

Impulstrainings für Wirtschaft und Sport



SystemCERT Ausbildungsstelle

Mit Sport und Ernährung zum Wunschgewicht!

Reicht das jedoch aus? Was sagt der innere Schweinehund dazu?

Diplomarbeit

Zur Erlangung des Titels „Diplomierter Sportmentaltrainer“

Autor: Christina Kilga
Anschrift: Funkabüchel 2b, 6811 Göfis
Abgabedatum: 11. Juni 2024

OPTIONAL! Bitte wählen Sie:

Möchte man auf Genderung in der Arbeit verzichten, sollte zu Beginn diese oder eine inhaltlich ähnliche Gendererklärung formuliert werden:

„Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.“

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Mit Sport und Ernährung zum Wunschgewicht – Was sagt der innere Schweinehund dazu?“ selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Strobel'.

Göfis, am 11. Juni 2024

[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	2
2.	Langfristige Gewichtsabnahme	3
2.1.	Negative Energiebilanz	3
2.2.	Österreichische Ernährungspyramide	3
2.3.	Bewegung und Sport	4
2.4.	Zusammenfassung Punkt 2.....	5
3.	Mentaltraining.....	5
3.1.	Der innere Schweinehund – die Mentale Komponente	5
3.1.1.	Selbstliebe.....	6
3.1.1.1	Stärkenstrauß	6
3.1.1.2	Sich an schöne Zeiten erinnern.....	7
3.1.1.3	Sich schlank und schön denken	8
3.1.2.	Selbstvertrauen	8
3.2.	Zielarbeit.....	9
3.2.1.	Zielarten.....	9
3.2.2.	Zielkriterien.....	10
3.3.	Trainingsbereich	12
3.3.1.	Trainingsbereich Visualisierung	12
3.3.2.	Beispiel für eine Visualisierungsübung	12
3.3.3.	Was ist wichtig?	13
3.3.4.	Trainingsbereich Motivation.....	15
3.3.4.1	Erstklassige Motivation.....	15
3.3.4.2	Intrinsische Motivation	16
3.3.4.3	Extrinsische Motivation	16
3.3.4.4	Motivation für Sport und Bewegungseinheiten	17
3.3.4.5	Übung für fehlende Motivation:.....	17
3.3.4.6	Liking-Wanting	18
3.3.4.7	Zusammenfassung Motivation	18
3.3.5.	Umgang mit Rückschlägen.....	19
3.3.6.	Trainingsbereiche	19
3.3.6.1	Stoppschild /Ankertechnik /Alternativen	19
3.3.6.2	Veränderung der Perspektive	20
3.3.6.3	TRIPLE AAA Prinzip.....	21
3.3.7.	Zusammenfassung	21
4.	Meine Meinung	22
5.	Literaturnachweis.....	24
6.	Abbildungsverzeichnis	25

1. Einleitung

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, da ich mit 15 Jahren selbst übergewichtig war. Ich brachte stolze 120 Kilogramm bei einer Körpergröße von 177 Zentimeter auf die Waage. Dies war ein Ergebnis aus einer zu großen Zufuhr an ungesunden Lebensmitteln, aus Bewegungsmangel und oft auch aus Frustration.

Ich habe es binnen 2 Jahren geschafft, mein Gewicht auf 70 Kilogramm zu reduzieren.

Mit einer Kombination aus gesunder Ernährung gemäß „Österreichischer Lebensmittelpyramide“, Sport und Disziplin habe ich mein Wunschgewicht erreicht.

Es gab Zeiten, in denen ich vor Motivation nur so sprühte und ich konnte mich sehr gut „zusammenreißen“ und den süßen und leckeren Verlockungen aus dem Weg gehen!

Aber es gab auch sehr viele Phasen der Frustration, die mich immer wieder einholten und demotivierten. Mein ganzer Lebensinhalt drehte sich schlichtweg nur noch um Essen, Sport und Kalorien.

Ich hatte Angst vor dem Essen und ja sogar vor Essens-Einladungen bei Freunden.

Kurz-um: Der Fokus meiner Jugend war die Waage bzw. das Essen und die Angst, die damit verbunden war.

Heute weiß ich, dass diese Vorgehensweise die Falsche war. Leider gab es in den 1990er Jahren noch kaum oder wenig Unterstützung im Mentalbereich. Ich mir sicher, dass es für mich um ein Vielfaches leichter gefallen wäre erfolgreich zu sein, wenn auch dieser fundamentale Aspekt überhaupt beachtet worden wäre – denn Abnehmen beginnt im Kopf.

In dieser Arbeit möchte ich auf die Themen Selbstliebe, Zielarbeit zum Wunschgewicht, Motivationsarbeit und Emotionsregulation näher eingehen. Wie gehe ich mit Rückschlägen um bzw. wie kann ich mich dagegen wappnen und vorbereiten.

Jeder Mensch ist sich selbst der häufigste Gesprächspartner und auch der Dialog mit sich selbst kann zum Erfolg beitragen, um das Wunschgewicht zu erreichen und auch zu halten.¹

¹ www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/abnehmen.html, erstellt am 10. März 2021

2. Langfristige Gewichtsabnahme

Um nachhaltig und gesund Gewicht zu verlieren, wird ein positives Mindset allein nicht ausreichen, jedoch kann es von großer Bedeutung sein. Bevor ich jedoch näher auf die mentale Komponente eingehen werde, möchte ich kurz auf wichtige Elemente des Abnehmens eingehen.

2.1. Negative Energiebilanz

Übergewicht entsteht, wenn dem Körper über einen längeren Zeitraum mehr Energie in Form von Nahrungsmitteln zugeführt wird, als er verbraucht. Dies nennt man im Fachjargon eine positive Energiebilanz. Diese überschüssige Energie wird in Form von Fett im Körper gespeichert. Ergebnis: das Gewicht steigt.

