

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 10. März 2025 17:40

## [Zitat von Quittengelee](#)

Ich mache immer mal Kurse mit, wo man vom ~~Drill~~instructor der Sportstudentin an seine Grenzen gebracht wird. Alleine halte ich sowas aber nie durch, auch wenn ich es mir fest vornehme.

Gibt's da einen Trick? Schreibt ihr euch richtige Trainingspläne?

Also ich nicht, nein. Mich engen zu zu fixe Pläne ein und verursachen Stress, außerdem brauche ich für mich die Flexibilität einfach zu schauen, was mein Körper will und braucht. Immer dasselbe nach Plan fände ich auch schnell langweilig.

Meine Motivationshilfe ist einerseits mein Hund. Die liebt den ganzen Outdoor- Sport und ist bei dem Teil auch immer dabei. Andererseits motivieren mich die gesundheitlichen Verbesserungen, die der viele Sport gebracht hat oder auch, dass mir nichts besser hilft Stress abzubauen als Bewegung. Am Anfang hat das deutlich mehr Willenskraft gebraucht mich aufzuraffen (sobald ich dann losgelegt habe, habe ich immer alles gegeben). Inzwischen ist das Meiste bei mir aber zum Selbstläufer geworden, weil es mir so viel besser geht mit viel Sport und Bewegung und weil ich wirklich nur Sachen mache beim Sport, die ich mag.