



**Ob Anfangen oder Dranbleiben -  
Wie Sie sich für Alltagsaufgaben  
und Sport motivieren**

# Wie Sie Ihre Motivation aus dem Reich der Träume holen!

Sicher kennen Sie das: Sie stehen vor einer großen Aufgabe, zu der Sie sich motivieren müssen. Manchmal sind das einmalige Anstrengungen, die da vor einem liegen, manchmal bedarf es aber auch kontinuierlicher Motivation, um etwas immer wieder zu tun, damit es einen positiven Effekt hat. Mit dieser Motivationsanleitung wollen wir Ihnen helfen, bei all Ihren Aufgaben motiviert dabei zu sein.

## Welche Arten von Motivation gibt es?



Diese Motivation kommt aus Ihrem Inneren – denn Ihnen macht eine Sache Spaß, interessiert Sie und Sie erkennen Sinn und Zweck dieser.

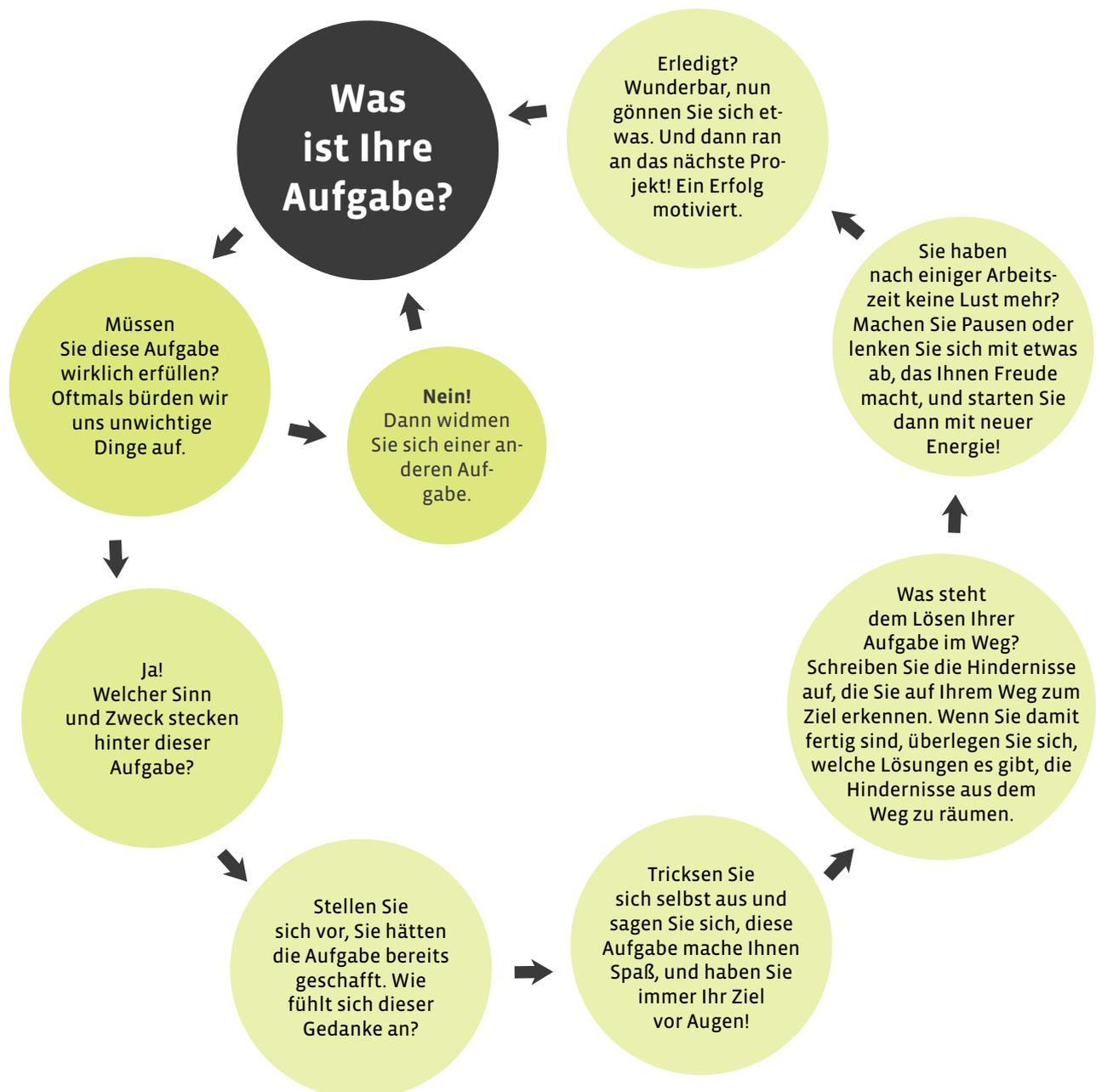
Diese Motivation kommt von außen – wenn Sie etwas leisten, werden Sie beispielsweise finanziell belohnt, erhalten eine Beförderung oder bekommen Komplimente von anderen.

