



# **Du möchtest deinen inneren Schweinehund langfristig besiegen?**

**Du willst aus Motivation eine feste Routine machen?**

In meinem Buch gebe ich dir nicht nur hilfreiche Mindset-Strategien an die Hand, sondern erkläre dir auch, wie du im Flow-Modus mit 50% Energieeinsatz Sport treiben kannst. Damit verhinderst du eine zu starke Erschöpfung und empfindest deutlich mehr Freude am Sport.

Hätte ich diesen Ansatz schon früher gewusst, wären mir einige Verletzungen und Motivationstiefs erspart geblieben.

*“Vor einem Jahr würdest du dir wünschen, du hättest heute angefangen. In fünf Jahren könntest du ein komplett neuer Mensch sein.”*



# **HARD WORK PAYS OFF**

**Von der Motivation zur Routine**

**Autor: Matthias Wiesmeier**



© 2023 Matthias Wiesmeier  
Website: [www.hardworkpaysoff.de](http://www.hardworkpaysoff.de)

Cover-Foto: © Denis Prier

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

## **Vorwort:**

**„Hard Work Pays Off – Harte Arbeit zahlt sich aus“ – Muss ich mich also täglich quälen? Nein! In meinem Buch lade ich dich ein, diesen Spruch aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.**

Auf den ersten Seiten erzähle ich dir meine **Geschichte**, die dich vielleicht inspirieren kann. Denn ich wog einst 120 kg und konnte nicht einmal einen Kilometer laufen.

Direkt im Anschluss gebe ich dir **Mindset-Strategien** mit auf den Weg, die mir ebenfalls geholfen haben. Diese Tipps könnten auch dir helfen, deinen inneren Schweinehund zu besiegen und dich für den Belohnungsaufschub statt für die kurzfristige Verführung zu entscheiden. Dabei bringe ich dir auch die **5-4-3-2-1-Methode** für die Zielsetzung näher. Außerdem gebe ich dir wertvolle **Praxistipps**, wie du das Aufschieben von unangenehmen Aufgaben verhindern kannst. Ein Tipp davon ist die **"Eat the Frog"**-Methode, welche dich dabei unterstützen kann, ein Frühaufsteher zu werden.

Im sportlichen Teil meines Buches spreche ich über den **Flow-Modus** und die **50%-Methode**. Mit dieser Methode verhinderst du Muskelkater und kannst dennoch täglich trainieren. Sie hat bei mir eine süchtig machende Lust auf Sport ausgelöst. Anhand von Trainingsplänen zeige ich, wie du sie umsetzt und aus bloßer Motivation eiserne Disziplin entwickelst. Danach stelle ich dir noch die Pioniere dieser Methode vor. Zum Schluss gebe ich Tipps zur Ernährung, zum Umgang mit Social Media und präsentiere motivierende Abschlussworte sowie Gedankenspiele, die zum Nachdenken anregen.

**Ich bin davon überzeugt, dass auch du deinen inneren Schweinehund überwinden und aus Motivation eine disziplinierte Routine entwickeln kannst. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen!**

# Kapitel:

## **3) Kapitel 1: Über mich: Meine Geschichte**

## **13) Kapitel 2: Mindset Tipps gegen den Schweinehund**

- 16) 5, 4, 3, 2, 1-Methode
- 22) Ausreden sind Lügen
- 28) Dein Leben ist dein eigener Film
- 31) Instant vs. Delayed Gratification
- 39) Praxis Tipps gegen Prokrastination

## **42) Kapitel 3: Eat the Frog**

- 52) Tipps um früher aufzustehen

## **62) Kapitel 4: Flow Modus**

## **69) Kapitel 5: 50 % Methode**

- 70) Übertraining vermeiden
- 83) Verletzungsrisiko minimieren

## **90) Kapitel 6: Trainingspläne**

- 92) Trainingsplan für Anfänger
- 100) Laufsport Trainingsplan
- 104) Kraftsport Trainingsplan

