

## Deine Ziele und Erfolge

In dieser PDF findest Du vorgefertigte Zielformulierungen, Platz für Deine eigenen Ziele sowie eine Erfolgs- und eine Kraftstandardtabelle. In der Erfolgstabelle kannst Du Deine wöchentlichen Veränderungen eintragen, wobei Dir der „All-In-One-Erfolgsrechner“ in der Lektion „Rechner“ zur Hilfe steht. In der Kraftstandardtabelle kannst Du Deine monatlichen Fortschritte in Deinen Kraftwerten eintragen. Darunter findest Du eine weitere kleinere Tabelle, in die Du einmalig die Kraftwerte eintragen kannst, die Deinem potenziellen Fortschrittslevel entsprechen. Rechne dabei mit einem Körpergewicht, das einem Körperfettanteil von 15% bei Männern und 20% bei Frauen entspricht. So kannst Du mit obiger Tabelle vergleichen, wie viel Kraftsteigerung Du noch benötigst, um z.B. vom Anfänger zum Fortgeschrittenen aufzusteigen. Für Deine Kraftwerte hast Du zwei Positionen, diese sowohl als 1RM als auch als 5RM zu notieren. So kannst Du mit einem Blick erfassen, welches 1RM bzw. 5RM welchem Kraftstandard entspricht. Das 5RM ist oftmals einfacher zu nutzen, da beispielsweise beim Anfängertraining mit fünf Wiederholungen trainiert wird und damit ein direkter Vergleich zum Fortschrittslevel gezogen werden kann, ohne weitere Umrechnung in 1RM. Zum Berechnen der Kraftstandards steht der „Kraftstandard Rechner“ unter der Lektion „Rechner“ zur Verfügung.

## Deine Zielformulierungen

Zielformulierungen und Beschreibungen bzw. Visualisierungen Deines Erfolges können Dir helfen, Dein gewünschtes Ziel zu erreichen. Dazu kannst Du Dir große Haupt- und kleinere Etappenziele stellen. Erste gute Zielformulierungen können sein - je nach Ausgangssituation:

Bis zum (Datum) \_\_\_\_\_ nehme ich \_\_\_\_\_ kg ab und wiege nur noch \_\_\_\_\_ kg; dafür habe ich ein Kaloriendefizit von \_\_\_\_\_ kcal pro Woche.

Bis zum \_\_\_\_\_ nehme ich \_\_\_\_\_ kg zu und wiege dann \_\_\_\_\_ kg, dafür habe ich einen Kalorienüberschuss von \_\_\_\_\_ kcal pro Woche.

Ich erreiche bis zum \_\_\_\_\_ folgende Kraftstandards:

Kreuzheben \_\_\_\_\_ kg, Kniebeuge \_\_\_\_\_ kg, Bankdrücken \_\_\_\_\_ kg, Klimmzug \_\_\_\_\_ kg und Rudern \_\_\_\_\_ kg.

Ich erreiche bis zum \_\_\_\_\_ einen KFA von \_\_\_\_\_%, damit ich mich gesund und fit fühle und wie folgt aussehe (Deine Beschreibung):

**Platz für eigene Zielformulierungen:**

## **Wofür**

Neben Deinen Zielformulierungen ist es wichtig, dass Du Dir selbst - wirklich ehrlich - die Frage beantwortest „Wofür möchte ich diese Ziele erreichen?“. Aus dem Bewusstwerden, des übergeordneten Zwecks „Wofür“, kannst Du Motivation schöpfen. In schwierigen Zeiten, kannst Du Dich genau daran erinnern, welche Ziele Du hast und vor allem „Wofür“ Du sie erreichen willst. Hierbei ist es wichtig, nicht in ein „Warum“ zu verfallen. Denn ein „Warum“, ist nicht ganz so zielorientiert, wie ein „Wofür“. Die Antwort auf Dein „Wofür“ kannst Du ebenfalls gut in Deine Zielformulierung einbauen.

