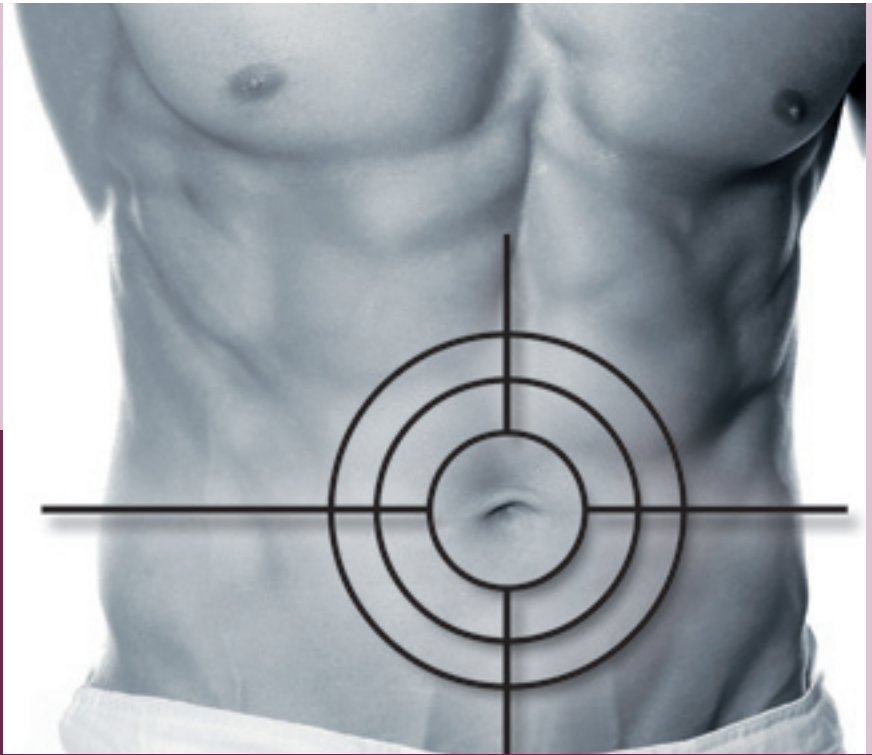


Motivorientierte Fitness

50 kg Gewichtsreduktion in einem Jahr?! Was sich zunächst nach utopischen Fitnessversprechen anhört, konnte mit einem motivorientierten Fitnessstraining realisiert werden. Die Analyse der individuellen Lebensmotive stellt eine innovative Möglichkeit dar, Mitglieder bei ihrer Zielerreichung zukünftig noch besser zu unterstützen.



Zielfahndung

Vor drei Jahren wandte sich Karin M. mit dem Wunsch „Ich will in einem Jahr 50 kg abnehmen und mein Gewicht langfristig halten!“ an den Personal Trainer und Mental Coach Steve Kroeger. Als Unternehmerin auf kontinuierlichem Wachstumskurs konnte sie zwar auf der einen Seite große berufliche Erfolge verzeichnen, nahm durch die hohe Belastung jedoch andererseits stetig an Gewicht zu. Sie litt unter hohem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen und Schlafproblemen. Auf Basis eines motivorientierten Ansatzes entwickelte Steve Kroeger ihr ein individuelles Ernährungs- und Trainingsprogramm, durch das sie nicht nur die Medikamente absetzen und ihr Wunschgewicht erreichen, sondern dieses bis heute halten konnte.

Nur 3% aller Mitglieder erreichen bisher ihre Ziele

Die Erfolgsgeschichte von Karin M. ist kein Einzelfall. Bisher erreichen in klassischen Fitnessstudios nur ca. 3% aller Mitglieder ihre gesteckten Ziele. Nach wie vor einer der Hintergründe für die hohe Fluktuationsquote. Durch ein motivorientier-

tes Training kann diese Quote deutlich gesteigert werden. Nach dem Motto „Der Wurm muss dem Fisch schmecken, nicht dem Angler“ bilden die individuellen Bedürfnisse des Klienten die Basis für eine individuelle und ganzheitliche Trainingsgestaltung, die ihn passgenau zum Erreichen der gesteckten Ziele motiviert.

Als Dozent für Personal Training und Mental Coaching an der Deutschen Trainer Akademie setzt sich Steve Kroeger seit Langem mit der immensen Bedeutung der individuellen Motivation des Klienten im Fitnessbereich auseinander: „Während bisher ein passendes Instrument fehlte, um die persönlichen Motivatoren eines

Die 16 Lebensmotive

1. Macht: das Bedürfnis nach Einfluss, Führung, Kontrolle und Dominanz
2. Unabhängigkeit: der Wunsch nach Freiheit und Autonomie
3. Neugier: das Streben nach Wissenszuwachs
4. Anerkennung: der Wunsch nach Zuspruch durch das soziale Umfeld
5. Ordnung: das Bedürfnis nach Struktur, guter Organisation und Planung
6. Sammeln/Sparen: das Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum
7. Ehre: die Orientierung an einem festen Wertesystem und moralischer Integrität
8. Idealismus: das Streben nach sozialer Gerechtigkeit
9. Beziehungen: das Bedürfnis nach positiven sozialen Kontakten
10. Familie: das Streben nach Fürsorge gegenüber dem Partner und den Kindern
11. Status: der Wunsch nach Prestige in der sozialen Hierarchie
12. Rache/Kampf: das Bedürfnis nach Vergleich mit anderen
13. Eros: das Streben nach einem erotischen Lebensstil
14. Essen: der Wunsch nach genussvollem Essen
15. körperliche Aktivität: der Wunsch nach Fitness und Bewegung
16. emotionale Ruhe: das Streben nach emotionaler Sicherheit und Stabilität

Die Revolution in der Leistungsdiagnostik

Der aeroman® professional bietet Ihnen den schnellsten und komfortabelsten Energiestoffwechseltest der Welt. Nach 10 Minuten erhalten Sie detaillierte Informationen zur Ausdauerleistung, mit denen Sie das Training Ihrer Sportler individuell optimieren.

- intuitive Bedienung ohne Vorkenntnisse
- ohne Ausbelastung, Blutabnahme oder Gesichtsmaske
- wissenschaftlich anerkannter Goldstandard der Sportmedizin
- aerolution-Support: Beratung, Schulung, Marketing, Netzwerk
- attraktive Finanzierungsmöglichkeiten, schnelle Amortisation

Hier erfahren Sie mehr: 01802 227502*

* 6 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, max. 60 Cent/Anruf aus dem dt. Mobilfunknetz

Die aerolution für Trainer und Leistungsdiagnostiker – erweitern Sie Ihre Geschäftsmöglichkeiten!



Jetzt neu: intuitiver Trainingsplan-Generator.

WWW.OBERBERGER-FANCLUB.DE

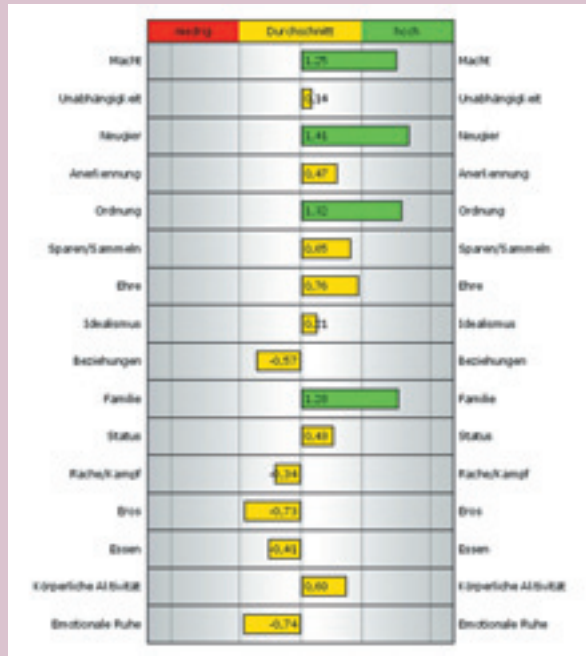


Abb. 1: Reiss-Profil von Karin M.: Ist ein Balken nur leicht nach rechts oder links ausgerichtet und gelb eingefärbt, ist das entsprechende Lebensmotiv bei dem Menschen durchschnittlich ausgeprägt, d.h. je nach Kontext kann sowohl ein stärkeres wie geringeres Bedürfnis nach dem jeweiligen Motivator empfunden werden