Was steht für Sie derzeit an?  
Möglicherweise...

- » ...Sport zur Gewichtskontrolle, zum Muskelaufbau oder für Ihre Gesundheit.
- » ...eine Arbeitsaufgabe erfüllen.

# Ihr Erfolgskreis

Wenn es Ihnen mal schwerfällt, eine Sache zu erledigen, dann werfen Sie einen Blick auf diesen **Erfolgskreis** – er kann Ihnen helfen, wieder mit voller Konzentration Ihre Aufgabe zu erfüllen:



# Tipps und Tricks

Gerade beim Sport steht oft der innere Schweinehund im Weg. Wenn dieser bellt, dann fallen Ihnen sicher viele Gründe ein, die Sportschuhe lieber stehen zu lassen. Keine Sorge, wir lassen Sie auch damit nicht allein. Mit diesen fünf Tipps legen Sie dem Schweinehund schnell einen Maulkorb an:

- » Suchen Sie sich einen Trainingspartner oder eine Trainingspartnerin. Gemeinsames Schwitzen schweißst zusammen!
- » Legen Sie Ihre Sportsachen schon am Abend zuvor ins Auto.
- » Denken Sie an Ihr Ziel und vergessen Sie es nicht. Hängen Sie dafür Ihren Trainingsplan in der Wohnung auf.
- » Würdigen Sie auch kleine Erfolge! Jeder noch so kleine Schritt bringt Sie Ihrem großen Ziel näher.
- » Planen Sie sich feste Trainingszeiten in der Woche ein. Starten Sie am besten mit dem Training am Montag, das motiviert Sie für den Rest der Woche.

Trotz aller Tipps und Tricks kann es bei der Motivation hapern. In unserem **Betreuungskonzept** geht es neben Ernährung, Training und Entspannung auch um Ihre Motivation. Unterstützen können wir Sie durch unterschiedliche Methoden:

## Einzelcoaching

---

Mit Hilfe unserer Einzelcoachings unterstützen wir Sie dabei, Hindernisse und Blockaden auf dem Weg zu Ihrem Ziel zu bewältigen und sorgen damit für eine nachhaltige Motivation, die zur Gewohnheit wird. Unser Coach Markus Guttenson hat langjährige Erfahrung in Sachen Motivationsarbeit und Persönlichkeitsentwicklung. Tun Sie sich mit ihm zusammen. Denn: Wer immer nur allein kämpft, ist schnell ausgelaugt.

# Betreuungskonzept

## Analysen

---

Wenn Sie zu uns kommen, geben wir Ihnen durch eine Ist-Analyse, Körperanalyse und durch Beratungsgespräche die Motivation mit, die Sie zum Erreichen Ihres Ziels brauchen. Diese professionelle Begleitung hilft Ihnen, langfristig positiv bei der Sache zu bleiben.



## Erfolgskontrolle

---

Den Trainingserfolg jederzeit online abrufen und den eigenen Fortschritt sehen? Mit der „Milon ME“-App ist dies möglich. Ihre Trainingsdaten sind so jederzeit für Sie einzusehen. Außerdem können Sie auch gemeinsam mit unseren Trainerinnen und Trainern Ihre Erfolge kontrollieren. Positive Ergebnisse werden Sie anspornen, am Ball zu bleiben.



**Vereinbaren Sie noch heute  
Ihre kostenlose Erstberatung!**