

# BEWEGUNG

## Motivation

### Warum Sport treiben?

Es kann ein kurzer Moment sein der entscheidet. Man sieht im Fernseher einen Basketballspieler der den Ball aus grosser Distanz in den Korb wirft, das Bild von einem Kletterer der scheinbar schwerelos eine Felswand empor klimmt, ein Inlineskater der pfeilschnell an einem vorbei zieht.... Und in dem Moment ist klar: das will ich auch können! Diese Sportler haben alle eine intrinsische Motivation, sie entsteht selber aus einem innerem Antrieb. Ein intrinsisch motivierter Sportler ist oft übermotiviert, viele Leben für ihren Sport, sehen ihn als Lebensstil. Im Gegensatz dazu sind extrinsisch motivierte Sportler von aussen „angestachelt“, Geld kann ihre Motivation sein, oder der Wille, im Rampenlicht zu stehen. Läuft es einmal nicht mehr ganz optimal, so hören extrinsisch motivierte Sportler eher mit dem Sport auf als intrinsisch motivierte.

### Was ist Ihre Motivation, um Sport zu treiben?

- Gesund sein, gesund werden,
- Wissen, dass man sich etwas Gutes tut
- Körpergewicht verlieren, attraktiv sein
- Spüren dass man besser wird durch Training!
- Freude am Bewegen, an der Bewegung, an der Ästhetik einer Bewegung
- Freude am Erlebnis
- Faszination einer Sportart
- Entspannung
- Erfahren, dass man seinen Körper unter Kontrolle hat
- Erfahren, dass man eine Situation unter Kontrolle hat
- Meditative Erfahrung
- Ausschütten von Glückshormonen
- Flow-Erlebnis
- Freude an Herausforderung
- Aus Ermüdung neue Energie schöpfen
- Gruppenerlebnis, sozialer Kontakt
- Soziale Anerkennung
- Die Naturgewalten spüren, Natur intensiv erleben
- Suche nach Grenzerfahrung
- Abwechslung in einem sonst monotonen Leben
- Herausforderung suchen in einer Welt die sonst keine mehr bietet
- Selbstverwirklichung
- „In“ sein!

- Einem Idol nacheifern
- Wunsch im Rampenlicht zu stehen, bekannt sein
- Geld
- .....