Menschen zu visualisieren, bietet die Lebensmotivanalyse nach Prof. Steven Reiss nun das passende Tool dazu. Ein Reiss-Profil macht die individuelle Motivstruktur eines Menschen mit wenig Aufwand sichtbar- und nutzbar, sodass der Trainer individuell auf die Bedürfnisse seines Klienten eingehen kann und über das physische Training hinaus zum ganzheitlichen Coach wird.“

Motive analysieren nach Steven Reiss

Die motivationstheoretische Grundlage, empirische Fundierung und testtheoretische Aufbereitung der Lebensmotivanalyse wurde Ende der 90er Jahre von Steven Reiss gelegt. In seiner Tätigkeit als Professor für Psychologie und Psychiatrie an der Ohio State University in Columbus fand er in vielen großen internationalen Studien mit über 15.000 Teilnehmern heraus, dass es mit den sogenannten Lebensmotiven insgesamt 16 fundamentale Werte, Bedürfnisse und damit implizite Motive gibt, die uns Menschen motivieren (siehe Kasten „Lebensmotive“).

128 Fragen entschlüsseln Motiv-Struktur

Die persönliche Motivstruktur eines Menschen wird als sogenanntes Reiss-Profil über einen Fragebogen mit 128 Aussagen ermittelt. Die Ergebnisse werden in einem

Balkendiagramm dargestellt und geben Auskunft darüber, was ein Mensch will und vor allem, wie sehr er es will. Dabei symbolisieren grün eingefärbte und nach rechts ausgeprägte Balken ein konstantes und starkes Bedürfnis nach dem jeweiligen Lebensmotiv, während rote und stark nach links gerichtete Balken eine durchgängig geringe Ausprägung des jeweiligen Lebensmotivs anzeigen.

Das Profil zeigt die persönlichen Lebensmotivausprägungen von Karin M. Ihr Reiss-Profil sagt aus, dass sie tendenziell ehrgeizig ist und gerne Verantwortung

Motivations-Tools

Womit unterstützen Sie Ihre Mitglieder bei der Erreichung Ihrer Trainingsziele?

Sagen Sie Ihre Meinung!

www.bodylife.com/forum



Steve Kroeger mit seiner PT-Klientin auf Outdoor-Tour

übernimmt (Macht). Sie ist vielseitig interessiert und mag es, sich neues Wissen anzueignen (Neugier). Anerkennung durch das soziale Umfeld ist durchaus wichtig für sie, noch stärker ausgeprägt ist jedoch ihr Wunsch nach Struktur, Genauigkeit und Planbarkeit (Ordnung).

Während sie nicht ständig das Bedürfnis verspürt mit anderen zusammen zu sein (Beziehungen), ist ihr ihre Familie sehr wichtig. Sie kümmert sich gerne um ihre Kinder und denkt viel an sie, wobei sie kein allzu ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis hat und sich von Stress eher angezogen als abgeschreckt fühlt (emotionale Ruhe).