## **108) Kapitel 7: Intensität clever einsetzen**

## **120) Kapitel 8: Pioniere der 50 % Methode**

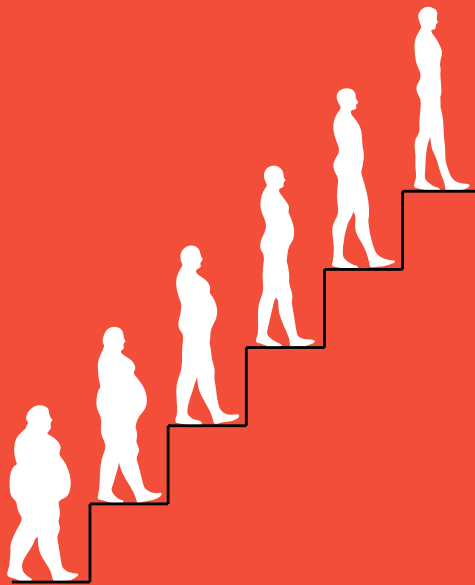
## **128) Kapitel 9: Tipps für mehr Energie**

## **134) Kapitel 10: Ernährung ganz einfach**

## **142) Kapitel 11: Social Media richtig nutzen**

## **148) Kapitel 12: Motivierende Abschlussworte**

# MEINE GESCHICHTE



## KAPITEL 1: ÜBER MICH

## WAS HAT MICH MOTIVIERT?

# MEINE GESCHICHTE

**Vielleicht kennst du das auch... Du siehst einen sportlichen Menschen und denkst dir: „Der war bestimmt schon immer sportlich, ich könnte das nicht.“ Der Gedanke, jemals selbst so sportlich zu sein, erscheint völlig surreal.**



Auch ich war jemand, der von solchen negativen Glaubenssätzen geprägt war. **Über ein Jahrzehnt war ich rund 40 bis 50 Kilo schwerer.** Doch heute weiß ich: Veränderung ist immer möglich! Aber was brachte mich zum Umdenken? Fangen wir bei der Kindheit an...

Geboren 1986 in München, war die Begeisterung für Sport schon in meiner frühesten Kindheit stets präsent. Ich träumte davon, ebenso athletisch und stark zu sein wie meine Idole. Mein Kinderzimmer war mit Postern von Wrestling-Legenden und Fußballspielern geschmückt – an sportlichen Vorbildern mangelte es mir also nicht. Doch im Laufe der Jugend wurde der Bolzplatz durch den Nintendo ersetzt. Meine sportlichen Ambitionen mussten der Begeisterung für moderne Technik weichen. Statt selbst Sport zu treiben, verfolgte ich Wrestling und Fußball nur noch im Fernsehen. Die Jahre vergingen und die Kilos häuften sich an. Auch meine Ernährung wurde immer schlechter. Als ich selbst immer mehr bestimmen konnte, was ich essen wollte, wurde **emotionales Essen** zu einem festen Bestandteil meines Lebens. Meine Nahrung bestand hauptsächlich aus **Süßigkeiten**. Nach Schokopuddings war ich regelrecht süchtig und konnte 10 bis 20 Becher nacheinander essen. Ein sportliches Hobby oder irgendeine bewegungsfördernde Freizeitaktivität gab es in meinem Leben nicht mehr. Ich war so unsportlich, dass ich in der Schule im Sportunterricht sogar mit **"Mangelhaft"** benotet wurde. Umso schwerer ich wurde, desto fauler wurde ich auch, denn jegliche Bewegung erforderte immer mehr Überwindung.



## Damalige Eigenschaften:

- Dauerhafte Schamgefühle
- Ständige Unsicherheiten
- Große Unzufriedenheit
- Schlechtes Selbstwertgefühl
- Starke Schüchternheit
- Sportmuffel
- Häufiges Sodbrennen
- Bluthochdruck



*Höchstgewicht: 120kg*

Als junger Erwachsener blieb meine Begeisterung für Sport bestehen, jedoch nur in der Beobachterrolle. So besuchte ich Fußballspiele und schaute Kampfsport lediglich im Fernsehen. Je älter und schwerer ich wurde, desto unrealistischer erschien mir die Vorstellung, selbst einmal so sportlich zu sein. Schnell redete ich mir ein: "Ja, so ein Profisportler hat ja schon mit 10 Jahren angefangen, also ist es jetzt eh schon zu spät." Heute, 20 Jahre später, kann ich darüber nur lachen.

