

MEHR AUSSTRAHLUNG

Wie Fitnessstraining dein Selbstbewusstsein stärkt

Mit Fitnessstraining stärkst du weit mehr als nur deine Muskeln: Wie du mittels Sport dein Selbstbewusstsein steigerst und dich mental fit machst

[Tom C. Hoops](#)

16.09.2022



Foto: Shutterstock

Fazit: Fitnessstraining stärkt dein Selbstbewusstsein und umgekehrt

- Selbstbewusstsein: Werde dir deiner Fähigkeiten bewusst
- Studien belegen, wie sich Körper und Psyche beeinflussen
- Wie du dein Selbstbewusstsein Schritt für Schritt trainierst
- 4 Tricks, mit denen du sofort selbstbewusster auftrittst
- Fazit: Fitnessstraining stärkt dein Selbstbewusstsein und umgekehrt

Selbstbewusste Menschen haben es oft leichter im Leben, weil sie Türen einrennen und sich nehmen, was sie wollen. Du bist eher introvertiert und stehst dir mit kleinen Unsicherheiten manchmal selbst im Weg, wenn es darum geht, erfolgreicher im Job zu sein oder bei anderen besser anzukommen? Das musst du aber nicht einfach als persönliche Schwäche

hinnehmen, denn ein selbstsicheres Auftreten kannst du ebenso trainieren wie deine körperliche Leistungsfähigkeit. Und das Beste: Das Training für Körper und Geist geht Hand in Hand.

Regelmäßige Besuche im Fitnessstudio oder Krafttraining zu Hause können wesentlich dazu beitragen, dass du dein Selbstbewusstsein auch im Alltag pushst. Wir verraten dir, wie du das am besten anstellst und damit auch beim Sport besser performst!

Unser Experte [Carsten Mütze](#) kennt sich mit beidem bestens aus: Der Kölner ist seit vielen Jahren Personal Trainer, Performance Coach und Autor ([hier geht's zu seinem aktuellen Ratgeberbuch](#)). Dabei beschäftigt er sich insbesondere mit den Themen Potenzial sowie innerer und äußerer Stärke. Dank seiner Expertise hat er die ultimativen Trainings-Hacks, die dir zu mehr Selbstbewusstsein zu verhelfen.

Hier kommt direkt der passende Trainingsplan für eine bessere Performance im Sport wie im Alltag:

Selbstbewusstsein: Werde dir deiner Fähigkeiten bewusst

Oftmals wird Selbstbewusstsein als Synonym für Selbstvertrauen verwendet. Dabei war der Begriff zunächst Gegenstand der Philosophie. Denn wenn man es genau nimmt, bedeutet Selbstbewusstsein, dass man sich seines Daseins bewusst ist. Performance Coach Carsten Mütze beschreibt es wie folgt: "Selbstbewusstsein bedeutet, dass du dir deiner Fähigkeiten bewusst bist und von diesen überzeugt bist." Das bezieht sich jedoch nicht auf ein großes Ego. "Das darf man nicht verwechseln", fügt der Experte hinzu. Selbstbewusstsein ist also die Grundlage für Selbstvertrauen. Letzteres lässt sich laut Mütze in unterschiedlichen Bereichen des Lebens, also im Beruf wie im privaten Umfeld – etwa im Fitnessstudio – aufbauen. Im Endeffekt gibt es nur einen Weg dahin: üben

und wiederholen. Je öfter du deine Übungen wiederholst, desto sicherer wirst du dir mit deinen Fähigkeiten. "Fähigkeiten musst du dir erarbeiten", so Mütze.



Carsten Mütze

Carsten Mütze

Studien belegen, wie sich Körper und Psyche beeinflussen

Wenn du schon mal einen schlechten Tag hattest, weißt du: Beim Sport und meistens auch danach, geht es dir besser. Eine [britische Studie](#) mit über 150.000 Teilnehmern hat diese persönliche Beobachtung nach sieben Jahren Forschung wissenschaftlich bestätigt: Die Forschenden stellten eine Verbindung zwischen der physischen Fitness der Teilnehmenden und deren mentaler Gesundheit her. So könne das Training unterschiedlicher Arten von Fitness nicht nur zur physischen, sondern auch zur Verbesserung der mentalen Gesundheit beitragen. Noch ein Grund mehr, regelmäßigen Sport in deinen Alltag zu integrieren.

