20. Tag - Etabliere neue konstruktive Gewohnheiten

So findest du die richtige Balance zwischen deinen Lebenszielen und deiner Vitalität

Wenn du mehr Vitalität erfahren willst, ist ein gewisses Maß an Anstrengung erforderlich. Damit meine ich: Du darfst bereit sein, deine körperliche und geistige Komfortzone zu verlassen.

Achte dennoch darauf, dass du Essen nicht als reinen emotionslosen Akt vollziehst. Lass Freude währenddessen zu und lerne bewusst zu genießen.

Wenn du dir die richtigen Gewohnheiten zu Eigen machst und verstehst, was gesundes Essen ist, kannst du die richtige Balance im Leben finden.

Solltest du bisher Probleme beim Abnehmen haben, liegt das sicher nicht daran, dass du ab und an mal eine Kugel Eis isst oder beim Essen in einem schönen Restaurant zum Nachtisch eine Mousse au Chocolat genießt. Das ist völlig normal und auch in Ordnung.

Die Steine legst du dir erst dann in den Weg, wenn du Eis oder Süßes als Medikament verwendest – auf der Suche nach guten Gefühlen.

Erlaube dir Lebensmittel, die sich außerhalb einer gesunden Ernährung befinden. Stellen diese einen besonderen Anlass für dich dar und nimmst du sie in moderaten Mengen zu dir, dann genieße diese.

Auf diese Weise kannst du eine perfekte Balance finden. Die Balance zwischen deiner Vitalität und einem erfüllten sozialen Leben, das frei von negativem emotionalem Essverhalten ist.

Wie du neue konstruktive Gewohnheiten etablierst

Um das Unterbewusstsein neu zu programmieren, braucht es ein regelmäßiges Training. So wie wir zahlreiche Verhaltensmuster durch viele Wiederholungen in Fleisch und Blut aufgenommen haben, wollen ebenso neue Gewohnheiten eingeübt sein.

Daher solltest du dieses “mentale Training” ebenso planen, wie dein regelmäßiges Zähne putzen. Gute Zeitpunkte sind morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Zubettgehen. 5 Minuten am Tag reichen.

Was du in dieser Zeit erreichen willst, ist, dass du an die neuen konstruktiven Handlungen denkst – und zwar auf “allen Kanälen”: In Wort, Ton und Bild.

Du bist der Regisseur, wenn du dir eine neue Handlung vornimmst. Dreh’ dazu deinen inneren Film, denk an das, was du wirklich willst und das Gefühl, das du damit verbindest.

Du kannst das auch tagsüber jederzeit tun: Auf dem Weg zur Arbeit, im Bus, an der Supermarktkasse – oder im Meeting. Warum nicht auch in Situationen, in denen du früher aus Langeweile gegessen hättest?

Hier sind fünf Möglichkeiten, wie du dein Unterbewusstsein programmierst:

- **Mache es schriftlich** - Formuliere deine neuen Handlungen auf einer Karte, und platziere sie dort, wo du sie regelmäßig liest. Vielleicht in deinem Portemonnaie, im Auto, am Bildschirm, Badezimmerspiegel oder Kühlschrank.

- **Visualisieren** – Visualisiere dein Ziel und dann geh deine neuen Handlungen durch. Wie bereits erwähnt, du bist der Regisseur, die Regisseurin deines Films. Je “realer” und intensiver du das Filmeszenario vor deinem inneren Auge gestaltest, desto erfolgreicher wirst du sein. Deinem Gehirn ist es dabei egal, ob du etwas tust oder dir nur vorstellst, dass du es tust.

- **Verwende Bilder** - Schneide Fotos oder Poster aus einem Lifestyle- oder Lieblingsmagazin aus, mit dem du deine neuen Gewohnheiten (und idealerweise auch dein Ziel) verbindest. Hänge sie dort auf, wo du sie regelmäßig siehst.

- **Erinnere dich** - Arbeitest du viel am PC oder mit deinem Smartphone? Dann verwende einen Desktop-Hintergrund der dich regelmäßig an deinen neuen Handlungen erinnert. Oder du stellst Termine in deinen Kalender ein, die regelmäßig aufpoppen und dich an deine Vorhaben erinnern.

- **Affirmationen und Selbstgespräche** - Eine der effektivsten Möglichkeiten, dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren ist, deinen inneren Dialog zu kontrollieren. Und zwar im Sinne deiner neuen Gewohnheiten. Vielleicht kommen ab und an alte Verhaltensmuster oder negative Selbstgespräche auf. Das ist okay. Wenn du es merkst, übernimmst du die Kontrolle, und lenkst das Gespräch in eine konstruktive Richtung.

Fazit

Zuckerfrei – Tipps:

- ✓ Trainiere deinen Geist täglich 5 Minuten, indem du deine Gedanken beobachtest
- ✓ Notiere dir mind. 3 neue Gewohnheiten, die dich besonders ansprechen (siehe auch Tag 19) und die du übernehmen willst.
- ✓ Beschreibe kurz deinen täglichen mentalen Trainingsplan
- ✓ Bleibe dran!

Rezeptidee

Brokkoli – Lauch – Suppe

Zutaten

- 400 g Brokkoli
- 200 g junger Spinat
- 100 g Lauch
- 2 EL Cashewkerne
- 500 ml Wasser
- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tamari
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Rosmarin, fein gehackt
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen und den Lauch in dünne Röllchen schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin, Cashewkerne und Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Mit 500 ml Wasser angießen und aufkochen lassen. Dann den Brokkoli und den Spinat dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Eine Suppenkelle voll Brokkoli herausnehmen, auf einen Teller geben und abgedeckt warm halten.

Das Gemüse mit Kokosmilch auffüllen. Dann Tamari und Hefeflocken dazugeben, nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brokkoli-Spinat-Suppe in eine Suppenschüssel füllen, die Brokkoli-Röschen unterheben und mit etwas Petersilie garniert servieren

Ich wünsche dir einen richtig guten Appetit!

Elke