Auch im späteren **Berufsleben** führte die körperliche Bewegung im Einzelhandel oder im Sicherheitsdienst zu keiner positiven Veränderung meines Körpergewichts. Nach Feierabend belohnte ich mich oft mit mehr Kalorien, als ich tagsüber verbrannt hatte. Ich lebte ständig von einem Tag zum nächsten, gönnte mir abends Süßigkeiten und wollte jede zusätzliche Anstrengung vermeiden. Partys und Alkohol nahmen eine immer größere Rolle in meinem Leben ein und führten zu zusätzlichen Kalorien und vermehrten Fetteinlagerungen. In dieser Phase war mein Alltag von Schamgefühlen und ständigem Unwohlsein geprägt. Egal, was ich tat, die Freude daran wurde stets durch Gedanken an mein Gewicht und mein Erscheinungsbild getrübt. Nicht nur mein Äußeres, sondern auch meine eingeschränkte körperliche Fitness waren mir ein Dorn im Auge. Selbst ein Spaziergang war mehr eine Qual als eine Freude. Angetrieben durch die erste große Liebe, konnte ich mich endlich ausreichend motivieren und fing am Abend an, laufen zu gehen.

## Rückschläge und Antriebslosigkeit

Im Alter von 18 Jahren gelang es mir also, das erste Mal seit meiner Kindheit abzunehmen. Doch in den darauffolgenden Jahren kamen die Kilos in noch größerer Menge zurück. Ein **Jo-Jo-Effekt** folgte dem nächsten. Zwischendurch versuchte ich immer wieder, sportlich aktiv zu werden und konnte teilweise große Motivation aufbringen. So groß, dass ich sogar täglich laufen gegangen bin, damals leider noch mit viel zu hoher Intensität und zu viel Gewicht auf den Rippen. Die Folge dieses Übertrainings war ein **Ermüdungsbruch** im Mittelfußknochen. Total demotiviert nahm ich während der Heilungsphase wieder einiges an Gewicht zu, denn durch die Verletzung war meine alltägliche Bewegung noch stärker eingeschränkt, und es wurde noch schwieriger, die Komfortzone zu verlassen. Mit Mitte 20 erreichte ich mein Höchstgewicht von etwa **120 bis 125 kg**. Meine Ernährung bestand fast ausschließlich aus **Junkfood**, während am Wochenende noch mit Alkohol gefeiert wurde.

*Ich entschied mich fast immer nur für die kurzfristige Belohnung, die sogenannte "Instant Gratification", anstatt für den langfristigen Belohnungsaufschub, bekannt als "Delayed Gratification". Mehr über dieses Phänomen erzähle ich später.*

Viele Jahre lang war für mich **jede Aktivität mit Unwohlsein** verbunden. Ob im Urlaub, im Schwimmbad oder generell während des Sommers – das Gefühl des Unbehagens war ständig präsent. Jeder Blick in den Spiegel führte zu Unzufriedenheit, nicht nur, weil ich keinem gängigen Schönheitsideal entsprach oder mir selbst nicht gefiel, sondern auch, weil ich wusste, wie ungesund mein Zustand war. Sodbrennen und ein steigender Blutdruck waren klare Warnsignale. Es hätte bereits ein Weckruf sein sollen, wenn allein das Aufstehen vom Sofa zur Anstrengung wurde. Doch 2013 veränderte ein prägender Schicksalsschlag meine Perspektive und gab mir neuen Antrieb.

## 2013 - Die erste Transformation

Als mir im Jahre 2013 durch einen familiären Verlust schmerzlich vor Augen geführt wurde, wie vergänglich unsere Zeit auf Erden ist, begann ich, meine bisherige Lebensweise radikal zu überdenken.

