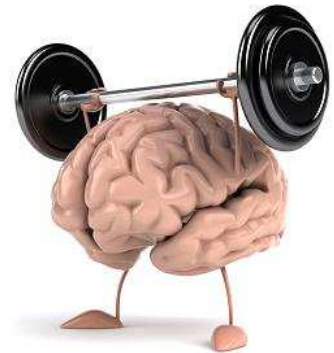

Newsletter 2013-2

Optifit – Tipps zur Fitness

Ausgabe #1 Gym Brain = optimale Leistung

Beginnend mit dieser Ausgabe wird die vierteljährliche Newsletter von BeWell Praxis für Naturheilkunde in Thun geschrieben und wird sich auf wichtige Elemente von Fitness-Training aus der Sicht der natürlichen Gesundheit konzentrieren.



Unsere erste Ausgabe wirft einen Blick auf die mentale Einstellung und ihre Rolle im erfolgreichen Fitness-Training. Mentaltraining kann nicht nur für Fitness Training resp. Sportler, sondern auch für andere Lebensbereiche angewandt werden. Mental stark zu werden ist vor allem eine Frage des Trainings und somit für jeden lernbar. Wenn Sie eine richtige geistige Haltung gegenüber dem Training haben, werden Sie immer häufiger trainieren und haben damit mehr Erfolg. Es wird ein natürlicher Teil des Alltags. Es ist nicht nötig eine komplette Turnhallenratte zu werden oder nur zu leben um zu trainieren. Mit einer Haltung, der den physischen Teil von Ihnen in einer positiven Art und Weise zum Ausdruck bringt, haben Sie die Motivation die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen. Also, realistische Ziele setzen und diese folgenden Tipps anwenden, um sie zu erreichen.

Das mit dem "Nicht" funktioniert nicht

Eine gute mentale Einstellung ist eine die realisiert dass mit einem gesunden Körper Sie in der Lage sind das Leben vollumfänglich zu geniessen und länger zu leben. Aber, wenn Sie sagen, dass Sie etwas nicht wollen, dann passiert genau das was Sie nicht wollen. Denn unser Gehirn resp. Unterbewusstsein hat grosse Mühe, da es Verneinungen in der Regel in das Gegenteil manifestiert.

Visualisierung

Bei dieser "bewussten Träumerei" stellen Sie sich Ihr nächstes Kurzzeitziel vor. Vor Ihrem inneren Auge spielen Sie mental durch, wie es sein wird, wenn Sie Ihre Sportbekleidung anlegen. Wenn Sie also etwas verändern wollen, dann sagen und sehen Sie, was Sie anders wollen und nicht was Sie nicht wollen. Am besten ist es immer, wenn Sie das, was Sie wollen, in der Vorstellung noch mit einem Bild verankern und alle anderen Sinne hineinbringen. Dies sind nur einige Möglichkeiten. Stimmen Sie die **Visualisierung**, also das "Denken in Bildern" auf Ihre Sportart ab.

Selbstbeeinflussung (Autosuggestion)

Man motiviert sich selbst durch das Wiederholen von spezifischen "Glaubensformeln". Die jeweilige Formulierung ist von der eigenen Zielsetzung abhängig, also ob man demnächst mindestens eine Laufstrecke von mindestens 10 km zurücklegen möchte, oder beim kommenden Wettkampf einer der ersten Plätze belegen will, usw.

Am effektivsten wirken solche Sätze wenn wir in der Entspannung sind, also bspw. kurz nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen. Wichtig ist, dass die Worte positiv und aufbauend verfasst werden. Also nicht: "Ich werde nicht aufgeben." Sondern: "Ich werde erfolgreich sein." Weitere Beispielsätze: "Ich bin gut trainiert und fit. Ich bin ausgeglichen und optimistisch. Ich beherrsche meine Sportart." "Nach dem Training fühle ich mich so viel besser."

Entspannung

Die Entspannung ist genauso wichtig wie die Anspannung. Es wäre optimal wenn Sie genau so viel Zeit für die Entspannung wie für das Training aufbringen. Stress, Unsicherheit oder Ärger verhindern optimale sportliche Ergebnisse und führen zu erhöhtem Spannungszustand der Muskulatur. Hierdurch wird wertvolle Energie an der falschen Stelle verbraucht bzw. gebunden. Diese verpuffte Energie fehlt dann beim körperlichen Training. Entspannungsmethoden verhelfen Ihnen zu mehr Ausdauer. Die progressive Muskelentspannung führt zu mentaler und körperlicher Ruhe. Weitere Entspannungsmethoden wie Yoga, Autogenes Training oder Massagen helfen auch das gewünschte Entspannungsniveau zu erreichen.

Wie Weiter?

Wenn Motivation oder Disziplin zum Erreichen der Ziele fehlt, ist es eventuell Zeit für professionelle Unterstützung, z.B. Hypnocoaching oder ein Selbsthypnose Seminar. Die [Homepage](#) von BeWell bietet weitere Infos.

Nächste Ausgabe Januar 2014 – Ernährung und Nahrungsergänzungen

Sportliche Grüsse



Ihr Frederik Reinmann, Geschäftsführer



SPORTZENTRUMHEIMBERG

Schützenstrasse 70, 3627 Heimberg
033 437 33 30

www.sportzentrum-heimberg.ch



BeWell Praxis für
NaturHeilkunde

Frutigenstrasse 8, 3600 Thun
033 222 30 03

www.bewellnow.ch