Episode 3 – Bewegung: Krafttraining

Im Meeting sagst du nichts, und abends auf Instagram denkst du: *Ich krieg nichts auf die Reihe.* Mit Krafttraining aus der Bewegungs- und Sportpsychologie hältst du diesem Satz etwas entgegen, das du selbst geschafft hast und nachzählen kannst.

Warum der Zweifel bleibt

Wer an sich zweifelt, probiert weniger aus. So entsteht ein Kreislauf:

„Das trau ich mir nicht zu." → weniger ausprobieren → seltener etwas geschafft → „Ich krieg nichts auf die Reihe."

Dazu kommt das Vergleichen: Auf Instagram misst du dich an den besten Momenten anderer.

Die Technik: du gegen dich vom letzten Mal

Zwei- bis dreimal pro Woche etwa 20 Minuten Kraftübungen mit deinem eigenen Körpergewicht. Danach schreibst du auf, was du geschafft hast. Die Wirkung baut sich über Wochen auf.

Instagram: du gegen die besten Momente anderer da verlierst du immer	→	**Dein Protokoll: du heute gegen dich vom letzten Mal** da siehst du, was du geschafft hast

Wie auf einer Treppe: Auf jeder Stufe siehst du nur die nächste. Erst der Blick zurück zeigt, wie weit du gekommen bist. Das Protokoll ist dieser Blick zurück.

So geht's

1. Am ersten Tag: Barometer ausfüllen, 2 oder 3 Übungen ankreuzen und deine 2–3 Trainingstage festlegen.
2. Mach jede Übung so oft oder so lange, wie es sauber geht. Hör auf, bevor es wehtut.
3. Trag die Zahlen ein: Anzahl oder Sekunden. Der erste Tag ist dein Startwert.
4. Schreib einen Satz dazu: Was habe ich heute geschafft?
5. Vergleich dich beim nächsten Mal nur mit dem letzten Mal, nie mit anderen.

Wenn es nicht gleich klappt

Kaum eine Wiederholung? Nimm die leichteste Variante, auch eine ist ein Startwert. Keine Steigerung? Gleich viel zählt auch. Eine Einheit verpasst? Kein Neustart, mach einfach die nächste.

Wichtig: Wenn du eine Vorerkrankung hast oder lange keinen Sport gemacht hast, klär vorher ärztlich ab, ob die Übungen für dich passen. Was schmerzt, lässt du weg. Es geht ums Können, nicht ums Aussehen. Wühlt dich die Übung stark auf: Episode 10 – Wann hilft ein Psychologe?

Episode 3 – Bewegung: Krafttraining · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?	3	3	2
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?	3	2	2
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?	3	2	2
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?	2	2	1
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?	3	3	2
Summe (0–20)	14	12	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Deine Übungen und deine Tage – am ersten Tag ausfüllen

Kreuze 2 oder 3 Übungen an. Du brauchst nur dein Körpergewicht, keine Gewichte.

- ☑ vom Stuhl aufstehen
- ☑ Liegestütz an der Wand
- ☑ Wandsitzen
- ☐ Unterarmstütz
- ☐ Liegestütz am Tisch
- ☐ eigene: _____

Meine 2–3 Trainingstage: ☑ Tag 1 ☐ Tag 2 ☑ Tag 3 ☐ Tag 4 ☑ Tag 5 ☐ Tag 6 ☐ Tag 7

2 · Was ich geschafft habe: jeden Tag eine Zeile

Trag nach jeder Einheit ein, wie oft (Anzahl) oder wie lange (Sekunden) du jede Übung geschafft hast, und schreib einen Satz dazu. An den anderen Tagen schreibst du „Pause".

Tag	Training	So viel habe ich geschafft (Anzahl oder Sekunden)	Was ich geschafft habe – in einem Satz
1	☑	Stuhl 8 · Wand 10 · Wandsitzen 20 s	Angefangen, obwohl ich keine Lust hatte.
2	☐	Pause	Leichter Muskelkater – ich hab was getan.
3	☑	Stuhl 10 · Wand 12 · Wandsitzen 25 s	Zwei mehr als beim ersten Mal.
4	☐	Pause	Im Meeting eine Frage gestellt.
5	☑	Stuhl 11 · Wand 13 · Wandsitzen 30 s	30 Sekunden – am Anfang waren es 20.
6	☐	Pause	Alle drei Einheiten geschafft.
7	☐	Pause	Rückblick unten ausgefüllt.

Am nächsten Tag: Vergleich dich nur mit dir selbst, mit dem letzten Mal. Gleich viel zählt auch. Was schmerzt, lässt du weg. Kommt „Ich krieg nichts auf die Reihe", schau auf deine Zahlen.

3 · Tag 7: Wie war's?

Vergleich deine erste mit deiner letzten Einheit: Was geht jetzt, was am Anfang nicht ging?

Stuhl 8 → 11, Wand 10 → 13, Wandsitzen 20 → 30 s. Alle 3 Einheiten gemacht.

- ☑ weitermachen: 2–3 Einheiten pro Woche
- ☐ dazu Episode 1: KVT: Positive Data Log

BEISPIEL

Mein Selbstwert-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft zweifelst du an dir oder an dem, was du kannst?			
2. Wie hart gehst du mit dir ins Gericht, wenn etwas schiefgeht?			
3. Wie oft vergleichst du dich mit anderen und schneidest dabei schlechter ab?			
4. Wie sehr hältst du dich zurück, weil du dir etwas nicht zutraust?			
5. Wie schwer fällt es dir, etwas Gutes an dir zu sehen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Deine Übungen und deine Tage – am ersten Tag ausfüllen

Kreuze 2 oder 3 Übungen an. Du brauchst nur dein Körpergewicht, keine Gewichte.

☐ vom Stuhl aufstehen ☐ Liegestütz an der Wand ☐ Wandsitzen

☐ Unterarmstütz ☐ Liegestütz am Tisch ☐ eigene: _____

Meine 2–3 Trainingstage: ☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3 ☐ Tag 4 ☐ Tag 5 ☐ Tag 6 ☐ Tag 7

2 · Was ich geschafft habe: jeden Tag eine Zeile

Trag nach jeder Einheit ein, wie oft (Anzahl) oder wie lange (Sekunden) du jede Übung geschafft hast, und schreib einen Satz dazu. An den anderen Tagen schreibst du „Pause“.

Tag	**Training**	**So viel habe ich geschafft (Anzahl oder Sekunden)**	**Was ich geschafft habe – in einem Satz**
1	☐		
2	☐		
3	☐		
4	☐		
5	☐		
6	☐		
7	☐		

Am nächsten Tag: Vergleich dich nur mit dir selbst, mit dem letzten Mal. Gleich viel zählt auch. Was schmerzt, lässt du weg. Kommt „Ich krieg nichts auf die Reihe“, schau auf deine Zahlen.

3 · Tag 7: Wie war’s?

Vergleich deine erste mit deiner letzten Einheit: Was geht jetzt, was am Anfang nicht ging?

☐ weitermachen: 2–3 Einheiten pro Woche ☐ dazu Episode 1: KVT: Positive Data Log