

Just do it!

Motivationale Aspekte der Marathon-Vorbereitung
in der kalten Jahreszeit

Prof. Dr. Michael Macsenaere

Motivationsdimensionen

- primär vs. sekundär
 - primär: biologisch bedingt
 - sekundär: erworben bzw. erlernt
- intrinsisch vs. extrinsisch
 - intrinsisch: Handlung und Handlungsziel stimmen überein
 - Flow (Csikszentmihali, 1975)
 - Grenzerfahrungen – sensation seeking
 - extrinsisch: Handlung und Handlungsziel stimmen *nicht* überein
 - Korrumpierung der intrinsischen Motivation

Wie kann ich
mich motivieren?

Metaanalyse: 6 Tipps

Motivationstipp 1

Unangenehme Erfahrungen vermeiden !

„Was kann ich nicht mehr ertragen?“

„Was will ich wirklich loswerden?“

Motivationstipp 2

Konzentration auf unsere Wünsche !

„Was mag ich wirklich gerne?“

Antizipieren des Wettkampfes/Erfolges

➔ Übung: „Winning feeling“

Motivationstipp 3

Vision formulieren !

„Wie sieht mein ideales Leben aus?“

SMARTe Zielformulierung

Motivationstipp 4

Selbstsicher Ziele verfolgen !

„Glauben Sie an sich!“

„Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge!“

→ *Erfolgsjournal*

→ *Supertraining*

Motivationstipp 5

Erreichte Ziele genießen !

*„Haben Sie Spaß an sich
und Ihren Erfolgen!“*

Motivationstipp 6

Just do it!

*„Nicht endlos planen und problematisieren,
sondern einfach den ersten Schritt machen!“*

Tipp: 5-Minuten-Deal



von-null-auf-42

Trainingsphase III

Dezember – Februar:
die schwierigen Monate

Motivationstipps bei spezifischen Problemsituationen

- Dunkelheit
 - vermeiden durch flexible Planung
 - falls nicht vermeidbar:
 - nicht alleine laufen
 - Asphalt, Stadion
- bei Nässe, Kälte
 - sofort loslaufen
 - Belohnung versprechen
 - verabreden
- bei allgemeiner Schwäche
 - Psychoregulation:
 - Erfolgsvision: Marathonwettkampf antizipieren
 - Autosuggestion
 - Musikmotivation
 - Winning Feeling
- bei sehr langen Läufen:
 - Just do it!
 - geringere Distanz vornehmen

Marathon-Motive

- extrinsische Gründe (Belohnung)
- intrinsische Gründe (Spaß)
- Gesundheit – Vermeidung von Krankheit
- hohe Selbstwirksamkeitserwartung
- Überzeugung, dass gute Voraussetzungen für Marathon vorliegen
- positive eigene Bewertung des Marathons
- soziale Unterstützung

Praxistipps bei Motivationskrisen

- Arbeit mit eigenen Marathon-Motiven
 - in guten Zeiten:
 - eigene Marathon-Motive reflektieren
 - sofort aufschreiben
 - in Motivationskrisen: Liste durcharbeiten
- Erfolgsjournal
 - Dokumentation von Erfolgen in eine Liste
 - rückblickend + ständig aktualisierend
 - in Krisen:
 - Erfolgsjournal rausholen
 - Punkt für Punkt intensiv durchgehen (erleben)
- Churchill: „*Geht nie, nie, nie, nie auf!*“

Psychologische Tipps zum Marathonwettkampf

Wettkampfphasen im Marathon

1. der Abend davor
2. vor dem Start
3. die ersten Kilometer
4. km 5 - 30
5. **ab km 30**
6. im Ziel
7. der Tag danach
8. nach dem Marathon ist vor dem Marathon!

Psychologische Tipps zum Marathonwettkampf

V

„ab km 30“

wenn die Schmerzen zunehmen ...

- Wahrnehmung nicht auf Schmerzen/Schwäche fokussieren
 - stattdessen: bewusst Positives wahrnehmen
 - Autosuggestion: „*ich fühle mich frisch und stark*“
 - Umdeutung: „*nur noch 5 km – 37 hab ich schon*“
 - Ablenken!
 - Zuschauer mit wahrnehmen und einbeziehen
 - an positive Erlebnisse erinnern
 - Gruppe bilden und erzählen/helfen
 - Gedichte aufsagen
 - Rechenaufgaben (z.B. Geschwindigkeit des letzten Kilometers)
 - Jeden km zwischen 30 und 42 einem Freund widmen
 - kleine Ziele setzen und diese erreichen
 - Antizipation der Zielgeraden
- ➔ Aufgabe: eine Strategie auswählen und im Marathon anwenden