**Ich fragte mich:** Möchte ich wirklich mein Leben lang unzufrieden sein und ständig von Schamgefühlen begleitet werden? Will ich tatenlos zusehen, wie ich von Jahr zu Jahr ungesünder lebe und dabei bewusst das Risiko für Krankheiten erhöhe? Sind meine Träume von einem gesunden, vielleicht sogar sportlichen Leben, nur Illusionen oder kann ich sie Wirklichkeit werden lassen?

Mir wurde klar, dass wir nur dieses eine Leben haben. Warum sollte ich mich also ständig unwohl fühlen? Wie könnte mein Leben aussehen, wenn ich den Schritt wage, mich rundum gut zu fühlen? Ein Leben, in dem ich meine Gesundheit selbst beeinflussen kann? Ein Leben, in dem ich sportlichen Aktivitäten ohne Probleme nachgehen kann? **Ich erkannte, dass die einzigen Grenzen, die existieren, die sind, die ich mir selbst setze.** Mein Verlangen nach Veränderung war stärker als jemals zuvor, und voller Motivation machte ich mich daran, an mir selbst zu arbeiten.

Ich startete ein 10-Wochen-Diätprogramm und ließ mich von der YouTube-Fitnessszene inspirieren. Zum ersten Mal zählte ich meine Kalorien und hielt mich bewusst an ein Kaloriendefizit. **Mit Erfolg.**



## 2013 - 2020 Höhen und Tiefen

Obwohl ich seit 2013 vermehrt Sport trieb, durchlief ich dennoch immer wieder Phasen der **unkontrollierten Gewichtszunahme**. Kraftsport wurde zwar zu einem festen Bestandteil meines Lebens, aber bei der Ernährung und der alltäglichen Bewegung haperte es. Meine sitzende berufliche Tätigkeit sorgte dafür, dass ich selten mehr als 10.000 Schritte am Tag zurücklegte, und statt einer konsequenten Ernährung griff ich immer häufiger auf bequeme Lieferdienste und Instant Gratification zurück. *Manchmal fühlte es sich an, als würde in meinem Kopf ein Gespräch zwischen Engelchen und Teufelchen stattfinden: "Was, wenn heute dein letzter Tag auf Erden ist?" - "Dann muss ich ihn mit Pizza genießen." "Und was, wenn das dein letztes Jahr ist?" - "Dann möchte ich fit sein."*

**Mein Mindset war noch nicht fest genug, um den inneren Schweinehund dauerhaft zu überwinden.** Wenn ich an Gewicht zugenommen hatte, führten strenge Diätphasen dazu, dass ich mich danach erneut übermäßig belohnte. Dadurch schwankte mein Gewicht im Bereich von 10-20 Kilogramm. Doch diese Jahre lehrten mich, welches Potenzial in mir steckt und wie stark das Körpergefühl die Lebensqualität beeinflussen kann – nicht nur äußerlich, sondern auch gesundheitlich und mental. 2020 startete ich erneut eine Diät und nahm mir fest vor: Dies sollte das letzte Mal sein, dass ich so viel Gewicht verliere. Dieses Mal wollte ich die Form beibehalten können!



## 2021 - Mindset Stärkung

Ein weiterer familiärer Verlust im Jahr 2021 schärfte mein Bewusstsein für die Vergänglichkeit des Lebens nochmals. Die Befürchtung, nicht das Beste aus meinem Leben herauszuholen, während die Zeit unablässig vergeht, prägte mich mehr denn je. Meine Begeisterung für den **Ausdauersport** wuchs, weil ich in ihm eine Form der **Therapie** sah: einen Moment des Innehaltens, um über das Leben zu reflektieren und Gedanken zu verarbeiten. Persönliche Rückschläge motivierten mich dazu, durch den Sport meine mentale Widerstandskraft zu stärken – mit sichtbarem Erfolg. **Das Training half mir immer mehr, mentale Stärke aufzubauen.** Es wurde mir klar, wie bedeutsam die Entscheidung für eine langfristige Belohnung – die sogenannte **"Delayed Gratification"** – sein kann. Wie könnte mein Leben in einem Jahr aussehen, wenn ich konsequent durchhalte? Meine bisherigen Erfahrungen bestätigten, dass es sich lohnt. **Daher blieb ich konsequent beim Sport, unabhängig von meiner Stimmung.** Je öfter ich laufen ging, desto leichter fiel es mir. Aus anfänglicher Motivation entwickelte sich über die Zeit eine Routine.

