

Ziele richtig setzen mit Ergebnis- und Prozesszielen!

Zu Beginn des Jahres haben viele das Ziel abzunehmen und ihre Figur zu verbessern. Mit einer guten Strategie ist dies auch möglich! Wichtig ist dabei eine dauerhafte Motivation für die Umsetzung. **Für eine langfristige Motivation sind insbesondere am Anfang erreichbare Ziele wichtig.** Ein Ziel, das du erreichst, ist natürlich motivierend und fördert dein Dranbleiben. Sinnvoll ist in diesem Zusammenhang der Einsatz von Ergebnis- und Prozesszielen.

Bei Ergebniszielen stehen – wie der Name schon sagt – die Ergebnisse im Mittelpunkt. Beispiele hierfür sind:

- „Ich möchte in drei Monaten 10 kg abnehmen“
- „Ich möchte in sechs Monaten 10 saubere Klimmzüge schaffen“

Sinnvoll ist es dabei, das große Endziel in kleine Teilziele aufzuteilen, um schneller Erfolge feiern zu können. Zum Beispiel 1 kg Gewichtsverlust pro Woche (was bei übergewichtigen Menschen ein realistisches Ziel ist) oder ein Klimmzug pro Monat mehr.

Bei Prozesszielen stehen die Prozesse zur Zielerreichung im Mittelpunkt des Denkansatzes. Ein Prozessziel beim Abnehmen könnte z. B. sein:

- „Ich möchte 1.000 kcal pro Woche durch Cardiotraining verbrennen“
- „Ich esse drei Mahlzeiten pro Tag und keine Zwischenmahlzeiten“

Im Trainingsbereich könnte ein Prozessziel beispielsweise sein:

- „Mein Ziel ist es, dreimal pro Woche ins Training zu gehen“

oder beim Gesäßaufbau:

- „Mein Ziel ist es, 15 intensive Sätze für die Gesäßmuskulatur pro Woche zu trainieren und meine Gesäßmuskulatur nach jedem Training gut zu spüren!“

Durch diese Prozessziele können leichter Erfolge erzielt werden, was deine Verhaltensveränderung zusätzlich verstärkt. Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass Prozessziele für die Verhaltensveränderung effektiver sind als reine Ergebnisziele. Wir empfehlen dir daher, in deinem Training bzw. für dein Ziel beide Zielarten zu berücksichtigen.

Mit sportlichen Grüßen

*Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte*