

# „Im Kopf passiert etwas Neues“

**Samstagsinterview:** Persönlichkeitstrainer Andreas Knierim über Motivation, Vorsätze und sportliche Ziele

VON MICHAELA STREUFF

**KASSEL.** Es ist gar nicht so einfach: Mehr Sport treiben gesünder ernähren – das Jahr 2015 haben viele Menschen mit guten Vorsätzen begonnen, scheitern dann aber schnell. Im Interview erklärt der Kasseler Motivationstrainer Andreas Knierim, wie man langfristig durchhält.

**Herr Knierim, warum scheitern so viele Menschen mit guten Vorsätzen?**

**ANDREAS KNIERIM:** Die guten Vorsätze, die viele fassen, sind eigentlich sinnlos. Wenn wir Vorsätze fassen, ist das wie ein altes Denkmuster, in das wir zurückfallen. Zum Jahreswechsel denken sich viele Menschen: Ich habe so viel gegessen, mich wenig bewegt. Jetzt muss ich mal wieder was tun. Das, was ich im vergangenen Jahr nicht geschafft habe, kann ich dieses Jahr schaffen. Das ist ein Muster, das im Kopf abläuft und sich wiederholt. Aber das funktioniert mental nicht, wenn ich nicht reflektiere.

**Aber gute Vorsätze sind doch etwas Positives: endlich mal wieder Sporttreiben.**

**KNIERIM:** Natürlich. Die Frage ist aber, wie langfristig positiv. Wie kann ich mich mental langfristig verändern, also mein Verhalten über einen größeren Zeitraum verändern? Dann brauche ich keine guten Vorsätze mehr. Dann können



Eine weltbekannte Geste des Erfolgs: Der Ex-Boxer Rocky, gespielt von Sylvester Stallone, reckt im Film nach erfolgreichem Training die Faust in den Himmel. Foto: dpa

thode ist, festzulegen, was zu einem bestimmten Zeitpunkt eintritt. Ich formuliere das Ergebnis. Auf unser Projekt gemünzt heißt das: Ich werde innerhalb von drei Monaten eine bestimmte Joggingstrecke laufen. Ganz wichtig: Ich formuliere das in der Gegenwart. Ich sage: Ich laufe am 17. Mai fünf Kilometer in 32:30 Minuten. Je krummer die Zeit, umso besser fürs Gehirn. Dann passiert im Kopf wirklich etwas Neues.

**Was genau?**

**KNIERIM:** Ich behaupte das Ergebnis. Das schreibe ich auf. Und dann stelle ich mir als nächstes das Ziel visuell vor. Wir nehmen uns ein Bild dazu und verbinden dieses Bild mit positiven Gefühlen.

**Wie funktioniert das?**

**KNIERIM:** Sie sehen sich laufen, fühlen, wie gut es Ihnen damit geht. Am Ende des Fünf-Kilometer-Laufes sehen Sie sich auf die Uhr schauen, sehen die 32:30 Minuten, die sie am 17. Mai laufen werden. Malen Sie sich eine Uhr auf mit der Ziel-

zeit von 32:30 Minuten. Das muss ja kein Kunstwerk sein. Oder stellen Sie sich 32:30 Minuten als Startbild auf Ihrem Handy ein – Hauptsache, Sie sehen diese Zeit von 32:30 Minuten regelmäßig. Mit der Zeit gewöhnt sich das Gehirn daran, dass es immer diese Zeit sieht. Und jetzt passiert etwas neurologisch.

**Was denn?**

**KNIERIM:** Das Gehirn will das Zielbild mit Ihrem aktuellen Zustand zusammenbringen. Das Gehirn will den Zielzustand, diese 32:30 Minuten, erreichen, diesen automatisieren. Erzählen Sie anderen davon, rufen Sie sich dabei diese 32:30 Minuten ins Gedächtnis. Am Ende haben Sie den Zielzustand automatisiert und er ist im Unbewussten abgespeichert.

**Doch was mache ich, wenn ich vom inneren Schweinehund gestoppt werde?**

**KNIERIM:** Dann fehlen die Zwischenziele. Wenn Sie das große Ziel formuliert haben, also in drei Monaten ein Sportprojekt

durchzuziehen, setzen Sie sich Zwischenziele. Monatsziele, Wochenziele. Und belohnen Sie sich, wenn Sie kleinere Monats- und Wochenziele erreichen.