In meiner Trauerphase entdeckte ich einen Podcast, der sich intensiv mit dem Thema Schweinehund auseinandersetzte. Ich nahm mir einfache Ratschläge wie früh aufzustehen, regelmäßiges Laufen und kaltes duschen zu Herzen. Ich dachte mir: Ein Versuch kann nicht schaden. Nach einigen Monaten konnte ich die langfristigen Vorteile dieser antrainierten Disziplin deutlich erkennen.

### Mindset Therapie:

- **Ausdauersport als Therapie.**
- **Frühes aufstehen.**
- **Bett machen.**
- **Kalt duschen.**
- **Ernährung als Energie ansehen.**
- **An den Belohnungsaufschub glauben.**



## 2023: Beständigkeit über Intensität

Seit 2021 habe ich sportliche Aktivitäten konsequenter in meinen Alltag integriert und meine körperliche Fitness beibehalten. Mein Gewicht ist seitdem stabil, dennoch fiel es mir oft schwer, mich zum Sport aufzuraffen, besonders nach einem anstrengenden Tag zuvor.

**Ein entscheidender Schritt war die Reduzierung meiner Trainingsintensität bei gleichzeitiger Erhöhung des Volumens.**

In einem Podcast von Joe Rogan wurde die Philosophie vorgestellt, **„niemals einen Muskelkater zu haben und mit dem Sport aufzuhören, wenn es am meisten Spaß macht.“** Diesen Ansatz habe ich übernommen und innerhalb kürzester Zeit hat meine Begeisterung für den Sport ein neues Level erreicht. Es bleibt zwar immer eine kleine Hürde, mit dem Sport zu beginnen, aber da ich keinen Muskelkater mehr habe und einfach dann aufhöre, wenn es besonders anstrengend wird, überwiegt der Spaß. Diese Veränderung hat mir ein neues Lebensgefühl geschenkt, auf das ich nicht mehr verzichten möchte. Seit ich mich mit dieser Philosophie auseinandergesetzt habe, bin ich motiviert, diese Einstellung weiterzugeben. Muskelkater und Erschöpfung sind mir mittlerweile völlig fremd. Sport bereitet mir heute mehr Freude denn je; aus Motivation wurde Disziplin. Das Gefühl ständiger Energie ist unschätzbar wertvoll. Alkohol? Drogen? Kein Gefühl war je so gut wie das, jeden Morgen gesund und voller Energie aufzuwachen. **Alles scheint möglich! Dieses Gefühl möchte ich nicht mehr missen.**

### Heutige Eigenschaften:

- **Keine Schamgefühle**
- **Großes Selbstvertrauen**
- **Aus Motivation wurde Disziplin**
- **Sport wurde zur Leidenschaft**
- **Gestärktes Mindset**
- **Gesundes Blutbild**

