

# Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh

Herzlich Willkommen bei der 50. Selbstcoaching Einheit ✨

Wow ! Ein Jahr (die erste Einheit kam am 15.01.2017), 50 Mails, 50 Coaching Übungen, Methoden oder Inspirationen, mit denen du deine Selbstreflexion schulen und damit Frieden mit deinem Leben, deinem Körper und deiner Ernährung schließen kannst. Jedes Mal erreicht mich so wunderbares Feedback und ich möchte an dieser Stelle Danke sagen. Danke, dass du ein Teil von diesem Selbstcoaching bist! Danke an über 200 Abonnenten!

Zu diesem kleinen Jubiläum soll es heute um den Kern meiner Arbeit gehen - die Achtsamkeit in Sport & Ernährung - und da mir immer besonders wichtig ist, dass du alle Tools, Methoden und Strategien direkt und ohne Vorkenntnisse umsetzen kannst, gebe ich dir heute wertvolle Tipps aus meinem Alltag für deinen Alltag.

Wie du bestimmt weiß, arbeite ich unter anderem als Coach für Achtsamkeit in Sport & Ernährung. Eine Begrifflichkeit, die am besten beschreibt, worauf es mir bei meinem Konzept ankommt. Und das vor allem, weil ich persönlich unglaublich an diesen drei Pfeilern gewachsen bin. Heute möchte ich dir vorstellen, wie ich das eigentlich in mein Leben integriere:

## **Ernährung**

*"Die Ernährung Ist Nicht Das Höchste Im Leben, Sie Ist Der Nährboden, Auf Dem Das Höchste Gedeihen Oder Verderben Kann." – Dr. Bircher Benner*

Ich koche frisch, vegan und gerne. Ich esse intuitiv, aber bewusst. Ich tracke hin und wieder meine Ernährung und achte auf meine Nährstoffverteilung, mache mich aber nie verrückt und höre auf meinen Körper. Ich nehme mir Zeit zum Essen, kaue viel und honoriere mein Durst-, mein Hunger- und mein Sättigungsgefühl.

## **Kraftsport**

Ich mache 3-4x pro Woche Kraftdreikampf. Damit baue ich mentale und körperliche Stärke auf, ich liebe dieses Gefühl unbesiegbar zu sein und zu lernen, dass wir viel stärker sind, als wir zuerst glauben.

## **Bewegung an der frischen Luft**

Ich gehe jeden Tag über 15k Schritte spazieren. Für mich vielleicht sogar die wertvollste Art aller Aktivitäten. In der Natur, an der frischen Luft zu sein, tief ein und auszuatmen, die Schönheit in jedem Blatt zu entdecken, mit meinem Hund zusammen zu sein, das ist pures Glück!

## **Yoga**

Ich liebe Yoga, habe aber tatsächlich erst jetzt mit [Madys Yoga Challenge](#) begonnen es zu täglicher Routine werden zu lassen. Bisher habe ich viel Mobility und immer wieder mal Yoga Einheiten (meist ebenfalls von [Madys YouTube Kanal](#)) gemacht, freue mich jetzt aber sehr über diese Challenge - schauen wir mal, wo mich das hinführt.

## **Meditation**

Seit über einem Jahr meditiere ich jeden Tag. Manchmal still, manchmal geführt, meist im Sitzen, meist abends, manchmal morgens, manchmal als Geh Meditation bei meinen Spaziergängen, manchmal sehr lange, manchmal nur ganz kurz. Momentan nutze ich jeden Tag die App [Headspace](#). Diese habe ich letztes Jahr im Sommer das erste Mal ausprobiert und dann immer wieder mal die geführten Meditationen gemacht. Mich hat die Aufmachung, die Stimme und die Art der Meditation sofort angesprochen und jetzt gab es ein tolles Angebot für nur 44€ für ein ganzes Jahr, also teste ich Headspace nun einmal intensiver. Du kannst die App aber auch kostenlos nutzen, einige Meditationen sind auch dann freigeschaltet! Falls du dir noch unsicher bist, ob Meditation was für dich ist, lege ich dir [diesen Blog Artikel](#) und die passende Selbstcoaching Einheit Nr. 21 (findest du im [Archiv](#)- Passwort <3foodselbstcoaching) ans Herz.