Um Übergewicht zu verlieren, muss das Essverhalten geändert werden, und zwar dahingehend, als dass weniger Energie aufgenommen wird, als der Körper verbrennt. Hier spricht man dann von einer negativen Energiebilanz und der Körper muss an die Reserven gehen, um das entstandene Energiedefizit auszugleichen. ²

2.2. Österreichische Ernährungspyramide

Mit der österreichischen Ernährungspyramide steht uns ein tolles und praktisches Hilfsmittel für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zur Verfügung.

Die Pyramide gibt uns Auskunft über die Art und tägliche Menge der Lebensmittel und Getränke, die wir im richtigen Verhältnis zu uns nehmen sollen. Es ist alles erlaubt. Die Menge macht das Gift. ³

² www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/abnehmen.html, erstellt am 10. März 2021

³ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/oesterreichische-ernaehrungspyramide.html>, erstellt am 10. März 2021



Abbildung 1

Die Ernährungspyramide basiert auf einem aufbauenden Bausteinprinzip. An der Spitze stehen die Lebensmittel, die sparsam konsumiert werden sollen bzw. weiter unten finden wir die Nahrungsmittel, die wir häufiger zu uns nehmen sollen.⁴

2.3. Bewegung und Sport

Um nachhaltig und gesund Gewicht zu verlieren ist neben der Umstellung der Ernährung eine Kombination mit sportlicher Aktivität erforderlich und förderlich.

Dazu eignen sich besonders Ausdauersportarten sowie – komplementär – Krafttraining. Zweiteres kann den Grundumsatz des Körpers erhöhen und somit den Stoffwechsel verbessern.

Durch gezieltes Krafttraining werden Muskeln aufgebaut. Ein muskulöser Körper verbraucht sowohl in Ruhe als auch in Bewegung mehr Energie.⁵

⁴ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/oesterreichische-ernaehrungspyramide.html>, erstellt am 10. März 2021

⁵ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen.html>, erstellt am 9. Dezember 2020

2.4. Zusammenfassung Punkt 2

Wer erfolgreich und langfristig Gewicht verlieren will, muss den Leistungsumsatz erhöhen und die Energiezufuhr senken. Von gesunder Gewichtsreduktion spricht man bei ca. 0,5 kg pro Woche!⁶

3. Mentaltraining

Unter Mentaltraining versteht man eine Vielfalt von psychologischen Methoden, welche verschiedene Ziele verfolgen. Es wird versucht neben den kognitiven Fähigkeiten auch Sozial- bzw. Emotionskompetenz, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke sowie das Wohlbefinden zu fördern und zu steigern.⁷

Hierbei handelt sich keinesfalls um Esoterik odere gar Magie, es ist vielmehr ein klassisches Training mit unterschiedlichen Prinzipien, auf welche ich in weiteren Punkten genauer eingehen werde.⁸

3.1. Der innere Schweinehund – die Mentale Komponente

Wenn es um das Thema Abnehmen und Wunschgewicht geht, ist die mentale Komponente, das Mindset, eine ganz besonders Wichtige. Denn Abnehmen beginnt, wie einleitend schon ausgeführt, tatsächlich im Kopf.

Nicht nur unser Körper kann trainiert werden, auch unser Gehirn, unser Geist, das Mindset, sprich unsere Einstellung können und wollen laufend trainiert und entwickelt werden.⁹

In dieser Arbeit erörtere ich verschiedene Aspekte des Mentaltrainings wie Ziel- und Motivationsarbeit, Selbstliebe und die Einstellung zu einem positiven Mindset.

⁶ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/abnehmen.html>, erstellt am 10. März 2021

⁷ https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales_Training, 27. Februar 2024

⁸ https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales_Training, 27. Februar 2024

⁹ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/abnehmen-uebersicht/abnehmen-kopfsache>, 14. März 2024

Ebenfalls befrage ich mich mit Emotionsregulation, sprich, wie gehe ich mit Rückschlägen um.

3.1.1. Selbstliebe

*„Akzeptiere und liebe deinen Körper. Er ist das Wundervollste, was du jemals besitzen wirst“
(Autor Unbekannt)*

Sich selbst zu lieben und zu akzeptieren ist so etwas wie das Elixier des Lebens. Die Selbstliebe gibt einem innere Stärke und vor allem Selbstvertrauen.¹⁰

Erschreckend viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Gewicht, mit ihrer Figur und letztendlich auch mit sich selbst. Sie hadern mit sich, weil sie vermeintlich nicht einem durch Medien suggerierten Ideal entsprechen und somit sich nicht schön finden. Sie fühlen sich schwach und undiszipliniert. Dies ist ein Teufelskreis, denn dies führt dazu, dass sie nur noch mehr essen. Die Lebensfreude und Eigenliebe gehen nahezu verloren und der damit verbundene Frust ist vorprogrammiert.¹¹ Um dem entgegenzuwirken gibt es einige einfache, alltagstaugliche Techniken, die nachfolgend erläutern werde.

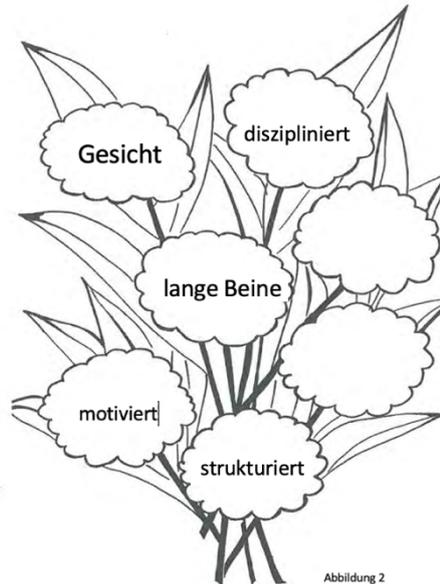
3.1.1.1 Stärkenstrauß

Der Stärkenstrauß ist eine wunderbare Technik, bei der man sich mit sich selbst beschäftigt. Man macht sich Gedanken über seine eigenen Stärken, die man dann in eine Blüte setzt. Als Stärke gelten hier auch Eigenschaften / Körperteile, die einem an sich besonders gut gefallen, das kann beispielsweise das Lächeln oder die tollen langen Beine sein. Das Ziel dieser Technik ist, dass man sich mit sich selbst auseinandersetzt und positive Assoziationen schafft.¹²

¹⁰ https://www.dak.de/dak/gesundheit/koerper-seele/persoенliche-entwicklung/selbstliebe-verstehen-und-erlernen_13622#, 14.12.23

¹¹ KRUSE Ursula, „Das Geheimnis des Schlankseins“ Verlag: Tredition GmbH, Kapitel „Einführung“ Seite 14-15

¹² Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Technik Stärkenstrauß



3.1.1.2 Sich an schöne Zeiten erinnern

Eine weitere, sehr bewährte, Technik ist, dass man sich an Zeiten erinnert, an denen man sich besonders gut gefallen hat.

