

Mit Motivation und Kampfesgeist zum Erfolg



Ich, Aaron Falkensteiner, bin 23 Jahre alt und Student der Sekundarstufe Allgemeinbildung, in den Fächern Ernährung & Haushalt bzw. Bewegung & Sport.

Diese Fächerkombination ist für mich sehr passend, da mich der Sport schon mein ganzes Leben lang begleitet und die richtige Ernährung einen großen

Anteil dazu beiträgt, um bestmögliche Performance an den Tag zu legen.

In diesem Beitrag möchte ich euch beschreiben, was für mich Motivation bedeutet und wie ich diese im Alltag umsetze um meine Herausforderungen zu bewältigen.

Motivation

Als ich das erste Semester in Innsbruck verbrachte, habe ich noch vieles anders gemacht. Abends bin ich auf dem Sofa gesessen, habe Filme geschaut und nebenbei Chips oder Schokolade gegessen. Und das bis zu dem Moment, wo es in meinen Kopf „Klick“ gemacht hat. Ich habe von einem Tag auf den anderen meine Einstellung sowie Ernährung umgestellt und damit hat sich alles verändert.

Im Laufe meines Studiums habe ich mir durch die verschiedensten Lehrveranstaltungen viel Wissen aneignen können und dieses mit meinem Lebensstil verglichen. Mir fiel auf, dass ich einiges falsch machte. Ich habe mir mithilfe von Büchern und Recherchen einen individuellen Ernährungsplan erstellt, welcher völlig frei von ungesunden Lebensmitteln war und dieses Tag für Tag durchgezogen, was sich auch schnell ersichtlich gemacht hat.

Der Körper ist vergleichbar mit einem Auto: du musst den richtigen Treibstoff tanken, dass er auch optimal funktioniert. Ich erzielte sofort Erfolge bei meinen sportlichen Leistungen, regenerierte viel schneller und fühlte mich auch viel wohler.



Ich stellte mich neuen Herausforderungen und hatte völlig neue Ziele, welche ich nach und nach abhacken konnte.

Das Wichtigste ist immer, an sich selbst zu glauben, egal was Außenstehende über dich denken, denn wenn du nicht selbst an dich glaubst, wird es keiner tun.

Natürlich läuft nicht immer alles genauso wie man es sich wünscht. Wichtig aber ist, dass man sich nicht von äußeren Einflüssen runterziehen lässt, sondern immer seine Ziele vor Augen hat. Jeder macht Fehler und das ist auch gut, denn aus diesen kann man lernen und vieles mitnehmen.

In den letzten drei Fußballsaisonen war immer das Ziel unserer Mannschaft, der Aufstieg in die nächsthöhere Liga. Dieses Ziel war drei Jahre lang hintereinander bereits zum Greifen nah, jedoch wurde uns bis zum Schluss immer noch ein Strich durch die Rechnung gezogen und wir landeten somit immer „nur“ auf dem zweiten Platz. Natürlich ist dies sehr ärgerlich, wenn man bedenkt, worauf man alles verzichtet, um dieses Ziel zu verwirklichen und dies dann trotzdem nicht erreicht. Jedoch ist in solchen Situationen den Köpf hängen lassen alles andere als zielführend, denn man muss immer das Positive aus diesen Erfahrungen mitnehmen. Auf unsere Leistungen bezogen meine ich damit, dass keine andere Mannschaft in diesen Saisonen uns gegenüber überlegen war, wir immer als Team fungierten und füreinander da waren. Und das sind genau die wertvollsten Momente, die man aus solchen Erlebnissen mitnimmt und weiterhin darauf aufbaut.

Dasselbe gilt natürlich nicht nur für den Sport, sondern auch für das Studium. Von jedem/jeder Student/in ist es wahrscheinlich das Ziel, Prüfungen sofort zu bestehen, um dem Studienabschluss einen Schritt näher zu kommen, um anschließend das Gelernte in die Praxis im jeweiligen Berufsfeld umzusetzen.

Herausforderungen

Da ich aus Südtirol komme und auch dort im Verein aktiv bin, fahre ich dreimal wöchentlich nach Hause zum Training. Die Strecke von Innsbruck bis zu meinem Heimatort beträgt in etwa 100 Kilometer. Darauf folgen 2 Stunden intensives Training, wo es im Anschluss wieder zurück nach Innsbruck geht. Zusammengerechnet beträgt dies 5 - 6 Stunden pro Tag, also 15 – 18 Stunden die Woche. Dazu kommen noch die Meisterschaftsspiele am Wochenende was sehr viel Zeit in Anspruch nimmt.



Da ich mich auch immer persönlich weiterentwickeln will, gehe ich viermal wöchentlich ins Fitnessstudio, wo ich einen Ausgleich zum Uni-Alltag suche. Auch für meine Performance im Fußball sowie für die Stärkung des Selbstbewusstseins hilft mir diese Art von Training sehr viel weiter.

Für jene Personen, welche nicht aus dem Bereich Sport kommen, klingt dies alles sehr anstrengend, und genauso ist es auch für mich, jedoch macht mich dies glücklich und bereitet mir sehr viel Freude. Für persönliche Ziele muss man auch etwas leisten, um diese zu verwirklichen.

Schwer ist immer nur der Anfang. Sich am Morgen oder Abend zu zwingen, sich sportlich zu aktivieren, ist der schwere Part. Jedoch sobald du dort angekommen bist und die ersten fünf Minuten hinter dich gebracht hast, geht alles von allein.

Während der Covid-19-Pandemie hat sich mein Alltag sehr verändert. Ich musste plötzlich nicht mehr stundenlange Autofahrten auf mich nehmen, was für mich zu Beginn sehr angenehm war, da ich viel Energie sammeln konnte. Nach 17.00 Uhr hatte ich plötzlich Zeit, um alles andere zu erledigen, was ich ehrlich gesagt auch genossen habe. Jedoch hat mir bereits nach den ersten Wochen meine Vielfalt gefehlt, und ich konnte es nicht mehr abwarten, bis endlich alles wieder losgehen konnte.

Bezüglich des Zeitmanagements muss eine gute Planung vorausgesetzt sein, um Uni, sportliche Aktivitäten sowie soziale Kontakte unter einen Hut zu bringen.

Also, verfolge deine Ziele und komme ihnen jeden Tag einen Schritt näher.

Denn eines möchte ich dir noch mitgeben: Nichts motiviert mehr als Erfolg!