

Es reicht nicht es zu wissen – du musst es auch tun!

Dass ein Apfel gesünder ist, als ne Tüte Chips weiß wirklich jeder, oder?
Woran liegt es, dass wir es oft trotzdem „einfach“ nicht schaffen uns gesund zu ernähren?

Es reicht eben nicht es zu wissen! Wenn wir unser Wissen nicht umsetzen, ist es wertlos.
Das ist hart und das ist das allerschwierigste am Ziele erreichen oder neue
Lebensgewohnheiten etablieren. In die Umsetzung zu gehen.

Glaub mir, mein Wissen was Ernährung betrifft ist wirklich umfangreich. Das was das
Kochen angeht vielleicht noch viel mehr. Und was den Sport angeht kenn ich mich auch
ganz gut aus. Und trotzdem hadere auch ich immer wieder mit der Umsetzung. Sonst wär
ich ja längst an meinem persönlichen Ziel ;-)) bin ich aber nicht!

Anderen helfen ist viel einfacher als uns selbst zu helfen. Kennst du das von dir? Du kannst
bestimmt auch super gut Tipps geben, wenn du als Außenstehender eine Situation
beurteilen und korrigieren darfst, oder? Wir haben oft ne Menge guter Ratschläge auf
Lager und müssen manchmal die Hände über'm Kopf zusammenschlagen, wenn wir sehen,
dass andere quasi „ins Verderben“ rennen und einfach nichts ändern, obwohl die Lösung
(scheinbar) so einfach und naheliegend ist... Geht mir auch immer wieder so... Es kann
richtig quälend sein mit anzusehen, wenn andere (vor allem die Menschen, die wir lieben)
nicht alles geben oder eine so simple Lösung nicht mal ausprobieren wollen. Aber sollte es
nicht viel quälender sein, wenn wir uns selber beobachten, während wir uns auf unserem
Wissen ausruhen und mal wieder nicht ins Handeln kommen? Man sagt doch so nett, man
sollte erstmal vor der eigenen Tür kehren...

Das ist wie mit den guten Vorsätzen. Das ist ja alles wunderbar, man kann sich so herrlich
viel vornehmen, in Gedanken schwelgt man schon in einer besseren, vielleicht sogar
perfekten Zukunft. Vor unserem inneren Auge tanzen wir mit der perfekten Figur, der
perfekten Gesundheit, mit dem perfekten Partner im Arm... zurück in der Realität ist die
Situation oft etwas ernüchternder und vielleicht sogar Jahre nachdem wir uns all die guten
Vorsätze ganz fest vorgenommen haben immer noch unverändert. Weil wir eben nie
angefangen haben... oder zu früh aufgegeben haben...

Also zurück zum Punkt: Du musst unbedingt in die Umsetzung kommen! Fang an! Tu es,
statt immer nur drüber zu reden oder drüber nachzudenken! Es reicht nicht, wenn du
weiß, wie abnehmen, glücklich sein, gesund werden, fit und sportlich sein funktioniert. Das
reicht ganz und gar nicht. Es ist – wenn überhaupt – ein guter Grundstein, mehr nicht. Los,
los, auf mit dir! Schluss mit dem ausruhen, es ist Zeit etwas zu verändern!

Aber wie macht man das? Wie fängt man überhaupt an? Und was ist eigentlich unser Ziel?

In der allerersten Selbstcoaching Einheit hab ich dich ja nach deiner Motivation gefragt.
Erinnerst du dich? Deine Motivation ist dein Antrieb, dein Grund nicht nur zu wissen,
sondern zu handeln! Aber deine Motivation muss nicht gleichzusetzen sein mit deinem

Ziel. Wie definierst du also dein Ziel?

In diesem Artikel hab ich genau beschrieben, wie wir unser Ziel finden und wirksam werden lassen. Welche Fehler es gilt zu vermeiden und mit welchen Tricks wir die Wahrscheinlichkeit erhöhen durchzuhalten. Und weißt du überhaupt, was der Unterschied zwischen einem Ziel und einem Wunsch ist?

Wie schon gesagt, ich bin auch noch nicht an meinem persönlichen Ziel. Oder Zielen. Aber ich finde das toll! Es ist eine Challenge, eine Möglichkeit über uns hinaus zu wachsen, die Veränderung hautnah mitzuerleben und zu genießen, die Chance sehr stolz auf uns sein zu können, uns zu beweisen, wie stark wir sind, es ist eine Möglichkeit, das Leben zu leben und nicht still zu stehen!

Wir schaffen das!

Deine Bianca