Ein Foto von früher kann hier sehr hilfreich sein. Ideal ist hier ein Foto von einer Veranstaltung wie beispielsweise von einer Hochzeit, Taufe oder einer Gartenparty. Jedenfalls sollte es ein Bild sein, mit dem man sofort eine positive Emotion empfindet. Man versetzt sich dann in diese Situation hinein und versucht Gefühle wie Zufriedenheit, Glück, Lebensfreude zu verspüren. Man fühlt sich gesund und glücklich, weil man sich einfach nur toll gefühlt hat. Ideal ist, wenn man Düfte von frischen Blumen riecht und die warme Brise des Windes im Haar spürt. Je mehr Sinne man miteinbezieht, desto effektiver ist die Übung.¹³

¹³ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Seite 2, Übung 2

3.1.1.3 Sich schlank und schön denken

Nun setzen wir an der Übung aus Punkt 3.1.1.2 an und versuchen aus der Erinnerung heraus motivierende Selbstbotschaften zu kreieren.

Positive Zusprüche, Selbstgespräche oder auch Affirmationen genannt, sind wie Starke Säulen, die das Selbstvertrauen stützen und unsere Einstellung und Überzeugung kräftigen. Sie ebnen uns den Weg zum Erfolg. Selbstgespräche sind von großer Bedeutung und nicht zu unterschätzen, denn man ist sich selbst der häufigste Gesprächspartner.

Die Botschaft dieses Zuspruchs muss klar, deutlich und vor allem positiv formuliert sein. Sie sollte einfach auszusprechen, ehrlich gemeint sein und sicher und gut trainiert sitzen, damit sie jederzeit abrufbar ist.

Beispiele für Affirmationen:

„Ich bin satt und zufrieden und fühle mich rund um wohl“

„Ich freue mich, wenn ich dieses schöne Kleid bald wieder anziehen kann“

„Ich fühle mich fit, munter und sportlich, ich habe große Lust mich zu bewegen“

„Heute ist ein guter Tag, ich freue mich auf ganz viele Weitere“

„Wenn ich in den Spiegel sehe, sehe ich eine wunderschöne Frau/Mann“.

Achtung:

„Ich habe keinen Hunger, ich bin satt und zufrieden“

Diese Affirmation ist negativ gebildet. Unser Gehirn kennt kein Nein.

3.1.2. Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist eine wunderbare und besonders wichtige Eigenschaft, welche trainiert werden kann. Wer großes Selbstvertrauen hat, glaubt an sich und seine Fähigkeit, sein Ziel zu erreichen. Man kann das Selbstvertrauen stärken, in dem man sich beispielsweise mit Affirmationen immer wieder verbal überzeugt.¹⁴

¹⁴ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Seite 2-9

3.2. Zielarbeit

Die Zielarbeit ist für mich eine der wichtigsten Stationen auf dem Weg zum Wunschgewicht. Nur wer sein Ziel kennt, kann den richtigen Weg finden.

Und man bedenke, man muss sich irgendwann auf den Weg machen, um am Ziel anzukommen, oder salopp gesagt „Komm raus aus deiner Komfortzone!“

Jedoch reicht Motivation allein nicht aus. Wer nur motiviert ist und sein Ziel nicht kennt, weiß nicht, wohin er gehen muss.

Das Zielsetzungsprogramm beginnt immer mit einer Vision. Diese Vision kann wieder das Foto von der Hochzeit sein, auf dem man das schöne Designerkleid getragen hat.

Im Grunde genommen ist abnehmen einfach ... Man muss sich nur an die Formel

$$\text{Vision} + \text{Motivation} + \text{Ziele} = \text{Fortschritt}$$

halten.¹⁵

3.2.1. Zielarten

Bevor ich in den Zielfindungsprozess eingehen, werde ich zuerst auf 2 wichtige Zielarten eingehen, nämlich das Ergebnis- bzw. das Handlungsziel.

Das Ergebnisziel, welches in unserem Fall natürlich besonders wichtig ist, strebt das Wunschgewicht an. Das Handlungsziel, welches, wie der Name schon sagt, sich auf die Handlung bzw. auf das „WIE“ konzentriert, beschreibt den Weg, sprich, die konkreten die Schritte, die unternommen werden müssen. Diese Etappe ist von großer Bedeutung, denn sie ist entscheidend für das Ergebnisziel.

Weiters gibt es kurz- mittel- und langfristige Ziele. Wir setzen uns auf unserer Reise neben dem Endziel auch immer wieder ambitionierte aber jedenfalls erreichbare Zwischenziele.

¹⁵ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2

Auch sind Veränderungsziele von enormer Bedeutung, sprich, wie muss ich meinen Lebensstil ändern, um mein Wunschgewicht zu erreichen. In unseren Fall geht das mit dem Handlungsziel einher.¹⁶

Kurzum konzentrieren wir uns beim Abnehmen mit dem Ziel Wunschgewicht ganz besonders auf das Veränderungs- und Handlungsziel. Was muss ich in meinem Ess- und Bewegungsverhalten verändern. Wie schaffe ich es, dass gesunde Ernährung Spaß macht und wie bekomme ich Lust auf Bewegung und Sport.¹⁷

3.2.2. Zielkriterien

Wie definiert man nun sein Ziel? Hier ist die SMART-Regel eine großartige Methode:

- **S**pezifisch (Ich möchte abnehmen)
- **M**essbar (Ich möchte mein Wunschgewicht von 70 Kilogramm erreichen)
- **A**traktiv (Das Wunschgewicht sollte herausfordernd sein, dennoch erreichbar)
- **R**ealistisch (Das Wunschgewicht sollte sinnvoll und gesund erreichbar)
- **T**erminiert (Ich möchte bis Juni diesen Jahres 10 kg abnehmen und insgesamt bis Ende diesen Jahres 20 Kilogramm)



Abbildung 3

¹⁶ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2 - 5

¹⁷ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2

Besonders wichtig ist, dass man sich die Ziele schriftlich notiert. Ich mache eine IST-Analyse in dem ich auf die Waage stehe und das Gewicht schriftlich festhalte. Ebenfalls erfolgt laufend eine Kontrolle auf der Waage. Hierfür kann man ein Gewichts-Tagebuch führen.

