

PERSONAL-TRAINER

FITNESS-TIPPS

FITNESS FÜR FIRMAN

AUSBILDUNG

Registrieren, **privater Bereich für Trainer**

Das Personal-Trainer-Verzeichnis

Hamburg, Berlin, Köln, Frankfurt, Stuttgart, München, Österreich, Schweiz

## 7 Tipps für Ihren Erfolg: Trainieren Sie Ihre Willenskraft!

vom Fitnessexperten Stefan Maxeiner



Eine bessere Figur, eine gute Fitness, dauerhafte Gesundheit und Wohlbefinden erreichen Sie nicht alleine schon durch das bloße Engagement eines guten Personal Trainers sondern nur, wenn das Gelernte auch fester Bestandteil Ihres Alltags wird. Dazu benötigen Sie, gerade nach der ersten aktiven Phase mit Ihrem Trainer, vor allem eine starke Willenskraft, um nicht wieder den alten Gewohnheiten Ihres gerade erst abgelegten „Couchpotatoe-Daseins“ zu erliegen. Und so trainieren Sie Ihre Willenskraft:

### 1. Geben Sie sich nicht zufrieden!

Das Kernproblem willensschwacher Menschen: Sie akzeptieren zu früh Grenzen. Willensstarke Menschen dagegen orientieren sich nie an durchschnittlichen Leistungen sondern versuchen immer besser zu sein.

### 2. Kalkulieren Sie Misserfolge ein

Erfolge ohne Niederlagen gibt es nicht. Wer sich das klar macht, hat gute Chancen, seine Willensstärke über die Klippen von Misserfolgen zu retten.

### 3. Richten Sie sich ein Zeit-Budget ein

Auch Willenskraft braucht Zeit, um Erfolge zu verbuchen. Bevor man ein Projekt angeht, sollte man prüfen, wie viel Zeit man investieren kann. Das festgelegte Zeit-Budget sollte man ausschöpfen – um Willensstärke zu beweisen und um seine Erfolgchancen zu erhöhen.

### 4. Lernen Sie aus Ihren Fehlern

Fehler sind gut, Fehler sind wichtig. Willensstarke Menschen sehen Fehler als das, was sie sind: eine Möglichkeit, um sich selbst zu verbessern, nicht um aufzugeben. Wer nie etwas falsch macht, riskiert nichts, gerät dafür aber in umso größere Gefahr zu stagnieren.

### 5. Üben Sie Verzicht

Einen Tag lang z.B. auf ein geliebtes Genussmittel zu verzichten ist ein guter Schritt auf dem Weg zur Willenskraft. So kann man sich beweisen, dass der Geist stärker ist als der Körper.

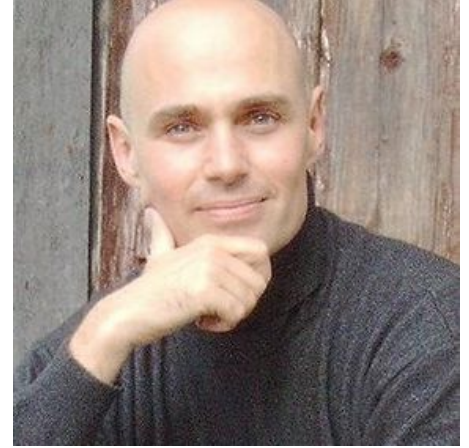


### 6. Geben Sie nie auf!

Willensstarke Menschen verfolgen Ihr Ziel selbst dann weiter, wenn die Vorzeichen für Erfolg miserabel erscheinen.

### 7. Fangen Sie an!

Am besten jetzt sofort!



## Stefan Maxeiner

Frankfurt am Main

Stefan Maxeiner ist zertifizierter Mental Coach und ausgebildeter Fitnesstrainer mit spezieller Zusatzausbildung zum Trainer für Cardiofitness. Ergänzend erwarb er die Lizenz als Ernährungstrainer. Stefan Maxeiner coacht vor allem Unternehmer(innen), Manager(innen) und Führungskräfte in Sachen ganzheitliches, persönliches Gesundheitsmanagement. Dabei kooperiert er u.a. auch mit Ärzten und Fitnessclubs im Rhein-Main-Gebiet.

Google-Anzeigen

### Kampfsport & Fitness

nur 33€/Monat bei 3 Monatsverträgen Jetzt kostenloses Probetraining auf [www.achilleas-sportarena.de](http://www.achilleas-sportarena.de)

### Marken Vibrationsplatten

Große Auswahl - hier finden Sie die Richtige - mit telefonische Beratung [www.vibrationsplatte.de](http://www.vibrationsplatte.de)

### Fitness- und Wellness-

trainer/in - Fernlehrgang verbunden mit Seminaren, staatl. zugelassen [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de)

### Personal-Trainer werden

professionelle Ausbildung, Vergabe ärztl. geprüfte A- oder B-Lizenzen [www.ahab-akademie.de](http://www.ahab-akademie.de)

**Text:** Stefan Maxeiner, Personal Trainer und freier Autor für Personalfitness.de

**Bilder:** Istockphoto

28 weitere Tipps und Artikel unserer Personaltrainer zum Thema "Motivation"



Power Plate Training  
**Fitness für Faule?**  
Von Victoria Wohlt



Das Sechs-Wochen-Sixpack  
**Realistisch oder Bauernfänger-Trick?**  
Von Olaf Peters



Lebensqualität  
**Stressventil Sport**  
Von René Theilicke

FMS - Schwächen gezielt beseitigen  
**Sicheres und zielorientiertes Training**  
Von Markus Bremen

Gute Vorsätze  
**Sich Ziele setzen und richtig umsetzen**  
Von Stefan Buchner

Richtige Motivation  
**Deshalb macht Laufen Spaß - auch im Herbst und Winter**  
Von Eric Hegmann

Herbst und Winter  
**Vorsicht - Die Zeit des Schweinehundes ist wieder da**  
Von Stefan Buchner

Body&Mind Training  
**Verbindung von fernöstlichen Philosophien und westlichen Trainingsmethoden**  
Von Victoria Wohlt

Weitere Artikel (20)  
=====

Trainer suchen, Fitness Tipps, Fitness für Firmen, Ausbildung, Trainer Login, Partner, Forum, Impressum, Kontakt, Charity, Lexikon, FAQ, Links  
©1998-2010 PersonalFitness, Fotos: iStockphoto.com

Suche

PersonalFitness ist Partner von:

