

Motivation in der Weihnachtszeit

Geschrieben von: Meike

Sonntag, den 19. Dezember 2010 um 16:17 Uhr

Weihnachten steht vor der Tür und wir alle sind ziemlich im Stress. Die letzten Geschenke müssen eingekauft und eingepackt werden, die Weihnachtstage geplant werden und vor allem wollen die Bekannten und Verwandten alle versorgt werden. Einerseits freue ich mich immer auf Weihnachten, denn ich liebe die vorweihnachtliche Stimmung, die Weihnachtsmärkte, das Beisammensein und die Gemütlichkeit. Doch für uns geht die Arbeit auch über Weihnachten weiter und das stellt manchmal eine besondere Herausforderung dar.

Ich wundere mich im Moment, wenn ich die mir bekannten Triathleten beobachte, mit welchem Eifer sie Ihren Sport unter den widrigsten Bedingungen ausüben. Bei Schnee, Kälte und bei Sturm wird das MTB noch bewegt, oder die Laufschuhe geschnürt. Es wird früh dunkel - egal wozu hat man eine Stirnlampe. Wenns mal gar nicht geht, wie gerade eben (draußen Schneit es seit ca. 3h) geht es auf die Rolle bis Diese glüht oder die Reifen durchgefahen sind. Eis überzieht die Wege oder Tiefschnee verhindert einen Laufen im Wald, dann werden Schneeketten für die Schuhe geschnürt und der Trailshuabsatz erlebt diesen Winter ein 100%iges Plus!

Nein, vielleicht sollte ich sagen ich bewundere diese Menschen die sogar neben einem 40-60 Stunden Job sich kasteien, eine Diät in der Weihnachtszeit durchziehen und zusätzlich schon 80km die Woche Laufen, 200km Radfahren und dazu noch einen Technikschwimmkurs machen!!!

Aller Anfang ist schwer..

Wie ihr ja wisst habe ich erst Anfang Dezember wieder mit dem Training begonnen. Der

Motivation in der Weihnachtszeit

Geschrieben von: Meike

Sonntag, den 19. Dezember 2010 um 16:17 Uhr

Anfang, ja sogar die Pause war für mich schwer. Ich habe mich dieses Jahr versucht immer noch ein bisschen in Gang zu halten und dabei hätte ich mir so sehr mal einen Ruhetag mehr gewünscht.

Meine Motivation war nach dem schlechten Ergebniss in Florida am Boden, dazu kam eine hohe allgemeine Unfitness und ein völlig sportuntypischer Tagesplan. Langsam wollte ich mit dem Training wieder beginnen und nicht auf Uhr und Zeit achten. Ja ein bisschen hat das geholfen, wenn ich mich erstmal raus gequält hatte. So langsam habe ich dann wieder meinen Rythmus gefunden und versucht die Dinge die mir am schwersten Fallen zu vermeiden oder Dinge die ich machen muss etwas einfacher zu gestalten.

Den eigenen Trainingsrythmus finden

Zum Beispiel:

- Ich habe meinen Tagesablauf zugunsten der Tageszeit umgestellt. Ich fange früh an zu trainieren, bin früher fertig und habe mehr Zeit noch Dinge zu erledigen.
- Ich nutze Verabredungen und feste Zeiten, um meinen Tagesablauf wieder sportlergerecht zu gestalten.
- Ich schreibe mir mein Training in meinen Planer.
- Ich versuche Abwechslung in mein Training zu bekommen, gehe weniger aufs Rad und versuche mal auf die Ski zu steigen.
- Ich versuche mich wieder an meinen Ernährungsplan zu halten - wenn auch mit vielen Ausnahmen über Weihnachten ;-)- eine gesunde Lebensweise macht den Körper fit und mir fällt das Training dann leichter!
- Ich versuche mich vor jahreszeittypische Krankheiten und Stress zu schützen indem ich wieder verstärkt Biestmilch substituiere.
- Ich führe Trainingstagebuch und sehe mir an wo ich noch etwas langsam ausbauen kann.

Dies hat mir geholfen wieder in einen guten Rythmus zu bekommen und mit jeder absolvierten Einheit kommt meine Motivation zurück. Den Sport macht mir am meisten Spass wenn ich diesen genießen kann. Das kann bedeuten einfach mal einen gemütlichen langen Lauf zu

Motivation in der Weihnachtszeit

Geschrieben von: Meike

Sonntag, den 19. Dezember 2010 um 16:17 Uhr

machen ohne am Ende zu sein danach oder das kann sein die Schnelligkeit bei einer Tempoeinheit zu genießen. Am meisten Spaß macht es zu beobachten wie sich der Körper entwickelt und stärker wird. Daran wächst das Selbstbewusstsein, die Motivation und die Müdigkeit verfliegt!

Auch mal einen Gang zurück schalten

Doch vorsicht, wie ich schon sagte, ich bewundere die Trias die schon im Winter in Hochform sind, doch auf dem Weg in den Sommer sollten einem nicht die Puste ausgehen. 7 Monate sind eine lange Zeit um den Körper gefechtsbereit zu machen und am schnellsten geht einem die Motivation aus wenn sich ein Übertraining oder eine Leistungsstagnation einstellt. Deswegen schadet es nicht auch mal über Weihnachten einen Gang zurück zu schalten und die Gans zu genießen. Meist sorgt der Jahreswechsel wieder für den nötigen Anstoss die angefütterten Pfunde zu verlieren und ausserdem friert man nicht so schnell bei der Kälte des eingeschneiten Deutschlands.

Vielleicht gibt es ja doch noch Kollegen und Kolleginnen die erst langsam beginnen und ebenfalls ihren Rhythmus suchen und damit wieder die Motivation finden 🙌
Ich möchte Euch ermutigen .. das neue Jahr bringt ein gehöriges Mass Motivation für die schönen Wettkämpfe die Ihr im Sommer miterleben könnt!