Hier kann man sich selbst Fragen stellen wie:

„Was hat dazu geführt, dass ich ein Ziel nicht erreicht habe?“

„Wo muss ich ansetzen, damit mir das Abnehmen mehr Freude bereitet?“.

„Wo brauche ich Hilfe?“

Wenn die Ziele auch mal nicht erreicht werden, darf man den Mut nicht verlieren. Im

Gegenteil – man muss die Situation als Chance zur eigenen Weiterentwicklung sehen.

Rückschläge kommen bestimmt und sie sind als Teil des Erfolges zu sehen. Sie sind keine

Niederlagen, sondern Etappen auf dem Weg zum Ziel.

Sie geben uns die Chance zur Selbstreflexion. Wo kann ich ansetzen, was muss ich ändern, wo und wie kann ich mich mehr motivieren. ¹⁸

„Setze Deine Ziele hoch, und höre nicht auf, bis Du ankommst.“¹⁹

¹⁸ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 12 - 15

¹⁹ Zitat: Bo Jackson – American Football und Baseball Spieler

3.3. Trainingsbereich

Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei Mentaltraining um ein klassisches Training im Sinne von Lernen, Verinnerlichen und Wiederholen.

Hier möchte ich auf 2 Bereiche genauer eingehen. Das ist zum einen die Kraft der Visualisierung und zum anderen die Bedeutung der Motivation.

3.3.1. Trainingsbereich Visualisierung

Unsere Gedanken und Vorstellungen sind unser täglicher Begleiter und haben einen bedeutenden Einfluss auf unsere Emotionen, Gemütszustand und auch Motivation.

Unsere Vorstellungskraft verbindet Geist und Körper mit all seinen Emotionen. Wenn wir es schaffen uns selbst so zu visualisieren, wie wir uns wohl fühlen und wie wir uns gefallen, dann steht damit ein sehr mächtiges Werkzeug zur Verfügung.

Das Ziel ist, unsere geistigen Vorstellungen mit einer positiven Absicht zu programmieren.

Dies kann uns nämlich dabei helfen, Gefühle von Erfolg und Gelassenheit zu erzeugen.

Diese Visualisierungen geben uns Motivation und Selbstvertrauen in Zeiten, in denen es zu Rückschlägen kommt.²⁰

Auch bei der Gewichtsabnahme kann die Visualisierung ein wirksames Hilfsmittel sein. Tatsächlich gibt es mehrere Studien, die diese These belegen.

Auch hierbei handelt es sich um ein klassisches Training, welches geübt und wiederholt werden muss.²¹

3.3.2. Beispiel für eine Visualisierungsübung

„Versetze dich geistig an einen ruhigen, dir vertrauten, bequemen Ort, an dem du dich richtig wohl fühlst und dich niemand stören kann. Schließe nun deine Augen und atme tief ein und aus, wiederhole dies zwei bis drei Mal, bis du völlig entspannt und gelockert bist.“

²⁰ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Visualisierung Seite 2-3

²¹ Vgl.: <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-korper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>

Nun stell dir vor, dein Körper ist gesund und du fühlst dich so richtig fit. Du bist einfach zufrieden mit dir selbst. Nun kreiere dir in deiner Vorstellung ein Bild, wie du ausschauen willst oder hol dir ein Foto her (Beispiel Hochzeit Punkt 3.1.1.2) auf dem du dir gefallen hast. Du begutachtest deine schlanke Taille, deine straffe Haut, deine definierten Muskeln etc. und kannst dabei an deinen strahlenden Augen erkennen, wie glücklich du bist. Nimm dieses Glücksgefühl und verbinde es mit einem gesättigten, zufriedenen Zustand. Du fühlst dich wohl, denn du hast grad eine intensive Trainingseinheit absolviert und anschließend eine gesunde und nahrhafte Kost zu dir genommen und du kannst die Fortschritte bereits deutlich bemerken. Deine Hosen sind lockerer geworden und dein Bauch fühlt sich trainiert an. Bleib ein bisschen in diesem wunderbaren Gefühl, sei stolz und genieße diesen Glücksmoment. Du darfst gerne lächeln und die Freude zeigen. Versuche Gerüche, wie den Duft der Blumen wahrzunehmen. Spüre den lebendigen Wind, der dir durch die Haare fährt. Die Sonne scheint dir angenehm warm auf das Gesicht, das gibt dir Geborgenheit und ein Gefühl der Wärme.

Dann öffne deine Augen, atme erneut 2 bis drei Mal tief durch und sei wieder im Hier und Jetzt. Nimm dieses positive Gefühl mit in den Tag und freue dich auf ganz viele weitere diese Momente. „²²

3.3.3. Was ist wichtig?

Die Kraft der Visualisierung ist erstaunlich und kann tatsächlich einen unglaublichen Einfluss auf das Abnehmen erzielen. Wenn man sich gesund, fit und einfach nur wohl fühlt, verleiht das Selbstbewusstsein und kann in Zeiten von Rückschlägen bzw. Demotivation den Geist darauf trainieren, sich wieder auf das Ziel zu konzentrieren und darauf hinzuarbeiten, diese zu verwirklichen. In diesen Momenten ist es sehr wertvoll, wenn man die Augen schließt und sich den Erfolg vorstellt! ²³

²² <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-korper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>

²³ <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-korper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>