"Wenn du schlecht drauf bist, gibt es zwei Möglichkeiten", so Personal Trainer Mütze. "Entweder du bist routiniert und diszipliniert (selbstbewusst), dann kannst du in 15 Minuten beim Training doch noch einen positiven Switch hinbekommen". Die Alternative ist weniger gut für deinen Trainingserfolg: Wem es an Erfahrung und Routine mangelt, der bleibt bei schlechter Laune auch gerne mal zu Hause auf dem Sofa liegen. Ein Teufelskreis, meint Mütze, denn dann fühlst du dich nur umso schlechter.

"Natürlich hängen Psyche und Körper zusammen: Wir können in beide Richtungen Signale senden", fasst der Experte zusammen. So könntest du dir etwas vorstellen und so deinen Körper in einen bestimmten Zustand versetzen. Oder du erlebst bzw. erzeugst einen bestimmten Reiz, wie das Gewicht der Hanteln im Gym, was sich wiederum auf deinen mentalen Zustand auswirkt. "Für mich ist Fitnesstraining deshalb die beste Form des Gegenpols gegen Monotonie bei der Arbeit und Stress". Zwing dich also gerade dann zum Training, wenn es dir mal mental nicht so gut geht – der Sport hilft dir!

Das gilt aber auch im Kleinen: So kann dir ein gezwungenes Lächeln gegen Unzufriedenheit und Niedergeschlagenheit helfen. Oder ein ein mutiges Vorgehen, wenn du dich eigentlich ganz klein fühlst.

Wie du dein Selbstbewusstsein Schritt für Schritt trainierst

Wenn du dich gut fühlst in deinem privaten oder beruflichen Umfeld, dann bringst du das auch mit ins Gym und kannst voller Energie trainieren. Das Gleiche gilt für dein Selbstbewusstsein. "Wenn du dann noch bereit bist, dir von den Fitnessexperten im Studio Wissen geben zu lassen, dann steigert du auf jeden Fall deinen Trainingserfolg", führt Coach Mütze aus. Dabei sei

der Vorteil mit erfahrenen Trainern, dass diese sich nicht von falschem Selbstbewusstsein beeindrucken lassen. "Entweder du bringst die Leistung oder nicht."

So kannst du dein Selbstbewusstsein auch Stück für Stück aufbauen: Wenn du deine [grundlegende Muskulatur mit deinem Eigengewicht gestärkt](#) hast, kannst du zu den Geräten übergehen und letztlich im Freihantel-Bereich voll durchstarten. Der Experte: "Vorher steht aber immer das Bewusstsein darüber, auf welchem Trainingsstand ich bin und wo ich meine Fitness gerade einordne." Es hilft zwar, wenn du dir in einem gewissen Maße hohe Belastungen und intensive Einheiten zutraust, bei Wiederanfängern sei das Selbstbewusstsein jedoch meistens leider zu hoch, weiß der Trainer.



Shutterstock

Durchbeißen lohnt sich: gerade an schlechten Tagen hilft Training deiner mentalen Verfassung, du wirst es hinterher spüren.

Die Gefahr: Dein erstes Training nach einer längeren Pause könnte in einer weiteren verletzungsbedingten Unterbrechung enden. Auch hier gilt:

Arbeite dich wieder stückweise an deine alten Fähigkeiten heran und halte trotz allem Ehrgeiz die [Regenerationszeiten](#) ein.

