



**Steckbrief Esther Schittko:**

- Master Personal Trainer
- Fitnesstrainer A-Lizenz
- Functional Trainer
- Lizenz für Reha-Sport-Orthopädie
- Rückenschullehrer
- Osteoporosetrainer
- Trainer für Therapie und Prävention
- Ernährungstrainer
- Fitnessmasseur
- Live-Video-Coach

Live-Video-Coaching: [www.trainiere-mit-erfolg.de](http://www.trainiere-mit-erfolg.de)

## Wie finde ich meine Motivation wieder?

**Text und Fotos:** Esther Schittko

Ich möchte in dieser Ausgabe von unserer Serie abweichen und über Motivation reden damit wir uns eine starke mentale Einstellung erhalten, um mit einer positiven Einstellung unseren Kampfgeist zu motivieren, trotz aller derzeit vorherrschenden psychischen, physischen oder finanziellen Tiefpunkte.

Vieles wirkt zurzeit hoffnungslos, es läuft nicht rund und gefühlsmäßig verliert man mit jedem Tag mehr an Bodenhaftung. Dein Laden ist geschlossen, Fixkosten, Bankkredite, Lohn für Mitarbeiter u. a. musst du trotzdem tragen und dich selbst auch noch ernähren. Du musst ausgerechnet jetzt in Kurzarbeit, finanziell passt garnichts mehr. Um Kosten zu sparen musst du vielleicht sogar aus deiner Wohnung oder die gerade gemachte Investition irgendwie rückgängig machen. Du bist jetzt nicht nur Eltern, Home-Office-Arbeiter, sondern auch Vollzeit „Home Schooling Lehrer“ du musst Kind/er selbst unterrichten, dennoch alle anderen Tagespflichten wie Kochen, Putzen und Einkaufen erledigen. Am Ende des Tages bist du erschöpft, weißt nicht, wie du das noch weiter durchhalten kannst, wie du dich selbst noch motivieren kannst regelmäßig etwas für dich und deine Fitness und Gesundheit zu machen. Verliere nicht die Hoffnung, selbst wenn sich der Ausnahmezustand weiter in die Länge zieht. DU bist noch am Leben, gesund und es gibt noch ein Morgen. Das ist schon mehr als die halbe Miete!

Dein Morgen kannst du positiv beeinflussen durch jeden einzelnen Schritt, den du nach vorne machst. Nur NICHT STEHEN BLEIBEN! Nicht HINLEGEN und liegen bleiben. Da jeder von uns sowieso denkt, sollte man gleich positiv denken. Zwar warst du noch nie so stark begrenzt, mit dem Rücken an der Wand und scheinbar ohne Ausweg. Hoffnung und Perspektive schwinden, Traurigkeit macht sich in deinem Leben breit. Aber du bist gesund, hast momentan mehr Zeit, nutze sie neue Ideen für deinen Beruf oder dein Geschäft zu entwickeln. Kreativität zahlt sich aus. Vielleicht entsteht ein zweites Standbein. In dir steckt mehr Kraft und Kampfgeist als du bisher genutzt hast. Jeder muss im Leben Niederschläge einstecken, verloren hat nur der von uns, der nicht versucht wieder aufzustehen.

Werde zum kreativen Denker, sei mutig, folge neuen Ideen, gehe neue Wege, passe deine Geschäftsideen oder deine Berufslaufbahn an. Stehe morgens auf, bleib nicht hoffnungslos im Bett liegen, mach deine Morgenroutine wie gewohnt, erstell dir eine „to-do-Liste“ und halte dich positiv beschäftigt. Gehe Dinge an, die wegen Zeitmangel seit Jahren schon warten wie z. B. der unaufgeräumte Dachspeicher, die Farbdosen oder Eimer für den Regal- oder Hausanstrich.

Überwinde den inneren Schweinehund und verbringe mehr Zeit damit, deinen Fitnesszustand parallel intensiv zu fördern. Mache mit Begleitung oder auch allein Walking, Jogging, Laufen, Radtouren, Kraft- und Muskelaufbautraining und Gymnastik. Sport und Bewegung hilft dir deine Balance zu finden.

Wenn du es allein nicht schaffst regelmäßig Sport zu treiben, du oder dein Partner ohne Hilfe nicht klarkommt, dann

finde Unterstützung durch einen Personal Trainer. Hier ist eine Corona konforme Betreuung sichergestellt, Kontakte minimiert aber die sportliche und gesundheitliche Unterstützung in jeder Minute gewährleistet. Die Balance für unseren Körper, Geist und Seele muss gefordert werden und erhalten bleiben. Nur so haben wir Mut und Kraft, neue Wege zu gehen, den Blick für die Suche des Lichts am Ende des Tunnels nicht zu verlieren.

Als Personal Trainerin fokussiere ich in der derzeitigen Situation meine Arbeit auf den Gesundheitssport und das Rehabilitationstraining im Anschluss an verordnete Reha-Maßnahmen, die zwar abgeschlossen sind aber oftmals ja nicht das Ende der Schmerzen oder des Wiederaufbautrainings bedeuten. Das exklusive 1 zu 1 Training oder auch 1 zu 2 bei Partnern (Corona konforme Begrenzungsregel gilt) für deine Gesundheit, Motivation und dein Wohlergehen geht weiter.

Körperliche Schmerzen oder Probleme müssen auch weiterhin angegangen oder beseitigt werden, Motivation aufrecht erhalten bleiben und manchmal ist Dampf ablassen oder psychische Probleme offen auszusprechen, Last und Gefühle einem neutralen Zuhörer, deinem Personal Trainer, der der Schweigepflicht unterliegt, genau das, was dich wieder zurück in die Spur bringt.

Insofern sehe ich meine Arbeit als Personal Trainerin derzeit als besonders wichtig und bin froh, dir auch in dieser schwierigen Zeit in vollem Umfange zur Verfügung stehen und dich begleiten zu können. Die Gabe, ein geduldiger Zuhörer zu sein, das Training tagesaktuell zu gestalten oder Planungen spontan zu verändern, ist eine meiner Stärken und bereitet mir besondere Freude.

Harte Zeiten, Rückschläge und schwierige Wege sind eben nicht das Ende, sondern brauchen neue Ideen, geänderte Vorgehens- oder Lebensweisen, manchmal vielleicht sogar einen Neustart. Aber wie immer beginnen auch weite Wege mit einem ersten Schritt.

Weitere Infos: **Telefon 02262 699855** oder [www.esko-personal-training.de](http://www.esko-personal-training.de)