Wie bereits erwähnt, handelt es sich hierbei um ein klassisches Training, welches immer wieder wiederholt werden sollte, damit es sich manifestiert und jederzeit ohne großen Aufwand abrufbar ist. Je besser dies trainiert ist, desto besser kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren. Um eine perfekte Entfaltung zu gewährleisten, sind folgende Bedingungen besonders wichtig:

- Ein gemütlicher Rückzugsort
Dies sollte ein ruhiger Ort sein, der vertraut ist und eine gemütliche Atmosphäre schafft
- Ein klarer Geist
Konzentriere dich voll auf das hier und jetzt und lass Gedanken und Gefühle beiseite
- Sinnesreiche Erfahrungen
Versuche so viele Sinne wie möglich einzubauen wie beispielsweise (Der Geruch von Rosen, eine angenehme Brise auf der Haut, die Wärme der Sonne, das tolle Gefühl einer lockeren Hose auf dem Bauch etc.)
- Ruhe und Dunkelheit
Wichtig ist, dass die Umgebung vertraut, ungestört und ruhig ist
- Druck vermeiden
Druckfrei starten und dranbleiben, auch wenn es sich anfangs schwieriger gestaltet, als erwartet
- Reiche Details
Versuche so viele Vorstellungen, wie nur möglich in deine Reise zu packen
- Kontinuität und Übung
Nach dem Motto „Repetitio est mater studiorum“ (Wiederholung ist die Mutter allen Lernens) empfiehlt es sich immer wieder zu üben
- Geduld und Beständigkeit
Geduldig bleiben und kleine Fortschritte feiern.

Visualisierungsübungen benötigen Hingabe, Wiederholungen und Übung - Training. Jedoch spürt man mit der Zeit die positive Veränderung, sowohl im Verhalten als auch beim Selbstvertrauen. ²⁴

3.3.4. Trainingsbereich Motivation

Motivation ist die Bereitschaft zu einem bestimmten Verhalten oder anders gesagt, die Fähigkeit, eine Aufgabe aktiv anzugehen und das Ziel zu verfolgen. Die Motivation bestimmt klar, welchen Wert du deinem Ziel gibst. Ohne den Willensentschluss abzunehmen, verlieren alle anderen Grundsätze und Verhaltensweisen ihre Bedeutung. Die Ziele können nicht erreicht werden, wenn es an Motivation fehlt. Wichtig ist, dass man mit der Motivation im Einklang ist, denn sie beeinflusst in unserem Fall das Ernährungs- und Bewegungsverhalten enorm. ²⁵

3.3.4.1 Erstklassige Motivation

Eine besonders große Motivation spiegelt sich in Erfolg wider. Wenn man sich auf die Ziele fokussiert und Energie einsetzt, wird das Ziel bestimmt erreicht.

Ideal ist zudem der Austausch mit Gleichgesinnten, die dieselben Ziele verfolgen. Es wird einem leichter fallen, wenn man sich mit Mitmenschen, die dasselbe anstreben haben, austauscht und sich gegenseitig motiviert.

Um sich selbst zu motivieren, empfiehlt es sich, sich an der „Drei E-Regel“ zu orientieren:

- E für Entwicklungsrichtung
- E für Entscheidung
- E für Einsatz

²⁴ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Visualisierung Seite 7-8

²⁵ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivatio, Seite 2

Entwicklungsrichtung:

Wenn man merkt, man ist unzufrieden mit sich selbst, dann muss man was ändern. Dies hat zur Folge, dass man sich in eine andere Richtung entwickeln muss.

Entscheidung:

Weiters folgt die klare Entscheidung „Ich nehme ab“. Dieses Eingeständnis bzw. Eigenversprechen ist von großer Bedeutung und sollte am besten schriftlich notiert werden. (siehe Punkt 3.2.2 Zielarbeit).

Einsatz:

Das dritte „E“ der Einsatz ist nun maßgeblich für den Erfolg. Wieviel will man einsetzen, um das Ziel schnellstmöglich zu erreichen. Einfach gesagt, wie sehr will man seine Komfortzone verlassen. Hier spielt auch die Motivation wieder eine wesentliche Rolle. ²⁶

3.3.4.2 Intrinsische Motivation

Wie bereits erwähnt, ist die Motivation die entscheidende Kraft, wie sehr man sein Verhalten in Bezug auf Bewegung und Sport ändert.

Wer von sich selbst aus gesünder leben oder abnehmen will, macht dies aus einer intrinsischen Motivation heraus. Einfach gesagt, man will abnehmen, weil man sich selbst unwohl fühlt. Beispiel Mundl: sitzt vor dem TV und steht nur auf weil das Bier leer ist und er ein neues möchte oder weil die Blase voll ist und er auf das WC muss

Diese Art der Motivation ist als Grundmotivation von zentraler Bedeutung, da es eigene Bedürfnis, der eigene Wunsch OHNE Zutun von außen ist. ²⁷

3.3.4.3 Extrinsische Motivation

Eine extrinsische Motivation hingegen liegt dann vor, wenn der Betroffene abnehmen will, wenn der Arzt, der Partner oder die Eltern das wollen. ²⁸

²⁶ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 4-5

²⁷ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 8-9

²⁸ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 8-9

3.3.4.4 Motivation für Sport und Bewegungseinheiten

Wer nachhaltig und gesund Gewicht reduzieren will, wird auf Sport nicht verzichten können. Viele Menschen glauben, dass der Sport und die Bewegung den wichtigeren Teil darstellen. Jedoch ist es tatsächlich so, dass 80% die Ernährung und 20% der Sport bzw. die Bewegung zu einem Erfolg beitragen.²⁹

Jedoch ist der Sport keineswegs sinnlos, nein im Gegenteil, er ist unabdingbar. Wie bereits in Punkt 2.3. erwähnt ist Sport in der Tat eine effektive Methode, um nachhaltig Gewicht zu verlieren, denn während einer Sporteinheit verbrennt man nicht nur Kalorien, man baut mit jeder Einheit auch gleichzeitig Muskeln auf, was unseren Stoffwechsel boostert.³⁰