Ein No-go laut Mütze: "Wenn ich ungesundes Selbstbewusstsein habe, mache ich mir mehr kaputt." So gebe es beim Sport, insbesondere beim Mannschaftssport unterschiedliche Rollen, die angenommen werden müssen. "Da braucht man nicht viele Egos auf einmal." Leider träfe ein überzogenes Selbstbewusstsein häufiger auf Männer als auf Frauen zu. "Ich wünsche mir, dass aus Selbstbewusstsein kein übertriebenes Ego wird. Du solltest dir stattdessen immer die Frage stellen: Wie kann ich mit dieser Fähigkeit andere unterstützen und anderen helfen."

Welche Trainingsfaktoren deinem Selbstbewusstsein schaden

Genauso, wie sich psychische Faktoren positiv auf deinen Trainingserfolg auswirken können, können dieselben deiner Fitness auch schaden. Allen voran sind Halbwissen und Ungeduld echte Fitness-Killer. Du solltest dich stets umfangreich über deine Übungen informieren und nicht zu früh mit [hochintensiven Einheiten](#) starten – das ist auch für dein Selbstbewusstsein förderlich. Schließlich bremsen Misserfolge dieses aus, während Minierfolge in kleinen Schritten dein sicheres Auftreten Stück für Stück verbessern. Damit dir das Ganze leichter fällt, kann dich unser [individuelles Ernährungscoaching](#) in deinem Alltag unterstützen!

Wer stressfrei ins Gym geht und ein klares smartes Ziel vor Augen hat – selbst wenn es nur der Sommerurlaub ist – hat ebenfalls bessere Chancen, effektiver zu trainieren. "Wenn du dann noch deine Workouts trackst und dir im Klaren darüber bist, welche Einheiten mit welchen Gewichten und Wiederholungszahlen du absolvierst, ist dir ein selbstbewusster Trainingsalltag sicher."

4 Tricks, mit denen du sofort selbstbewusster auftrittst

"Der Zustand, selbstbewusst zu sein, ist wichtiger als der Zustand, selbstbewusst zu wirken", so der Coach. Nicht zuletzt, weil inneres Selbstbewusstsein – die Bestätigung deiner Selbst – die Grundlage dafür ist, dass du auch nach außen hin selbstbewusst wirkst. Die Wahrnehmung selbstbewusster Menschen verdeutlicht Mütze mit einem Beispiel: "Wenn es um bestimmte Themen geht, haben viele eine Meinung, aber kein Wissen. Der selbstbewusste Mensch unterscheidet sich hier: Er hat nicht das Bedürfnis, seine Meinung dort kundzutun." Denn er ist sich seines Wissens und seiner Fähigkeiten bewusst.

Auf den Sport bezogen heißt das: "Wir alle haben ein Bild von selbstbewussten Spielern: Das haben die sich mit jeder einzelnen Trainingsstunde erarbeitet und das siehst du einfach", so Mütze. Dabei entwickelst du dich vor allem im Training, denn dort wirst du besser, kannst härter an dir arbeiten und bekommst im besten Fall sogar Feedback von außen, auf das du dann aber auch gar nicht mehr angewiesen sein wirst, weil du selbstbewusst in dir ruhst und weißt, was du Tolles leisten kannst.

1. Reise in die Vergangenheit und transportiere das Gefühl früherer Erfolge

Der erste Tipp, wie du trotz innerer Unsicherheit selbstbewusster auftrittst, kommt aus der Neurolinguistik: Es geht um den sogenannten "State of Excellence". In kurzen Worten erklärt, geht es darum, dir kurzfristig einen schnellen mentalen Push zu geben. "Dafür musst du dich in einen emotionalen Zustand aus deiner Vergangenheit versetzen", so Mütze. Beispielsweise erinnerst du dich an das Gefühl während deines größten sportlichen oder beruflichen Erfolges. "Das ist ein Vehikel, was einem helfen kann, Selbstbewusstsein auch in ungewohnten und unbehaglichen Situationen auszustrahlen."