**Wie belohne ich mich?**

**KNIERIM:** Eine schöne Belohnung für das Gehirn ist, dass Sie das Wochenziel erreichen. Dass also die Wochenbilder, die Sie sich vorstellen, letztlich mit Ihrem Zielbild übereinstimmen. Ich belohne mich, indem ich anderen erzähle, was ich erreicht habe. Ich verpflichte mich dadurch auch. Wenn der innere Schweinehund im Vordergrund arbeitet, ist die Gefahr größer, dass er sich durchsetzt. Wenn ich aber Öffentlichkeit erzeuge, es anderen erzähle, dann können Sie verabreden, dass Sie danach gefragt werden.

**Wie wichtig sind denn überhaupt andere Menschen beim Erreichen sportlicher Ziele?**

**KNIERIM:** Wir sind Gruppenmenschen. Wenn ich eine Verpflichtung in der Gruppe eingee, ist die Verpflichtung we-

sentlich höher, als wenn ich sie nur gegenüber mir eingehe. Wer daran Spaß hat, sollte Sport immer in der Gruppe machen. Ich sehe, wie dem anderen etwas gelingt, fange an, mich zu vergleichen und sage, das will ich auch.

**Darf ich denn meinen Impulsen und dem inneren Schweinehund auch mal nachgeben?**

**KNIERIM:** Ich würde den inneren Schweinehund aus meiner Sprache streichen. Sagen, ich brauche ihn in meinem Team für mein Training momentan nicht mehr. Wir nehmen dazu die ganz einfache Bild-Möglichkeit, die sich „Inneres Team“ nennt.

**Was hat es damit auf sich?**

**KNIERIM:** Unser Gehirn funktioniert viel schneller über Bilder. Stellen Sie sich eine Startelf aus Personen vor, die Sie auf dem Trainingsweg in Ihren Gedanken unterstützen. Ich brauche einen Ausdauernden, einen, der es genießt, sich auspowert zu haben, einen wie Lukas Podolski, der einfach Spaß am Sport hat. Dann würde ich mir noch einen Peniblen holen, der Buch führt, wie oft ich im Training war und die Zeiten erfülle. Diese Akteure sammle ich im Geiste um mich herum und stelle mir vor, und sage Ihnen wie und wann sie mich begleiten. Dieses Bild können Sie für sich immer mobilisieren.

**Die Sportaktion läuft an: Wie starte ich motiviert?**

**KNIERIM:** Starten Sie sofort mit der Dokumentation. Sie haben dieses Interview gerade gelesen – greifen Sie jetzt zu Papier und Stift und notieren Sie, was die nächsten Gedanken und Ziele sind. Was ist in drei Monaten? Was ist mein nächster Schritt? Was mache ich in der nächsten Stunde, um meinem Ziel näherzukommen? Und machen Sie sich im Kopf ein Siegerbild aller Teammitglieder mit einem Siegerpokal.

## Zur Person

**Dr. Andreas Knierim** (52) ist Persönlichkeitscoach. Der Kasseler studierte in seiner Heimatstadt Wirtschaftswissenschaften mit Schwerpunkt Marketing und machte sich 1988 selbstständig. Knierim ist verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. Seine Hobbys: Kino, Romane lesen und Kurzgeschichten schreiben. (mis)

[www.coaching-web.de](http://www.coaching-web.de)

HNA-SERIE

## Bewegung

### für Nordhessen

Sie zum Beispiel das ganze Jahr etwas für Ihre Fitness tun.

**Was sind denn die größten Fehler, die Menschen mit Blick auf Motivation machen?**

**KNIERIM:** Motivation wird im Kopf gemacht. Ich warte nicht darauf, dass mich ein anderer motiviert. Wir wissen aus der neueren Motivationspsychologie, dass wir uns nur selbst motivieren können.

**Wie kann man denn kurzfristige Sport-Begeisterung in Langzeit-Motivation verwandeln?**

**KNIERIM:** Indem ich meine alten Muster anschau und anfänge, nachzudenken. Was will ich wirklich verändern, was will ich langfristig ändern? Die beste Möglichkeit in der Praxis ist: Sich Ziele zu setzen, die auch realistisch sind. Das kann ich mit wenigen guten Formulierungshilfen erreichen.

**Welche sind das?**

**KNIERIM:** Eine einfache Me-