Konkret abgeleitete Maßnahmen

Diese Motivstruktur war für den lizenzierten Reiss-Profile-Master Steve Kroeger die Grundlage zur Trainingsgestaltung für Karin M.: „Das Reiss-Profil ermöglicht mir ein lösungsorientiertes und zielführendes

Infos

Ausbildungen zum Reiss-Profile-Master finden zwei- bis dreimal jährlich statt. Informationen und Termine unter www.stevekroeger.com

Vorgehen, um anhand der individuellen Motivatoren passgenaue Maßnahmen abzuleiten. So geht der Klient intrinsisch motiviert an das Training heran und kann seine Ziele nicht nur wie im ‚Flow‘ erreichen, sondern auch über sich hinauswachsen und schnelle wie nachhaltige Fitternesserfolge erzielen.“

- Das hoch ausgeprägte Ordnungsmotiv von Karin M. hat Steve Kroeger z.B. signalisiert, dass sie sowohl als Unternehmerin als auch in privaten Lebensbereichen Genauigkeit, Planbarkeit und Präzision liebt. Entsprechend diesem Bedürfnis hat er ihr einen fest strukturierten Ernährungsplan mit weniger als 20 Gramm Kohlenhydraten pro Tag zusammengestellt.

- Über verschiedene Literaturhinweise zum Thema Ernährung hat Steve Kroeger das ausgeprägte Neugiermotiv von Karin M. angesprochen.

- Dieses Bedürfnis nach Wissenszuwachs und ihre vergleichsweise hoch ausgeprägte Freude am Sammeln (Sammeln/Sparen-Motiv) haben schließlich dazu geführt, dass Karin M. im Laufe der Zeit mehr als 50 Rezepte zu kohlenhydratarmen Gerichten aufgeschrieben und darüber hinaus zahlreiche Eigenkreationen entwickelte, die sie in einer Rezept-Kartei zusammengefasst hat.

- Über die geringe Ausprägung des Lebensmotivs der emotionalen Ruhe hat Steve Kroeger darüber hinaus erkannt, dass Karin M. Spaß an Abenteuern hat. Um diesem Wunsch nach Adrenalin nachzukommen, hat er mit Karin M. auf eine Besteigung des Großglockners hin trainiert und sie bis zum höchsten Gipfel Österreichs begleitet.

Fokussierung Fitnessbranche

Um das Reiss-Profil selbst einsetzen zu können, ist eine Ausbildung zum Reiss-Profile-Master erforderlich. Als einer der erfahrensten Anwender in Deutschland bietet Dipl.-Psych. Markus Brand am Kölner Institut für Lebensmotive gemeinsam mit Steve Kroeger eine dreitägige Ausbildung speziell für Personal Trainer und Gesundheitsexperten an: „Die Fokussierung der Ausbildung auf den Fitness- und Gesundheitsbereich ermöglicht eine hohe Praxisrelevanz.“

So erfahren die Teilnehmer, welche Maßnahmen sich im motivorientierten Personal Training bei welchen Lebensmotivausprägungen anbieten und wie sie ihren Klienten das Reiss-Profil im Rahmen eines Coaching-Gesprächs am besten vermitteln können.“ Dabei kann das Reiss-Profil direkt im Anschluss an die Ausbildung von den Teilnehmern verwendet werden.

Passgenaue Trainingsmaßnahmen ableiten

Während das Reiss-Profil bereits seit 2002 erfolgreich im Leistungssport angewendet wird (z.B. beim Sieg der Handball Nationalmannschaft bei der WM 2007, vielen Fußball-Bundesligisten und mehreren Siegern bei der Olympiade in Peking 2008, wie etwa dem Gewichtheber Matthias Steiner), setzt sich der motivorientierte Ansatz nun vor allem auch im Personal Training durch. Nach dem Credo „Gleichbehandlung ist nicht gleiche Behandlung“ haben viele Personal Trainer erkannt, dass erst ein individualisierter und ganzheitlicher Ansatz das Erreichen der gesetzten Trainingsziele sicherstellen kann. Sie nutzen die individuellen Motivatoren ihrer Klienten als „Navigatoren“, um passgenaue Trainingsmaßnahmen abzuleiten und so deren körperliches und mentales Potenzial voll auszuschöpfen. Jens Freese



Jens Freese – Gesundheitswissenschaftler und Ausbildungsleiter der Deutschen Trainer Akademie

Anzeige

Link-Tipp

**Besuchen Sie uns unter:
www.bodylife.com/EFS**