

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Dein Leben in die Hand nehmen, deinem Körper etwas Gutes tun, für Ordnung sorgen, auch gedanklich, schafft neuen Antrieb. Schreibe ein Ernährungstagebuch, plane konkrete Trainingszeiten ein und genieße das Gefühl, wieder Struktur in dein Leben zu bringen.

ERFOLGE SEHEN

Nichts motiviert mehr, als die ersten Fortschritte zu sehen. Ein Kilo weniger auf der Waage, mehr Gewichte beim Training, die lockere Hose oder ein Kompliment von Freunden. So hilft das Erreichen von kleinen Etappenzielen, dich weiter anzuspornen.

BEWEGEN LASSEN

Vorbilder motivieren: Im McFit-Studio können es die Trainer und andere Mitglieder sein, die dich „bewegen“. Im Magazin sind es die Erfolgsstory, unser



DANNY „DANBO“ BORTFELD (23)

Action-Darsteller, Model, Trainer, McFit-Studio: Berlin Tempelhof

Jackie Chan ist an allem schuld. Hätte ich als kleiner Junge seinen Film „Die Schlange im Schatten des Adlers“ nicht gesehen, wäre ich heute vielleicht nicht da, wo ich bin. Damals wollte ich so sein wie er und fing an zu trainieren. Zuerst auf dem Hof meines Elternhauses, später im Studio. Meinen ersten Backflip konnte ich mit zwölf. Kein Wunder, dass ich die besten Schulnoten immer in Sport hatte. Über meine erste Kampfsportart Taekwondo kam ich zum Tricking, einer Kombination aus Material Arts und Akrobatik.

Vor drei Jahren kam dann eine neue Leidenschaft dazu: Bei der ersten Parcouring-Weltmeisterschaft fehlte noch ein Mann für das Deutschland-Team. Leute, die schon im Kader waren, schlugen mich vor. Die Scouter schauten sich mein Akrobatik-Demoreel an und waren von meinen Fähigkeiten überzeugt, obwohl ich das noch nie vorher gemacht hatte. Drei Wochen vor der WM fing ich an zu trainieren.

Um nur eine Sekunde verpasste ich den Finaleslauf und wurde 14. von 70 Teilnehmern.

Mit Motivation und Motivationsschwächen kenne ich mich bestens aus. Nicht nur, weil ich andere Menschen coache, sondern auch, weil ich diese Gefühle selber kenne. Auch ich muss mich häufig mal motivieren. Wenn ich zum Beispiel ein paar Tage nicht beim Training war, muss ich mich wirklich zwingen, wieder hinzugehen. Ich versuche mir dann vor Augen zu führen, dass ich mich besser fühle, wenn ich Sport gemacht habe. Ich stelle mir auch die Frage, wo mein persönlicher Gewinn bei etwas ist und wofür ich es eigentlich mache. Und wenn ich ein Ziel unbedingt erreichen will, dann muss es ja auch irgendwann losgehen, also fange ich wieder an. Wenn ich beispielsweise beim Training wieder einsteige, versuche ich, nicht die gleichen, hohen Anforderungen an mich zu stellen, wie vor der Pause. Dann steigere ich mich wieder langsam. Es dauert etwa eine Woche, bis ich wieder im Rhythmus bin.

Sich zu motivieren hat oft auch damit zu tun, einige Marotten und Verhaltensweisen loszulassen. Das ist ein Thema, mit dem ich mich so intensiv beschäftigt habe, dass ich das Buch „Lass los und werde glücklich“ geschrieben habe. Darin erkläre ich, warum und wie die Unfähigkeit, loslassen zu können, die meisten Menschen ein Leben lang behindert.

Als ich mich mit dem Glücksteil des Buches beschäftigt habe, habe ich gemerkt, dass ich mich auch allgemein glücklicher fühlte. Ich glaube, wenn man seinen Fokus auf das Glückliche richtet, ist man offener für positive Dinge. Das bedeutet vor allem auch, das kleine Glück zu genießen. Das, was im Moment da ist.



DÖRTHE HUTH (41)

Psychologische Beraterin und Autorin, McFit-Studio: Gelsenkirchen

*Glücklich sein,
ist mein Ziel*