

Die Motivation ist das A und O

Sportpsychologin Natascha Marakovits hilft ihren Klienten dabei, ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

VON SALME TAHA ALI MOHAMED

Sport hat Natascha Marakovits ihr Leben lang begleitet. Selbst als sie zehn Jahre lang hauptberuflich als Journalistin tätig war, hat sich dieser wichtige Bestandteil ihres Lebens immer durch ihre Arbeit gezogen. So schrieb sie als aktive Marathonläuferin unter anderem oft für Sportzeitungen

GESUNDHEIT

MeinBezirk.at/Gesundheit2022

aus Deutschland. Da verwundert es wenig, dass Bewegung auch in ihrem neuen Lebensabschnitt eine zentrale Rolle spielt.



Sport hat Läuferin Marakovits ihr Leben lang begleitet. Foto: Birgit Machtinger

„Ich habe die Corona-Zeit dazu genutzt, um mein Wissen aufzufrischen und mich in diesem Bereich weiterzubilden“, führt Marakovits fort, die Psychologie studierte und eine Ausbildung zur klinischen Gesundheitspsychologin absolviert hatte. Heute ist sie auch als Sportpsychologin in der gemeinschaftlichen Praxis „Inner Peace“ in der



Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis „Inner Peace“. Foto: Natascha Marakovits

Stumpergasse 48/23 tätig. Aber was macht eine Sportpsychologin überhaupt?

Realistisch bleiben

„Ich arbeite mit Sportlern an den Themen Druck, Nervosität, Zielsetzung und Achtsamkeit“, erklärt Marakovits. Oft ist das große Thema jedoch die Motivation, Sport zu betreiben und wie

man seine Ziele verfolgen kann. „Viele Menschen nehmen sich zu viel vor und überfordern sich dabei. Wichtig ist, dass man sich ein Hauptziel nimmt und in mehrere kleine Etappen unterteilt“, so die Sportpsychologin.

„Wenn jemand zum Beispiel mit dem Laufen beginnen möchte und sich gleich einen Halbmarathon oder Marathon vornimmt, wird ihn das überfordern und frustrieren.“ Solche unrealistischen Ziele führen nur dazu, dass man unzufrieden wird, die Motivation verliert und irgendwann aufgibt. Stattdessen rät die Sportpsychologin dazu, ein realistisches Ziel zu wählen. „Anfängerinnen könnten sich zum Beispiel die fünf Kilometer beim Österreichischen Frauenlauf vornehmen.“

Dran bleiben ist alles

Was dabei auch hilft, die Motivation zu behalten, ist es, sich

Zwischenziele zu setzen, die man erreicht, bevor man zum großen Ziel kommt. „Die wirken dann wie Belohnungen. Natürlich gibt es auch Tage, die kalt und trübe sind, wo man nicht aus dem Haus und sich körperlich betätigen will“, weiß Marakovits.

„Hier hilft es, wenn man sich das Motiv hinter seinem Ziel vor Augen hält.“ Warum ich das mache, ist hierbei die wichtige Frage. „Vielleicht will man abnehmen oder bei einer tollen Laufgruppe mitmachen. Wenn man den Grund kennt, mangelt es nicht an Motivation“, verspricht sie.

ZUR PERSON

Natascha Marakovits ist in der gemeinschaftlichen Praxis „Inner Peace“ in der Stumpergasse 48/23 tätig. Für Termine unter 0660/981 30 27 melden oder an info@mindrunna.at schreiben. Info: www.mindrunna.at