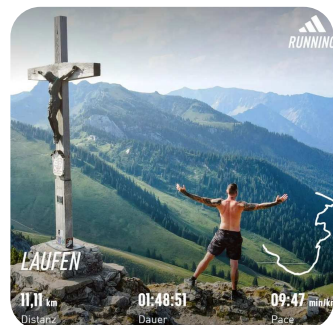


## Vom Couchpotatoe zum Trailrunner

Die Veränderungen der letzten Jahre haben mir vor Augen geführt, dass wirklich alles möglich ist. Im Jahre 2021 bestieg ich erstmals seit meiner Kindheit wieder den **Jägerkamp**, meinen Lieblingsberg auf 1.746 Metern. Der Aufstieg war zwar machbar, aber die Vorstellung, einen Berg tatsächlich **hinaufzulaufen** – und nicht nur hinaufzugehen – erschien mir damals noch als unvorstellbar. Schon in meiner Jugend, als ich mit Übergewicht vor dem Computer saß, habe ich es mir als unmöglich vorgestellt, jemals einen Marathon zu laufen oder sonstige sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Und selbst wenn, dachte ich immer, dass man sich dafür ständig quälen müsste und sein ganzes Leben nur dem Sport widmen müsste. *Aber wenn ich das schon alles erreicht habe, warum sollte es also nicht auch möglich sein, einen Berg hochzulaufen? Was soll mich abhalten? Höchstens ich selbst! Also habe ich es einfach mal probiert...*

Schließlich konnte ich im Sommer 2023 den Jägerkamp tatsächlich **hinauflaufen**. Um das zu erreichen, habe ich nicht spezifisch trainiert, sondern bin einfach meiner sportlichen Routine gefolgt. Die Vorstellung meiner jugendlichen Gedanken, dass ein solches Leben nicht möglich wäre, war eine Lüge an mich selbst. Die Annahme, dass jeder, der so etwas schafft, den ganzen Tag im Fitnessstudio verbringt, war eine Geschichte und Ausrede, die ich mir selbst erzählte, um es mir als unmöglich und unerreichbar vorzustellen.

Heute bin ich mir bewusst, dass solche Leistungen erreichbar sind, selbst wenn man kein Fitnessfanatiker ist. Ich betrachte mich eher als Freizeitsportler und gebe beim Training nicht alles, sondern genieße die Bewegung. Trotzdem macht meine Erfahrung deutlich: **Mit Disziplin ist alles möglich.**



## Lass dich motivieren!

**Obwohl ich meine eigene Geschichte nicht als außergewöhnlich einstufe und es zweifellos noch größere Erfolge gibt, hoffe ich, dass sie dennoch als Inspiration dienen kann.**

*Wenn du noch nicht sportlich aktiv bist, möchte ich dir aufzeigen, dass alles machbar ist und es nie zu spät ist, den ersten Schritt zu wagen. Wenn du bereits sportlich aktiv bist, möchte ich dir einen anderen Weg vorstellen und dir zeigen, dass auch 50% Leistung auf täglicher Basis genügen und ständige Erschöpfung nicht nötig ist.*

Oftmals täuscht uns das Gefühl, wir hätten ewig Zeit. Doch in Wahrheit hat keiner von uns eine Garantie für die Dauer seines Lebens. Wieso also nicht den gegenwärtigen Moment voll auskosten? **Du kannst genau die Person werden, die du sein möchtest!**

Im weiteren Verlauf dieses Buches gebe ich dir wertvolle **Tipps für ein starkes Mindset**, das mir zu mehr Disziplin verholfen hat. Dabei geht es vor allem darum, den inneren Schweinehund zu überwinden und unangenehme Aufgaben zuerst in Angriff zu nehmen. So vermeidest du **Prokrastination** und kannst eine stabile Disziplin entwickeln. Später werde ich dir alles über die 50%-Methode und den Flow-Modus erzählen und dir weitere Tipps und Gedankenspiele an die Hand geben, die dir dabei helfen können, die nötige Motivation zu finden und langfristig mit der richtigen Intensität beim Sport zu bleiben. Damit hast du nicht nur ständig volle Energie, sondern kannst auch Verletzungen vorbeugen und die angeeignete Disziplin auch in anderen Lebensbereichen übertragen.

**„Ich wünschte, ich hätte diese Methode schon früher entdeckt; sie hätte mir einige Verletzungen und Motivationsverluste erspart. Du dagegen hast jetzt den Vorteil, direkt damit zu beginnen und clever statt maximal zu trainieren.“**





# MINDSET TIPPS



## KAPITEL 2: FÜNF MINDSET TIPPS

# MINDSET TIPPS

Meine Geschichte zeigt dir hoffentlich, dass alles möglich ist und wirklich jeder seine Ziele erreichen kann. Doch ohne die nötige Motivation bleibt jedes angestrebte Ziel nur eine Wunschvorstellung. **Es gilt, diese Motivation zu finden und sie zur Gewohnheit zu machen.**

Aber wie kann man das schaffen? Größtenteils durch gezieltes Mindset-Training! Denn wenn das Ziel fehlt, bringt auch die größte Motivation nichts. Ich möchte dir mit **fünf wertvollen Tipps** aufzeigen, wie du dein Mindset stärken und deine Motivation kontinuierlich steigern kannst. Wenn du diese Ratschläge und Denkanstöße verinnerlichst, kannst du deinen inneren Schweinehund langfristig überwinden. Heute ist mein Mindset so stark, dass ich ständig denke: Warum sollte ich nicht täglich Sport treiben wollen? Warum sollte ich nicht gesünder leben wollen? Sofort kommen mir unzählige Gründe in den Sinn, warum ich nie wieder zu dem Menschen zurückkehren möchte, der ich einst war.

**Frage dich immer wieder:**

- **Möchte ich mich wirklich ständig unwohl fühlen?**
- **Bin ich aktuell die bestmögliche Version von mir selbst?**
- **Will ich kontinuierlich unter meinen Möglichkeiten leben?**
- **Wo wäre ich jetzt, wenn ich vor einem Jahr begonnen hätte?**

Lass die Zeit nicht ungenutzt verstreichen, in der du dich unwohl fühlst oder deinem Körper schadest. Die folgenden Mindset-Tipps sollen dir helfen, deine Wünsche in die Tat umzusetzen. Diese Strategien haben mir persönlich enorm geholfen, dranzubleiben, auch wenn die Zeiten schwierig wurden. **Mit diesen fünf Mindset-Tipps kannst du das Fundament für eine disziplinierte Routine legen.**

Meine fünf Mindset-Tipps beginnen mit dem mächtigsten Werkzeug: der Zielsetzung. Mit der **5, 4, 3, 2, 1-Methode** kannst du dir deine Ziele visualisieren und in kleinere Schritte unterteilen. Damit legst du die Grundsteine für deine Motivation und hast stets ein Ziel vor Augen.

Im Anschluss rate ich dir, zu dir selbst absolut **ehrlich** zu sein und dich nicht selbst zu belügen. Ausreden wie "Heute habe ich keine Zeit für Sport" sind nur Lügen an dich selbst. In diesem Kapitel gehe ich offen und direkt das Thema **Selbstmitleid** an und möchte dir auch für schwere Zeiten Motivation mit auf den Weg geben.

Stell dir dazu **dein Leben wie einen eigenen Film** vor. Du hast die Kontrolle über die Handlung und kannst jederzeit den Verlauf deines Films, also das Drehbuch, ändern. Du bist sowohl Regisseur als auch Hauptdarsteller. Übernimm also die Kontrolle!

Der wohl wertvollste Tipp dreht sich um das Konzept von "**Instant Gratification vs. Delayed Gratification**". Dies beschreibt eine **sofortige Befriedigung** und den **Belohnungsaufschub**. Lerne, wie du langfristige Zufriedenheit erlangen und kurzfristigen Verlockungen widerstehen kannst. Übrigens sind all diese Mindset-Tipps nicht nur im Sport anwendbar, sondern können in allen Lebensbereichen helfen.

Passend zu diesen Mindset-Strategien biete ich dir effektive **Praxis-Tipps gegen Prokrastination**. Ich zeige dir konkrete Wege, wie du das Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten vermeidest. Zum Abschluss erhältst du hilfreiche Ratschläge, um **Frühaufsteher** zu werden, basierend auf dem bewährten Prinzip '**Eat-the-Frog**'.

- **5,4,3,2,1: Setze deine Ziele!**
- **Ausreden sind Lügen!**
- **Dein Leben ist dein eigener Film!**
- **Instant vs. Delayed Gratification!**
- **Praxis-Tipps gegen Prokrastination!**

# 5, 4, 3, 2, 1 METHODE



**MINDSET TIPP:  
ZIELE SETZEN**