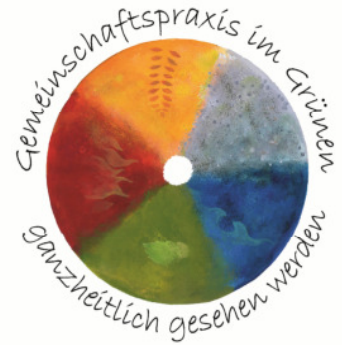


Thema des Monats:

Neujahrsvorsätze oder Neue Lebensvorsätze

von Christina Zimmerebner



Einfach mal machen.
Könnte ja gut werden.

Unbekannt

Diesen Beitrag schreibe ich bewusst erst Mitte Jänner. Silvester ist vorbei. Hast du dir auch dieses Datum vorgenommen, um etwas Neues in dein Leben zu integrieren? Wie sieht es jetzt, 2 Wochen später, damit aus? Ich gebe dir heute an paar Ideen mit, wie du zu jeder Zeit neue Gewohnheiten umsetzen kannst.

Nimm dir einen Stift und einen Zettel und schau mal was bei dir rauskommt. Wenn du z.B. mehr Bewegung, weniger Süßes, regelmäßige Fastentage, mit dem Rauchen aufhören, regelmäßig meditieren, usw. als deinen Vorsatz gewählt hast, kannst du dir folgendes überlegen:

WARUM... Finde dein persönliches **Warum will ich das**. Das ist sehr wichtig. Dieses WARUM muss dich selbst überzeugen, niemand anderen, nur dich. **Wie willst du dich fühlen, wenn du das lebst?**

Nehmen wir das Beispiel mit mehr Bewegung.

Warum will ich das? Weil jemand im Außen das will, oder weil ich es will? Was tut mir daran gut? Wie fühle ich mich, wenn ich mich mehr bewege? Welche Arten von mehr Bewegung will ich ausprobieren? Will ich einen Teamsport? Will ich laufen, wandern, Ski fahren, tanzen, Yoga, Online Fitnesskurs...?

Das **Gefühl**, das du mit der Gewohnheit verbindest, ist dein **Motivator**.

Wenn ich mich bewege, fühle ich mich gut, frischer, ich habe einen freien Kopf, bin geerdet, kann meine Energie gut raus lassen, fühle mich im Team gut als Teil des Ganzen, ... spüre in dich hinein und jetzt kommt es: gehe täglich zu diesem Gefühl hin, spüre es im ganzen Körper. Es ist wie wenn du einen Weg durch eine Wiese gehst. Zu Beginn ist er schmal, wenn du täglich diesen Weg gehst, wird er deutlicher, breiter und er ist für dich immer leichter zu gehen. Genau das machst du in deinem Gehirn. DU schaffst ein neues Bild, das immer klarer und deutlicher wird und du verknüpfst es mit Emotionen. So schaffst du die idealen Voraussetzungen.

Ein starkes Warum ist wichtig, damit du leichter heraus wachst aus dem alten Verhalten. Das geht manchmal leichter, manchmal braucht es mehr Übung. Das ist ok. Rückfälle sind auch ok, das alte Verhalten ist ja über längere Zeit gewachsen, das Verlernen braucht genauso Zeit und Übung wie das Erlernen. Ein für dich sinnvoller Grund (Warum) hilft dir wieder weiterzumachen.

Falls du zu denen unter uns gehörst, die einen lauten inneren Schweinehund haben: Enttarne deine Ausreden. Du hast IMMER die Entscheidungsfreiheit das zu tun, was dir wichtig ist. Die Verantwortung liegt nur bei dir. Wenn Dein Schweinehund z.B. meint, du würdest ja gern mehr Bewegung machen, aber du hast kleine Kinder und keine Zeit, dann sei ehrlich mit dir selbst. Stimmt das wirklich? Oder ist dir die Zeit am Sofa am Abend, wenn die Kinder schlafen, noch wichtiger als deine Bewegung? Schaffst du es wirklich nicht, täglich 30 Minuten für dich zu haben? Wenn du in diesem Punkt ehrlich bist erkennst du, dass du immer eine Wahl hast, aber dir die Alternativen (früher aufstehen, später hinlegen,..) für dich noch nicht so angenehm sind. Mache das neue Gefühl stärker als das alte. Lass die Freude über deinen neuen Lebensbereich wachsen.

Wie kannst du dich selber unterstützen, das wirklich durchzuziehen, bis es ganz selbstverständlich ist?

Halte den Fokus! Setze dir Etappenziele.

Du kannst dir Bilder (auch von dir) von Sportaktivitäten aufhängen.

Du kannst Sätze auf den Spiegel schreiben, damit du sie täglich liest. Z.B. deine Warum-Punkte. Gestalte ICH BIN Sätze. Das hat nachweislich den höchsten Einfluss auf unser Fühlen und Handeln, denn ICH BIN ist im Jetzt, es ist deine Realität. Z.B. Ich bin voller Vitalität und Freude in der Bewegung.

Du kannst dir einen Sportbuddy suchen, du kannst dich in einen Kurs einschreiben...bei allem ist dein Warum der Motor.

Ich wünsche dir ein starkes Warum für deine Lebensbereicherung!

Tu es einfach, fang einfach an! Überrasche deinen Schweinehund und lauf einfach los! Schreib mir gerne, wie es dir ergeht und welche Dinge dir helfen, Neues zu erleben!

Bis bald

Christina

