

Neujahrsvorsätze 2025: So bleibt Ihr Sportziel fest im Training!

Entdecken Sie effektive Tipps, um Sport als Neujahrsvorsatz erfolgreich umzusetzen. Motivation, Ziele und Strategien für 2025.

Deutschland - Der Neujahrsvorsatz, mehr Sport zu treiben, erfreut sich auch im Jahr 2025 großer Beliebtheit. Laut einer Umfrage von Statista nennen über 50% der Befragten diesen Vorsatz als den wichtigsten für das neue Jahr. Dies hat zur Folge, dass Fitnessstudios im Januar mit doppelt so vielen Neuanmeldungen rechnen können. Allerdings zeigt sich, dass etwa jeder fünfte Neuanmelder sich nach kurzer Zeit wieder abmeldet.

Für eine langfristige Motivation im Sport gibt es mehrere Tipps. Dazu gehört, schrittweise zu beginnen und Freude an der Bewegung zu finden. Wer verschiedene Sportarten ausprobiert, könnte auch einfache Aktivitäten wie Spaziergänge als ansprechend empfinden. Ein Probetraining im Fitnessstudio vor der Anmeldung wird empfohlen, um die richtige Wahl zu treffen. Zudem kann es hilfreich sein, Sporttermine in den Kalender einzutragen und Sportkleidung ins Auto mitzunehmen, um Ausreden zu vermeiden. Gemeinsames Sporttreiben mit anderen steigert ebenfalls die Motivation.

Erfolgsintegration und WOOP-Methode

Ein weiterer Aspekt für den Erfolg im Sport ist die Erfolgsintegration. Hierbei ist es wichtig, Sport so zu gestalten, dass Erfolgserlebnisse und Glücksmomente erlebbar sind.

Erfolge lassen sich sowohl in Zahlen wie Gewicht oder Zeiten als auch in mentaler Stärke messen. Kontinuität gilt als das wichtigste Prinzip beim Training. Dabei sollten Rückschläge, etwa durch Krankheit oder Urlaub, eingeplant werden.

Eine nützliche Methode, um Ziele erfolgreich zu verwirklichen, ist die WOOP-Methode, die Selbstregulationsstrategien durch mentales Kontrastieren bietet. Häufige Fehler, die Sportler machen, sind zu hohe Erwartungen an sich selbst. Stattdessen empfiehlt es sich, kleinere Ziele zu setzen und so Erfolgsmomente zu sammeln, insbesondere wenn man nach längeren Pausen wieder mit dem Sport beginnt. Die besten Zeiten für Fitnessstudio-Besuche sind in der Regel vormittags oder mittags, während die höchsten Besuchszahlen unter der Woche von 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr verzeichnet werden, wobei der Anfang der Woche stärker frequentiert ist und die Woche zum Ende hin weniger besucht wird. Am Wochenende ist der Samstag Nachmittag der vollste Zeitpunkt.

Zusätzlich profitieren Athleten auch außerhalb der Saison von praktischen Handwerkszeugen, wie sie im Bereich Sportpsychologie angeboten werden. Sportler der European League of Football, die sich auf die zweite Saison vorbereiten, stehen vor Herausforderungen, da sie in Deutschland verteilt leben und berufliche Verpflichtungen nachgehen. Zielsetzungen sind ein Schlüssel zur Motivation in der Off-Season. Die WOOP-Methode, entwickelt von Gabriele Öttingen, bietet einen strukturierten Ansatz zur Zielsetzung. Sie umfasst vier Schritte: Wünsche, Outcome, Obstacles und Plan. Für die Zielsetzung bedeutet das, spezifische, messbare, attraktive, realistische und terminierte (SMARTe) Ziele zu setzen und Strategien zu entwickeln, um mögliche Hindernisse zu überwinden.

Beispielsweise könnte ein Ziel eines Spielers der Liga sein: „Ich will zum Ende der nächsten ELF Saison mindestens 300 Receiving Yards sammeln.“ Ein möglicher „Wenn-Dann-Plan“ könnte lauten: „Wenn ich am Spieltag merke, dass ich nicht zu 100% konzentriert bin, dann achte ich auf meinen Atem.“

Für weitere Informationen zu den Neujahrsvorsätzen und Tipps zur sportlichen Motivation können die detaillierten Inhalte bei **Weser Kurier** und zu den Methoden der Sportpsychologie bei **Die Sportpsychologen** nachgelesen werden.

- Übermittelt durch **West-Ost-Medien**

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.weser-kurier.de• www.die-sportpsychologen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at