Psychologie weiß man: Wenn Struktur wegfällt, fehlen auch das Zwischenziel, Meilensteine und kleine Orientierungspunkte im Tag.  
So spießig es auch klingen mag: Schreibt euch einen Tages- und Wochenplan, notiert feste Trainingszeiten und macht das Ganze zusätzlich noch so sichtbar wie möglich. Mit einem großen Zettel am Wohnzimmerschrank zum Beispiel, da kann man dann auch alle Einheiten schön grün abhaken.
- 5) **Einfach machen.** Wer anfängt mit dem inneren Schweinehund zu diskutieren, hat schon verloren. Je mehr Zeit und Spielraum wir haben, desto schlimmer wird es. Daher ist die Flexibilität, die man (leider) zu Corona-Zeiten hat, Gift für die Selbstführung. Das kennt man auch als klassische „Aufschiberitis“ und hat schon so manchen Studenten seine Prüfung gekostet.  
Also gar nicht erst überlegen, was man sonst noch so zu tun hat: Erst Trainieren! Dann könnt ihr putzen. Vielleicht.
- 6) **Soziale Verbindung:** Notfalls über Skype mit anderen zusammen trainieren fällt immer leichter. Darüber hinaus schafft es sozialen Druck, wenn man sich verabredet. Einen ausgemachten Termin sagt man nicht so leicht ab wie eine einsam geplante Stabi-Einheit. Wer will schon den anderen hängen lassen und absagen?  
Verabredet euch dann, wenn ihr motiviert seid. Das hilft den Hintern hochzukriegen, wenn es soweit ist.
- 7) **Ziele visualisieren:** Es kommen wieder besser Zeiten. Und da will man ready-to-go sein, oder? Also das verschobene Ziel, Bilder vom Wettkampfort (oder den Konkurrenten!) da hinhängen, wo ihr bei Motivationsproblemen landet (Kühlaschrank oder Couch). Das spornt an, den Hintern hochzubekommen. Und wenn man erst einmal losgelegt hat, geht's eh.

So, das war's erst einmal von der Sportpsychologen Couch. Wir hoffen, dass ein paar hilfreiche Tipps für euch dabei waren und jetzt ab zum Training! Wenn ihr weiter am optimalen Mindset arbeiten wollt oder individuellere Unterstützung für den Kopf sucht, meldet euch gerne bei unseren Sportpsychologen aus München [Link: <https://www.sportpsychologie-muc.de/kontakt>].