

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

Setzen Sie Ihre Fitness-Ziele erfolgreich um!: Die Sechs Phasen Ihrer Veränderung

vom Fitnessexperten Stefan Maxeiner



Seit Geburt an lernt unser Gehirn ständig hinzu und speichert die gemachten Erfahrungen ab. Egal ob Bewegungen, Denkmuster oder Gefühle. Je häufiger sie auftreten desto stärker werden sie fixiert. Dieses Wissen, spiegelt sich als unsere Gewohnheiten in unseren Handlungen wieder...

Wir alle kennen die Macht der Gewohnheit und wissen, es gibt gute und schlechte Gewohnheiten. Sie steuern unser gesamtes Leben. Positive unterstützen die Möglichkeit, ein Leben lang gesund und fit zu bleiben. Negative verursachen Krankheiten und Disharmonien. „Es ist ein Unterschied, ob man den Weg kennt, oder ob man ihn geht!“ sagt Morpheus zu Neo in dem Film Matrix I

Der Wille, etwas bewusst zu tun, zeichnet die Menschen eigentlich aus. Jedoch werden die Menschen heute so stark beeinflusst, dass sie diese besondere Fähigkeiten und Gabe immer mehr verlieren und „Opfer“ Ihrer Gewohnheiten werden. Darin gründet sich auch unsere Selbstüberschätzung und -täuschung, fest eingeprägte Gewohnheiten einfach und schnell überwinden zu können. Ein Grund dafür, weshalb Diäten nicht helfen oder Mitglieder eines Fitnessstudios schnell zu so genannten „Kartelleichen“ werden.

Dabei sind dauerhafte Veränderungen durchaus möglich, denn wird eine Gewohnheit nicht mehr genutzt, löst sich die Verankerung im Gehirn und die Gewohnheit geht wieder verloren. Und man kann sie durch neue, positive Gewohnheiten ersetzen.

Die Verleugnungsphase

Haben Sie diese Sätze schon einmal gehört? „Ich kann jeder Zeit abnehmen – aber ich will nicht!“ „Ich bin Genussraucher und könnte von heute auf morgen damit aufhören, wenn ich wollte.“ Diese Beispiele sind typische Sätze, bei denen ein Problem verleugnet wird. Das unterbewusste Abwehrverhalten macht eine Veränderung in dieser Phase unmöglich.

Die Erkenntnisphase

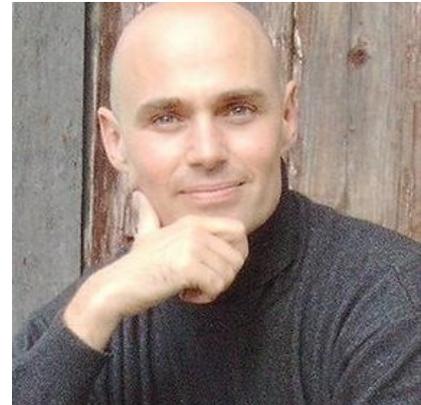
In dieser Phase wird Ihnen Ihr Problem bewusst. Sie kommen zu der Erkenntnis: „Eigentlich müsste ich etwas tun.“ Doch von der Veränderung ist man noch ein ganzes Stück entfernt. Beispiele typischer Gedanken in dieser Phase sind: „Wenn ich Diät halte, kann ich nicht mehr mit Freunden essen gehen...“, „wenn ich aufhöre zu rauchen, nehme ich zu.“ Man jammert, aber man handelt nicht – noch nicht! Es ist eine Phase der Lähmung, die Wochen, Monate oder auch Jahre dauern kann. Wer sie überwinden will, muss gedanklich den nächsten Schritt wagen. Dabei hilft Ihnen Ihr Coach. In intensiven Gesprächen erkennen Sie die wahren Ursachen Ihres „Problems“ und beginnen, Ihre Bereitschaft zur Veränderung auszuprägen.



Die Vorbereitungsphase



Es gibt zwei Merkmale, die deutlich machen, dass man wirklich bereit ist, in seinem Leben eine Veränderung vorzunehmen. Man konzentriert sich in seinen Gedanken mehr auf Lösungen statt auf das Problem. Die Gedanken kreisen jetzt mehr um die Zukunft als um die Vergangenheit. Sie sprechen mit Ihrem Coach über positive Visionen der eigenen Zukunft: „Wie werde ich wohl schlanker aussehen?“ „Wie wird es sich



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

Wir sind, was wir denken.

Kraft der Gedanken sorgenfrei, gesund, glücklich und erfolgreich.

www.kraft-der-gedanken.com

Personal-Trainer werden

professionelle Ausbildung, Vergabe ärztl. geprüfte A- oder B-Lizenzen

www.ahab-akademie.de

Fitness- und Wellness-

trainer/in - Fernlehrgang verbunden mit Seminaren, staatl. zugelassen

www.Impulse-Schule.de

"Turbo - Fettverbrennung"

Ohne Diät + Supereinfach Abnehmen Hier schauen + echt geschockt sein!

Richtig-Erfolgreich-Abnehmen.com



anfühlen, fitter zu sein?“ „Wie werde ich die Arbeit erleben, wenn ich zufriedener und glücklich bin?“

Die Phase des Handelns

Was Sie jetzt brauchen, ist Unterstützung und einen Umsetzungsplan. Je konkreter, desto leichter fällt es, aus der relativ sicheren Vorbereitungsphase in die brisante Handlungsphase einzutreten.

Diesen Plan entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Coach. Er unterstützt

Sie, damit das Handeln nicht nur bloßer Aktionismus ist und zu einer dauerhaften Veränderung führt.

Die Phase des Durchhaltens

Jetzt gilt es, Rückfälle zu vermeiden. Gefeit davor ist niemand. Die größte Gefahr, die es zu bestehen gilt, ist die Überschätzung der eigenen Willenskraft. Gedanken wie „Heute brauche ich nicht zu laufen, das mache ich morgen wieder“ sind trügerisch. Es ist ein Trick der inneren Stimme alter Gewohnheiten, um wieder Oberhand zu bekommen. Auch wer beispielweise sein Gewicht reduzieren möchte, sollte jetzt nicht der Versuchung unterliegen, „ausnahmsweise und nur heute mal“ eine Tafel Schokolade zu essen.



Die Stabilitätsphase

Wenn Sie sich in dieser Phase befinden, haben Sie es geschafft. Die neuen Lebensstrukturen werden als normal und natürlich empfunden. So bereitet Ihnen beispielsweise Ihr neuer Ernährungsstil viel Freude und die sportliche Betätigung ist in Fleisch und Blut übergegangen wie das morgendliche Zähneputzen.

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:

