

# **Ich habe einen ganz einfachen Geschmack: ich bin immer mit dem Besten zufrieden.**

- Oscar Wilde

Wenn du die Aufgabe der letzten Selbstcoaching Einheit umgesetzt hast, bist du dem, wofür du dankbar bist nun vermutlich ein ganzes Stück näher gekommen. Wie geht's dir damit?

Und bist du dadurch schon zufriedener geworden? Dankbarkeit und Zufriedenheit sind ganz eng aneinander geknüpft. Aber bedeutet dankbar sein, sich mit dem zufrieden zu geben, was man hat? Bedeutet dankbar sein, alle aktuellen Situationen zu akzeptieren, weil man sonst undankbar wäre? Nein!

Oscar Wilde klingt zugeben mal wieder etwas dekadent und selbstverliebt, aber er hat ja Recht! Wieso sollten wir uns mit weniger, als mit dem Besten, zufrieden geben? Was das Beste für uns ist, entscheidet natürlich jeder individuell.

Für das dankbar sein, was wir haben, schätzen lernen, wie gut es uns geht und TROTZDEM nach dem Besten für uns streben schließt sich eben nicht aus!

Wie zufrieden bist du denn zur Zeit? Bevor ich wieder eine kleine Challenge für dich habe, schauen wir mal, welchen Einfluss Zufriedenheit auf meine 3 Kernthemen Ernährung, Fitness und Selbstliebe hat oder andersrum: welchen Einfluss diese Themen auf unsere Zufriedenheit haben.

---

## **Ernährung**

Vielleicht kennst du das, wenn man seine Gefühle auf sein Essverhalten projiziert. Wenn man aus Frust ne Pizza bestellt und ne Tafel Schokolade isst oder wenn man zur Belohnung ne Pizza bestellt und ne Tafel Schokolade isst. Viele von uns kennen eins von beidem oder sogar beides. Und hey, dafür musst dich nicht schämen! Daran können wir nämlich etwas ändern!

Wenn du aus Stress, Unzufriedenheit und Frust keine Kontrolle mehr über deine Ernährung hast, dein Hunger- und Sättigungsgefühl ignorierst und einfach reinhaust, dann ist es erstmal wichtig sich genau darüber klar zu werden. Dabei helfen dir die Arbeitsbögen "Essbeobachtung" und "Essgefühle", die du [hier](#) in Einheit Nummer 6 findest. (Passwort <3foodselbstcoaching). Bist du dir bewusst, dass du ein Frustesser bist? Dann gilt es nun etwas zu verändern. Aber nicht deine Ernährung (das Symptom), sondern deine Situation (die Ursache). Vielleicht findest du durch die heutige Challenge schon heraus, in welchen Bereichen du noch nicht in deiner besten Zufriedenheit bist und vielleicht findest du dadurch die Motivation in kleinen Schritten etwas zu verändern. Für den Anfang ist es übrigens auch super einen Ausgleich zu finden! Den Frust auf eine andere Weise herauszulassen, als sich vollzustopfen und danach sowieso schlecht zu fühlen... Stichwort Fitness!

Wenn du Soulfood als Belohnung siehst, dann muss das nicht immer negativ sein. Wenn es aber ausartet, nichts mehr mit Genuss zu tun hat und du auch hier Hunger- und Sättigungsgefühl ignorierst, solltest du versuchen deine Emotionen von deinem Essverhalten zu trennen. Such dir eine neue Belohnung! Eine Sporteinheit, eine Massage, Sauna, Meditation, ein Treffen mit einer guten Freundin, ein Spaziergang in der Natur, irgendetwas, das dir Freude bereitet, womit du dich belohnen kannst.

---

## **Fitness**

Sport als Ausgleich ist kein Geheimnis. Es muss ja nicht immer ne harte Trainingseinheit sein, jede Bewegung tut gut! Also steh auf, fang an dich zu bewegen, geh raus an die frische Luft, atme tief ein und aus, bring deinen Kreislauf und deinen Herzschlag in Schwung, du wirst sehen, wie unglaublich gut man dabei seinen Kopf frei bekommt! Fitness ist nicht nur körperlich ein perfektes Ventil um überschüssige Energie (so zum Beispiel auch Frust) rauszulassen, sondern auch mental eine der stärksten Stützen in einem stressigen Alltag! Am Anfang kann es schwierig sein sich aufzuraffen, den inneren Schweinehund zu überwinden, aber sobald man über diesen Punkt hinweg ist, beginnt automatisch ein wundervoller Kreislauf: wer Sport treibt, ist automatisch ausgeglichener und zufriedener und hat dadurch Motivation sich noch mehr zu bewegen! Wer sich viel bewegt, fühlt sich fitter und gesünder und wohl in seinem Körper.

---

## Selbstliebe

Zufriedenheit und Selbstliebe gehen natürlich Hand in Hand. Bist du zufrieden mit dir, kannst du dich selbst lieben. Bist du unzufrieden mit dir, wirst du dich niemals lieben können.

Solange du weiter an dir herum kritisierst, dich schlecht machst, rumjammerst, deinen Körper hasst, wirst du dich nicht selbst lieben können, ist ja logisch. Sobald du als ersten Step die aktuelle Situation akzeptierst, kannst du über dich hinaus wachsen. Vorher nicht! Solange du gegen dich ankämpfst, kommst du da niemals raus. Jetzt mal ganz ehrlich, welche andere Wahl haben wir denn im Hier und Jetzt? Wir können die aktuelle Situation nicht rückgängig machen, das haben wir uns nun mal Iso eingebrockt. Wir können danach streben es von nun an besser zu machen, uns weiter zu entwickeln, aber was nützt es darüber zu klagen, wie wir JETZT sind? Das ist wie sich ständig übers Wetter zu beschweren... Entweder du akzeptierst die aktuelle Wetterlage oder ziehst um. Ne andere Möglichkeit, mit der du dich selbst nicht terrorisierst, gibt's nicht ;-)

Also hör lieber auf dich jetzt zu hassen und fang an dich akzeptieren und/oder etwas zu verändern, sodass du ganz bald das JETZT lieben kannst!

Sobald du anfängst dich selbst zu lieben, ganz egal, wo du stehst, wirst du zufrieden sein. Sobald du erkennst, dass du ganz alleine für deine innere Zufriedenheit verantwortlich bist, wirst du etwas verändern können!

---

Wie zufrieden bist du aktuell mit...?

Bewerte folgende Punkte auf einer Skala von 1 (gar nicht zufrieden), über 2 (wenig zufrieden), 3 (teils/teils), 4 (zufrieden) bis 5 (sehr zufrieden). Sei ehrlich zu dir selbst - hier kannst du nur gewinnen, wenn du ehrlich bist, nicht wenn du überall ne 5 angibst. Und lass das danach erstmal einfach auf dich wirken. Nach einigen Tagen kannst du hingehen und die Punkte, bei denen du nicht 4 oder 5 notiert hast genauer unter die Lupe nehmen. Was könntest du ändern? Du musst nicht immer dein ganzes Leben über den Haufen werfen, manchmal helfen auch Kleinigkeiten. Am besten schreibst du das Datum dabei und nachdem du einen Plan geschmiedet hast, wie du die schwächeren Punkte aufwerten kannst und dir eine gewisse Zeit der Umsetzung gegeben hast, füllst du die Liste erneut aus.

- ... deinem Aussehen
- ...deiner Figur

- ... deinem Familienleben
  - ... deinem Partner
  - ... deinem Freundeskreis
  - ... deinem Bekanntenkreis
  - ... deinem Beruf
  - ... deiner Freizeit
  - ... deinen Hobbies
  - ... deiner Bewegung
  - ... deinem Essverhalten
  - ... deinem Trinkverhalten
  - ... deiner Sexualität
  - ... deinem Zuhause
  - ... deinem Schlaf
  - ... deiner Entspannung
- 

Wie immer gilt: wenn du Fragen hast oder einfach nur dein Herz ausschütten möchtest, melde dich jederzeit.

Ich freue mich von dir zu hören!  
Deine Bianca