## **Schreiben**

Unheimlich wertvoll für mehr Achtsamkeit im Alltag ist das Schreiben. Ich schreibe täglich in meinen analogen Planer, schreibe To Do Listen (es gibt ganz verschiedene tolle Zeitmanagement Systeme) und schreibe Tagebuch. So schaffe ich einerseits Struktur in meine beruflichen und privaten Termine und Aufgaben, gerate dadurch nicht so schnell in Stress und werde gleichzeitig meine Emotionen, Gedanken und Erlebnisse los. Etwas jemandem anzuvertrauen (der besten Freundin zum Beispiel) tut unheimlich gut und befreit ein Stück weit, warum sollten wir uns nicht auch selbst einmal richtig zuhören? Manche Sorgen lösen sich schon beim Schreiben auf, manche tolle Erfahrungen vergessen wir so nie wieder und vor allem können wir uns in Dankbarkeit üben. Wenn wir jeden Tag aufschreiben, wofür wir heute dankbar sind, verändert das unseren Fokus.

## **Lesen**

Beim Lesen tauchen wir in eine andere Welt ab und können gleichzeitig so viel lernen. Ich lese Fachbücher, Bücher über die Themen Achtsamkeit, Motivation, Mindset, Selbstliebe,

aber auch gerne gute, inspirierende Geschichten. Ich versuche mir täglich Zeit dafür zu nehmen, schaffe es aber nicht immer. Dabei reichen schon ein paar wenige Seiten aus... Das letzte Buch, das ich ausgelesen habe, ist 'Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast' von Barbara Sher - eine absolute Herzensempfehlung für Jeden, der unzählige verschiedene Interessen hat und manchmal nicht weiß wohin mit sich. Mir hat dieses Buch so unglaublich viel Klarheit über meine Persönlichkeit, meine Vergangenheit und auch meinen weiteren Weg geschenkt!

### **Imperfektionismus**

Du denkst jetzt vielleicht "oh Gott, wie soll ich das bitte alles an einem Tag schaffen und dann auch noch am besten jeden Tag?" und ich möchte dir direkt sagen: keine Panik! Am besten legst du deinen Perfektionismus hier und jetzt ab. Ich musste das auch lernen und muss es immer noch. Ich bin schrecklich perfektionistisch und möchte am liebsten alles sofort und auf einmal und fehlerfrei. Aber das funktioniert nicht und ich verspreche dir, zu akzeptieren, dass wir unvollkommen sind und bleiben werden und das auch gut ist, ist ein wahrer Befreiungsschlag! Denkst du wirklich, ich hätte all diese Dinge auf einmal in mein Leben integriert und sofort zur täglichen Routine gemacht? Natürlich nicht! In manchen Dingen übe ich mich schon mein Leben lang, in manchen seit einigen Jahren. Manche habe ich erstmal immer wieder ausprobiert, in manchen bin ich selber noch blutiger Anfänger. Glaub mir, niemand kann tausend verschiedene Baustellen gleichzeitig bearbeiten. Der Weg zu mehr Achtsamkeit im Leben kann jetzt sofort beginnen, wird aber auch für immer andauern. Es ist ein Prozess und genau das sollten wir genießen. Stück für Stück. Such dir das aus, was dich am meisten anspricht, wo du den größten Mehrwert für dich siehst und integriere es in deinen Alltag. Und irgendwann machst du dann den nächsten Schritt (oder auch nicht - alles darf sein und ist Okay) usw.

Ich wünsche dir einen wundervollen, achtsamen Start in das Jahr 2018 ♥

Alles Liebe  
Deine Bianca