Wer Muskeln hat, hat einen größeren Grundumsatz. Dies bedeutet einfach gesagt, Menschen mit einem höheren Muskelanteil können schlichtweg mehr essen. Auch erhöht sich die Energieverbrennung während einer Sporteinheit.³¹

Sport ist gesund, macht Spaß, motiviert und hilft beim Abnehmen und trotzdem kostet es viele Menschen immer wieder Überwindung. Hier ist es hilfreich, wenn die Motivation von innen, also eine intrinsische Motivation einen vorantreibt.³²

3.3.4.5 Übung für fehlende Motivation:

Hier kann man sich das „Gefühl nach dem Sport“ ins Bewusstsein holen und versuchen in eine „Liking-Wanting-Kette“ zu gelangen. Das Gefühl danach ist unbeschreiblich. Es ist eine Mischung aus Glücksgefühlen, Zufriedenheit und Stolz. Genau diese Empfindungen hole ich mir in Zeiten von Demotivation vor der Trainingseinheit her. Ich will dieses Gefühl danach..³³

²⁹ <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.abnehmen-sport-oder-ernaehrung-mhspd.e7f77eb2-0d1f-4ec5-82bf-67a6cde6913d.html> , 2. Jänner 23

³⁰ <https://www.netdokter.at/bewegung/abnehmen-mit-sport/>, 19. Jänner 2022

³¹ [https://egym.com/de/blog/anregung-stoffwechsel#:~:text=Ein%20Kilogramm%20Muskelmasse%20erh%C3%B6ht%20den,vier%20Tage%20erh%C3%B6ht%20\(Nachbrenneffekt\).](https://egym.com/de/blog/anregung-stoffwechsel#:~:text=Ein%20Kilogramm%20Muskelmasse%20erh%C3%B6ht%20den,vier%20Tage%20erh%C3%B6ht%20(Nachbrenneffekt).)

³² <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/interview-mit-sportpsychologin-denken-sie-nur-an-das-gute-gefuehl-danach-985513.html>

³³ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 10

3.3.4.6 Liking-Wanting

Eine Liking (=steht für mögen) – Wanting (=steht für wollen) – Kette ist vergleichbar mit einer Art Belohnungssystem. Einfach gesagt beschreibt das Wollen den Aufwand und das Liking das Mögen. Ziel ist es, dass man Gefallen an dem Aufwand (Bewegung) findet, weil man danach mit Erfolgen belohnt wird. Der Wunsch auf Bewegung und gesunde Ernährung sollte besonders stark sein, um Glücksgefühle danach spüren und erleben zu können.³⁴

3.3.4.7 Zusammenfassung Motivation

Die Fähigkeit, seine eigene Motivation zu verstehen und umzusetzen ist von großer Bedeutung, denn letztendlich ist die Motivation der Schlüssel zum Erfolg.

Die Motivation kann ich beispielsweise mit einem wiederkehrenden Visualisierungstraining verstärken.³⁵

³⁴ <https://news.univie.ac.at/uniview/forschung/detailansicht/artikel/wie-belohnungen-unser-verhalten-steuern/>, 16.11.2016

³⁵ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 10

3.3.5. Umgang mit Rückschlägen

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass Rückschläge in Form von Stillstand oder gar Zunahme bestimmt kommen werden. Auch kann man mit Essanfällen konfrontiert werden. Die Frage ist also nicht, wie kann ich diese Rückschläge vermeiden, sondern viel mehr, wie reagiere ich darauf. Sie gehören nämlich, wie Erfolge auch, zum Abnehm-Prozess dazu.

In solchen Situationen gilt es, Handlungsweisen zu überlegen. Sprich, wie kann man mit einer solchen Situation umgehen bzw. was ist das Alternativprogramm.³⁶

3.3.6. Trainingsbereiche

Um solchen Situationen zu trotzen, empfiehlt es sich, sich im Vorfeld darauf vorzubereiten. Sprich, was unternehme ich just im Moment eines Essanfalles oder im Falle einer fehlenden Motivation für mein Body-Workout.

Hier möchte ich ein paar Techniken bzw. Übungen aufzählen und kurz erläutern.

3.3.6.1 Stoppschild /Ankertechnik /Alternativen

Jeder kennt den Moment, wenn man Gelüste hat und stante pede was Süßes braucht. Für genau derartige Situationen setzen wir uns ein Stoppschild! Dies kann einerseits ein richtiges Stoppschild sein, welches man selbst gezeichnet, gebastelt oder am Computer angefertigt sein. Andererseits kann man sich ein solches Stoppschild vorstellen oder man wendet die sogenannte „Ankertechnik“ an.

Bei der Ankertechnik handelt sich um ein Konditionierungstraining. Man geht davon aus, dass bestimmte Reaktionen an bestimmte Auslöser gekoppelt sind. Bei dieser Technik versucht man ein Gefühl, wie beispielsweise Heißhunger, an eine bestimmte Körperstelle zu koppeln.³⁷

Man entscheidet sich für eine Körperstelle, die einfach zugänglich ist, das kann das

³⁶ <https://www.aponet.de/artikel/was-tun-bei-diaet-rueckschlaegen-25627> , Stand 1.1.2022

³⁷ <https://www.aponet.de/artikel/was-tun-bei-diaet-rueckschlaegen-25627>

Ohrläppchen oder das Handgelenk sein und drückt, reibt oder streichelt diese angenehm. Dann fühlt man sich in eine Situation hinein, in der man sich wohl, zufrieden, satt oder einfach nur glücklich findet. Man fühlt die körperliche Reaktion und unterlegt diese mit positiven Gefühlen, mit Entspannung, Ruhe und Zufriedenheit. Zum Schluss drückt man diese Ankerstelle nochmals kurz an und ist wieder im Hier und Jetzt.

Diese Übung sollte anfangs täglich wiederholt werden, damit es jederzeit einfach und schnell abrufbar ist.³⁸

Alternativen zur Ankertechnik oder dem Stoppschild oder als Ergänzung könnten sein:

- Kaugummi kauen
- Glas Wasser trinken
- Eine motivierende oder ruhige Musik auflegen (welche man in Vorfeld für eine derartige Situation ausgewählt hat)
- Aufräumen
- Spazieren gehen
- Workout machen
- Eine positive Affirmation wie: „Ich bin vollkommenezufrieden und freue mich auf ein Glas Wasser / ein Body-Workout“
- Eine heiße Dusche nehmen etc.

