



**Gemeinsam stark:** Ein Businesslauf mit Arbeitskollegen kann eine gute Motivation sein.

geopho.com

# Dem Schweinehund den Kampf ansagen

**Wer kennt ihn nicht, den inneren Schweinehund? So können wir ihn dennoch besiegen.**

verena.schaupp@woche.at

„Wer laufen will, braucht für den ersten Kilometer keine tollen Laufschuhe oder die perfekte Laufkleidung, man muss es nur machen“, meint der Sportpsychologe Alois Kogler. Doch ist es wirklich so leicht, seinem inneren Schweinehund zu entkommen?

will“, erklärt Kogler. Egal, ob ich mir selbst oder anderen etwas beweisen will, ein soziales Motiv ist laut dem Psychologen dabei oft ein guter Grund. „Ein äußerer Zwang kann hier sehr hilfreich sein.“ Wer etwa die Teilnahme an einem Businesslauf mit Kollegen vereinbart hat, den kann die Verantwortung, die Verpflichtung und das gemeinsame Training ausreichend Motivationsschub bieten. „Mithilfe eines Zweiten oder in der Gruppe können wir uns selbst austricksen.“

## An Terminen festhalten

Sobald der Kopf dabei ist, macht auch der Körper mit – so rät der Sportpsychologe dazu, den Lauftermin im Kalender einzutragen. „Wenn man begonnen hat, sich

damit auseinanderzusetzen und es immer wieder vor Augen geführt bekommt, dann ist es keine große Sache mehr.“

Und wenn die Motivation einmal wirklich am Boden ist und dem Schweinehund die Herrschaft über uns zu gelingen droht, hilft noch eines: Selbstironie! „Wer ein Gefühl für die eigenen Schwächen hat, kann es mit Humor probieren nach dem Motto ‚Oh wie furchtbar ist laufen, eine Katastrophe!‘ oder ‚Alle laufen, nur ich nicht!‘

## WOCHE BEWEGT

Auf „wochebewegt.at“ gibt die WOCHE den perfekten Überblick über alle Laufveranstaltungen und Lauftreffs in der gesamten Steiermark.

## TIPPS VOM PROFI



**Alois Kogler** ist spezialisiert auf die Bereiche Sport, Medien sowie Arbeitspsychologie.

teamspirit

Der Sportpsychologe erklärt, wie wir uns trotz innerer Willensschwäche motivieren können:

### ■ Einfach nicht denken

„Wir denken oft zu viel nach. Es klingt zwar sehr banal, aber oft reicht es, einfach bewusst das Gehirn abzuschalten und etwas zu machen. Wer wirklich laufen will, überlegt nicht lange, sondern macht es.“

### ■ Motive wählen

„Sich selbst ein Ziel zu setzen – egal, ob es die Gesundheit oder die Figur ist – und darüber klar werden, warum und wofür man etwas macht, ist ein guter erster Schritt. Dabei zählt nicht, wie lange man läuft, sondern bis wann man die ersten Kilometer gelaufen sein möchte.“

### ■ Zusammen, nicht allein

„Ein Zweiter kann einen ‚zwingen‘, etwas zu machen und ein guter Ansporn sein. Der Druck von außen, etwa von einem guten Freund, kann in dem Fall dann sogar gut sein.“



„Natürlich muss ich einigermaßen wissen, warum ich laufen

Ermöglicht durch:  Das Land Steiermark  
→ Sport

meine **WOCHE**  
präsentiert



**WOCHEbewegt.at**

Bezirksgenaue Übersicht in der Steiermark

- Laufkalender
- Lauftreffs
- Laufveranstaltungen