

Jeanette Rasner



Direktorin [Steinbeis Hochschule](#) Stuttgart

"Puh, soll ich wirklich heute noch Sport machen? Eigentlich habe ich einen anstrengenden Tag hinter mir und möchte mich eher durch Essen und Fernsehgucken oder Lesen belohnen."

Grundsätzlich ist es ja schwer nachvollziehbar, warum man jemanden braucht, der einen zum Sport antreibt: Joggen oder Walken kann man schließlich alleine, so die landläufige Meinung. ABER: Man braucht ihn, wenn die Unlust allzu oft der Sieger über Spaß an der Bewegung und Disziplin ist. Früher habe ich regelmäßig Ballett gemacht - in der Gruppe. Mit Umzügen in andere Städte und dem Alltag der Arbeitswelt ist mir das soziale Gefüge abhanden gekommen. Die Motivation durch die Truppe, die auf einen wartet, weil die Choreographie ohne einen nicht so gut funktioniert, ist weggefallen. Und damit auch der positive Effekt, seinen inneren Schweinehund überwinden zu müssen.

Doch es hilft nichts: nur weniger Essen formt den Körper nicht, genausowenig wie nur Sport zu machen und gleichzeitig alle Trainingserfolge mit Süßigkeiten, spätem Essen und Alkohol wieder zunichte zu machen. Das ist mir während des Trainings mit Güldane klar geworden. Ich muß meine Ernährung umstellen UND mich regelmäßig bewegen, um langfristige Erfolge zu erzielen. Vernachlässige ich diesen Grundsatz werde ich durch Gewichtszunahme und schlaffen Muskeln "bestraft".

Mit Güldane habe ich die Lust am Sport wiederentdeckt. Man muß einfach nur mal wieder anfangen, was zu tun! Für mich war es wichtig, einen Coach zu haben, der nicht stereotyp trainiert, sondern auch nach meiner täglichen Verfassung das Trainingsprogramm erstellt. Der mich nicht zwingt, ein Programm zu machen, das mir nicht liegt oder gefällt. Ein Trainer, der Hintergründe erklärt und einem den Sinn und Zweck der kleinen und großen "Qualen" klar macht. Güldane ist eine Trainerin, die nicht nur intensives Training, sondern auch Ernährung und Lebensweise im Auge behält. Mit der das Training abwechslungsreich ist und - last but not least - Spaß macht!

Jeanette Rasner