3.3.6.2 Veränderung der Perspektive

An Tagen, an denen die Waage nicht den gewünschten Erfolg oder gar eine Zunahme anzeigt, sollte man versuchen die Perspektive zu ändern.

Man kann den Kopf in den Sand stecken oder das ganze positiv zu sehen.

„Ich habe gesündigt und habe nun wieder etwas zugenommen. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich nun wieder mehr Fokus auf mein Ess- und Bewegungsverhalten setzen kann“
Dies nimmt einem die Angst vor der Waage und allgemein vor Niederlagen. Man kann dies auch anders formulieren.

³⁸ <https://wirksam-kommunizieren.de/techniken-aus-dem-coaching-zustandsmanagement-mit-ankertechnik/>

„Würde mir die Waage nicht aufzeigen, dass ich zugenommen habe, könnte ich nicht entgegenwirken“. Die Waage sollte also als Freund angesehen werden, die dir hilft, den Fokus wieder zu setzen, um neue Motivation zu finden. ³⁹

3.3.6.3 TRIPLE AAA Prinzip

Eine tolle und einfache Methode im Umgang mit Rückschlägen ist das sogenannte Triple AAA-Prinzip.

A wie Akzeptanz: Die Zunahme oder die Lust auf Essen akzeptieren

A wie Anpassung: Sofort eine der Strategien, welche man geübt hat (siehe Punkt 3.3.6.1 Stoppschild) anwenden

Und dann

A wie Abhaken: „Schubladisieren“.

Wenn die Waage zum Beispiel zu viel anzeigt, dann muss man das akzeptieren, anpassen, also überlegen, was kann man anders machen. Anschließend wird das Thema/die Waage schubladisiert, sprich „rein die Schublade – zuschieben – erledigt“. ⁴⁰

3.3.7. Zusammenfassung

Rückschläge kommen und sind jedenfalls positiv zu sehen, denn sie geben einem die einzigartige Chance sich zu ändern bzw. sich besser zu entwickeln.

³⁹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Emotionsregulation, Seite 5

⁴⁰ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Emotionsregulation, Seite 7

4. Meine Meinung

Aufgrund meines eigenen Weges weiß ich, wie schwer abnehmen einerseits, bzw. das Halten des Gewichts andererseits ist.

Ich behaupte, dass 80% der erwachsenen Bevölkerung sich schon mal an das Thema abnehmen gewagt hat. Dabei suchen viele Menschen Diätpläne, an die sich eine gewisse Zeit halten wollen, bis sie ihr Ziel erreicht haben. Anschließend verfallen sie wieder in das „alte Schema“, denn eigentlich essen sie ja lieber ungesund, da es bequemer ist und die Couch ist dann oft auch die schneller und bessere Alternative. Diäten und Abnehm-Kuren sind meiner Meinung nach von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Ernährung und Bewegung sollte Spaß machen und mit dem Tun und mit der Veränderung muss die Motivation von innen kommen. Besonders wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören. Das Hungergefühl gilt es richtig zu deuten, denn das ist das Zeichen, dass der Körper Energie benötigt. Wenn man Diätpläne verfolgt, ist das Thema „Essen“ ständig präsent. Es dreht sich alles nur um Kochen und Kalorien. Das ist genau das, was ich vermeiden will. Man will nicht ständig ans Essen denken, aber genau das passiert bei vielen dieser Diäten. Man weiß ja, wenn jemand sagt, er soll nicht an die Freiheitsstatue denken, das dies nicht möglich ist, denn man stellt sich sofort die Freiheitsstatue vor.

Zu Beginn ist wichtig, messbare Ziele schriftlich zu definieren, die immer wieder überprüft werden sollten. Ist dies geschehen, sollte man sich auf das Wesentliche konzentrieren. Besonders wichtig ist es, positive Gefühle, Emotionen und Freude zu erwecken und immer eine positive Grundhaltung zu bewahren.

„Das Glas ist halb leer oder es ist bereits halb voll“. Es ist doch ganz einfach!

Ich selbst ärgerte mich oft darüber, warum muss ich so auf die Ernährung schauen und andere können essen, was sie wollen. Das ist so ungerecht. Da haben wir schon eine negative Emotion, die mich schon etwas hindert, erfolgreich zu sein. Wie man so schön sagt, hat jeder Mensch mindestens ein „Kofferchen“ zu tragen. Mein Koffer ist das Thema Gewicht bzw. Ernährung. Heute sage ich mir. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich „eigentlich“ recht einfach, was gegen mein „Kofferchen“ machen kann. Ich will „nur“ abnehmen. Andere

hingegen habe viel größere Sorgen, gegen die sie teils machtlos sind. Zum Glück will ich nur Gewicht reduzieren. Es liegt also in meiner Hand.

Wenn dann bereits kleine Erfolge auf der Waage erkennbar waren, habe ich neue Kleidung gekauft oder alte, die mir früher gepasst haben, aus dem Kasten geholt. Wie großartig ist doch dieses Gefühl, wenn alles plötzlich wieder passt, oder wenn man im Geschäft eine Nummer kleiner kaufen kann. Oder das Gefühl, wenn der Bauch flacher wird oder man gar angesprochen wird, ob man abgenommen hat.

All diese Momente versuche ich mir ständig wieder ins Bewusstsein zu holen bzw. zu visualisieren und mit positiven Emotionen zu verbinden. Dies sind perfekt Momente, die ich mir in Momenten von Rückschlägen oder schwierigeren Momenten herholen kann – durchatmen – lächeln – Stoppschild vorhalten – und dann geht es weiter. Ich habe am Kühlschrank ein Foto von mir hängen, auf dem ich mir besonders gut gefalle. Wenn ich Lust auf Süßes habe, sehe ich mir das an, schließe meine Augen, stelle mir das großartige Gefühl vor, welches ich auf dieser Party hatte und dreh mich um. Natürlich funktioniert das nicht immer so gut, wie man das will. Die Rückschläge und Essattacken werden kommen.