**Wofür willst Du diese Ziele erreichen?:**

## Visualisierung

Visualisierung kann Dir helfen, Deine Ziele Realität werden zu lassen. Visualisierung ist eine der einfachsten Formen, um sich mental zu stärken und eigene Ziele, wahr werden zu lassen. Bei Erfolgsvisualisierungen stellst Du Dir die erwünschte Zukunft vor. Du erschaffst sie sozusagen im Geiste. Dadurch „programmierst“ Du Dich und Dein Unterbewusstsein auf Erfolg, da Du zielgerichteter auf Deinen Erfolg zusteuerst. Versuche also, Dir öfters Deine Ziele vor Augen zu führen und visualisiere diese. Stelle Dir auch vor, wie der Weg dorthin aussieht und wie sich das Erreichen Deines Zieles anfühlt. Je mehr Sinne Du einbeziehst wie Fühlen, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, umso effektiver wird Deine Visualisierung. Dabei ist vor allem das Gefühl am wichtigsten. Im Klartext heißt das, stelle Dir Deine Muskeln, Deinen wohlgeformten Körper vor und fühle, wie toll es sich anfühlt. Du stellst Dir Dich am Strand vor, spürst die warme Sonne auf Deinem tollen Körper, hörst das Meeresrauschen, riechst die Meeresbrise und spürst die Dir nachschauenden, bewundernde Blicke der Frauen / Männer am Strand. Du bist in Deinem neuen Körper glücklich. Diese Vorstellung bzw. Visualisierung kannst Du zusätzlich verankern, indem Du z.B. während Du das glückliche Gefühl, Dein Ziel erreicht zu haben, Dich mit Deiner rechten Hand an dem linken Zeigefinger berührst. Nach einiger Zeit des Verinnerlichens ist die Visualisierung an eine Geste verankert, über die Du wieder Zugang zu der Visualisierung bekommst. Indem Du nun Deinen linken Zeigefinger berührst, fühlst Du automatisch das glückliche Gefühl, Dein Ziel erreicht zu haben. Während Du dies am Anfang noch bewusst machen musst, ist es nach einiger Zeit eine Art Automatismus. Sobald Du Deinen Finger berührst, kommen die Abfolgen von Bildern und Sinneswahrnehmung von selbst. Auch in schwierigen Situationen kann es helfen, sich seine Ziele und das Wofür erneut bewusst zu machen, um sich zu motivieren. Durch diese Technik steigt Dein Selbstvertrauen und Deine Zuversicht und das Vertrauen, Dein Ziel zu erreichen.

## Ziel erreicht

Sobald Du kleinere Etappen- oder sogar große Meilenstein Ziele erreicht hast, solltest Du diese würdigen und anerkennen. Wir neigen dazu, eher auf Negatives zu schauen und Erfolge bzw. Positives klein zu reden oder nicht zu würdigen. Falls Du auch zu diesen Leuten gehörst, gehe nicht zu selbstkritisch und abwertend mit Dir um, da Du Dir so nur selbst im Weg stehst. Solltest Du also Erfolge verzeichnen, rede diese nicht klein wie „Es ist ja nur 1kg Fettverlust“, sondern würdige jeden Erfolg und versuche Deine Gedankengänge positiv auszurichten. „Jawohl, das war das erste Kilogramm, das habe ich super gemacht. Jetzt kommen die Nächsten“. Versuche auch Rückschlägen, die vollkommen normal sind, mit einer positiven Einstellung entgegenzutreten und Dich nicht runter ziehen zu lassen. „Okay, heute war ein schlechter Tag, an dem ich mich nicht an meine Ernährungsweise und/oder Trainingsvorschrift gehalten habe, aber das ist in Ordnung und passiert. Morgen werde ich weitermachen“. Wie oben beschrieben, neigt man dazu, an den Tagen, an denen es mal nicht so gut läuft, hart mit sich ins Gericht zu gehen, während gute Tage als selbstverständlich erachtet werden. Versuche also, jeden Tag, an dem Du es schaffst, Deine Leistung zu erfüllen, anzuerkennen und Tage, an denen es schlechter läuft, Dich zu akzeptieren und beispielsweise folgende Gedanken zu nutzen. „Heute war ich nicht im Training, das erinnert mich daran, dass ich Morgen wieder gehe“ anstatt Dich selbst fertig zu machen.