2. Trau dir Neues zu und fluche, wenn es nicht klappt

"Selbstbewusstsein stärkt den Menschen in allen Lebensbereichen und kann demnach auch in allen Lebensbereichen gestärkt werden", fasst der Kölner Trainer zusammen. Im Alltag kann ein gesundes Selbstbewusstsein dazu beitragen, dass die Angst vor Ablehnung sinkt – du traust dir also mehr zu und wirst automatisch mehr Erfolge feiern und kleine Niederlagen besser wegstecken. Damit wirst du Dinge ausprobieren, die andere aus Angst erst gar nicht angehen, dich für Jobs vorstellen, auf die andere sich erst gar nicht bewerben oder die Frau ansprechen, die vermeintlich außerhalb deiner Liga ist.

"Ein gesteigertes Selbstbewusstsein lässt dich mehr Dinge erleben und über diese Erlebnisse addiert sich schließlich dein Selbstbewusstsein", so Mütze. Auch spiele das Fitnesstraining eine ganz entscheidende Rolle: Im Wesentlichen sei es eine Ressource, auf die du immer zugreifen kannst, wenn es dir nicht gut geht oder es dir in anderen Lebensbereichen an Selbstbewusstsein mangelt. "Du kannst immer wieder beim Training auftanken", erklärt der Coach. Selbst, wenn mal nichts richtig gelingt. In einer aktuellen [Studie aus 2022](#) fanden Forschende zudem heraus, dass Fluchen deine Performance steigert. Schimpfen bei schlechter Laune ist damit erlaubt – aber nicht zu laut! Schließlich steigert aggressives Verhalten nicht gerade deine Ausstrahlung.

3. Vermeide Trott und wachse über dich hinaus

"Es ist wie im Gehirn: Machen wir immer nur denselben Trott, herrscht Stillstand. So ist es auch in den Muskelzellen. Ohne neue Reize erfahren diese keine Stimulation und damit auch keinen Grund zum Wachsen", stellt Mütze klar. Deshalb ist es unerlässlich, dass du dein Training abwechslungsreich gestaltest und reflektierst. Wenn du selbstbewusst

darüber nachdenkst, dann weißt du, wie du mental und physisch gefordert bist und kannst entsprechend reagieren.

Tipp vom Spezialisten: "Jeden Tag in einem bestimmten Kontext trainieren – physisch wie mental". Lebenslanges Lernen und das Bewusstsein darüber, wer man sein möchte, seien ebenso wichtig, wie Abwechslung an der Hantelbank.

4. Such dir starke Vorbilder und kopiere ihre Skills

"Du nimmst dir ein besonderes Merkmal oder eine Eigenschaft einer Person, die für dich ein Vorbild ist. Und dann versuchst du, diese Fähigkeit auf deine Persönlichkeit zu beziehen." Das würde nicht nur das Selbstbewusstsein stärken, sondern zugleich auch das Skill-Repertoire erweitern. "Das haben wir eigentlich seit unserer Kindheit gemacht, doch irgendwann haben wir damit aufgehört. Dabei ist es total förderlich für unsere Entwicklung, uns auch mal etwas von anderen abzugucken."

Fazit: Fitnessstraining stärkt dein Selbstbewusstsein und umgekehrt

Selbstbewusstsein kann in allen Lebensbereichen gestärkt werden – aber vor allem im Fitnessstraining. Schließlich wirst du körperlich und mental stärker und kannst deine Erfolge genau messen und sehen. Zugleich wird auch dein Training effektiver, wenn du dir deiner Fähigkeiten bewusst bist. Auf Stress solltest du unbedingt verzichten und dir dafür öfter mal von deinen Idolen etwas abgucken.

Quellen:

R. Stephens, H. Dowber, A. Barrie, S. Almeida, K. Atkins: Effect of swearing on strength: Disinhibition as a potential mediator, Quarterly Journal of Experimental Psychology, March 2022. URL:

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/17470218221082657>, zuletzt abgerufen am 31.08.2022.

A. A. Kandola, D. P. J. Osborn, B. Stubbs, K. W. Choi, J. F. Haves:
Individual and combined associations between cardiorespiratory fitness and grip strength with common mental disorders: a prospective cohort study in the UK Biobank, BMC Medicine, H. 18. URL:
<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-020-01782-9#citeas>, zuletzt abgerufen am 31.08.2022.