Danach hake ich das ab und ich weiß, dass genau diese Rückschläge mich weiterbringen werden. Denn ich bin in der glücklichen Lage, dass ich mich wieder auf das Wesentliche konzentrieren kann.

Auch wenn ich die Motivation fürs Training nicht finde, hole ich mir „das Gefühl danach“ ins Bewusstsein und in das hier und jetzt und das treibt mich an! Oft bin ich schlecht gelaunt, wenn ich beispielsweise joggen gehen „muss“, aber ich weiß genau, gehe ich nicht, bin ich danach noch viel schlechter gelaunt. Deshalb ran die Bewegung, denn mit jeder Sporteinheit bin ich meinem Ziel näher! Ich will Sport machen, weil ich das Gefühl danach erleben möchte. Ich möchte mich gesund und bewusst ernähren, denn das gibt mir Energie und macht einfach nur Spaß. Wenn ich Gelüste habe, spreche ich oft mit mir selbst und sage mir „Ich bin total zufrieden und satt“ oder „Ich bin auf dem richtigen Weg, deshalb mach ich so weiter“. „Ich liebe meinen Körper und mein Leben, deshalb esse ich lieber einen Apfel“. Ich formuliere alles positiv und oft wende ich sofort eine Visualisierungsübung an.

Abnehmen beginnt im Kopf. Es ist ganz einfach. Man muss nur seinen inneren Schweinehund überwinden und sich auf den Weg machen.

„Wer am Ziel ankommen will, muss sich irgendwann auf den Weg machen“⁴¹

⁴¹ Autor unbekannt

5. Literaturnachweis

- www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/abnehmen.html, erstellt am 10. März 2021
- ¹ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/oesterreichische-ernaehrungspyramide.html>, erstellt am 10. März 2021
- ¹ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/oesterreichische-ernaehrungspyramide.html>, erstellt am 10. März 2021
- ¹ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/abnehmen.html>, erstellt am 9. Dezember 2020
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gewicht/abnehmen.html>, erstellt am 10. März 2021
- ¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales_Training, 27. Februar 2024
- ¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Mentales_Training, 27. Februar 2024
- ¹ <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/abnehmen-uebersicht/abnehmen-kopfsache>, 14. März 2024
- ¹ https://www.dak.de/dak/gesundheits/koerper-seele/persoenliche-entwicklung/selbstliebe-verstehen-und-erlernen_13622#, 14.12.23
- ¹ KRUSE Ursula, „Das Geheimnis des Schlankseins“ Verlag: Tredition GmbH, Kapitel „Einführung“ Seite 14-15
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Technik Stärkenstrauß
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Seite 2, Übung 2
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Selbstvertrauen, Seite 2-9
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2 - 5
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 2
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Zielarbeit, Seite 12 - 15
- ¹ Zitat: Bo Jackson – American Football und Baseball Spieler
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Visualisierung Seite 2-3
- ¹ Vgl.: <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-koerper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>
- ¹ <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-koerper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>
- ¹ <https://www.ilonaselke.de/visualisieren-sie-ihren-weg-zu-einem-gesunderen-koerper-die-kraft-der-achtsamen-visualisierung-zur-gewichtsabnahme/>
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Visualisierung Seite 7-8
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivatio, Seite 2
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 4-5
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 8-9
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 8-9
- ¹ <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.abnehmen-sport-oder-ernaehrung-mhshd.e7f77eb2-0d1f-4ec5-82bf-67a6cde6913d.html>, 2. Jänner 23
- ¹ <https://www.netdoktor.at/bewegung/abnehmen-mit-sport/>, 19. Jänner 2022
- ¹ [https://egym.com/de/blog/anregung-stoffwechsel#:~:text=Ein%20Kilogramm%20Muskelmasse%20erh%C3%B6ht%20den,vier%20Tage%20erh%C3%B6ht%20\(Nachbrenneffekt\).](https://egym.com/de/blog/anregung-stoffwechsel#:~:text=Ein%20Kilogramm%20Muskelmasse%20erh%C3%B6ht%20den,vier%20Tage%20erh%C3%B6ht%20(Nachbrenneffekt).)
- ¹ <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sport-und-bewegung/interview-mit-sportpsychologin-denken-sie-nur-an-das-gute-gefuehl-danach-985513.html>
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 10
- ¹ <https://news.univie.ac.at/uniview/forschung/detailansicht/artikel/wie-belohnungen-unser-verhalten-steuern/>, 16.11.2016
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Motivation, Seite 10
- ¹ <https://www.aponet.de/artikel/was-tun-bei-diaet-rueckschlaegen-25627>, Stand 1.1.2022
- ¹ <https://www.aponet.de/artikel/was-tun-bei-diaet-rueckschlaegen-25627>
- <https://wirksam-kommunizieren.de/techniken-aus-dem-coaching-zustandsmanagement-mit-ankertechnik/>
- ¹ Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Emotionsregulation, Seite 5
- Skriptum: Trainingday, „Diplomierter SportmentaltrainerIn“, Kapitel Trainingsbereich, Emotionsregulation, Seite 7

6. **Abbildungsverzeichnis**

z.B.: Abb.1:

Abb.2: Arbeitsheft für das HKT Anwendertraining,

[https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/a4fb2c4b-9ebe-4756-96c7-](https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/a4fb2c4b-9ebe-4756-96c7-7d5e3e66aeef/Arbeitsheft%20HKT%20Anwendertrainig%20PHLU-%202020%202.pdf)

[7d5e3e66aeef/Arbeitsheft%20HKT%20Anwendertrainig%20PHLU-%202020%202.pdf](https://jimdo-storage.global.ssl.fastly.net/file/a4fb2c4b-9ebe-4756-96c7-7d5e3e66aeef/Arbeitsheft%20HKT%20Anwendertrainig%20PHLU-%202020%202.pdf)

Abb.3: <https://www.ionos.de/startupguide/produktivitaet/smart-methode/>