

Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehenbleibst.

- Konfuzius

Schritt für Schritt ans Ziel. Der Weg ist das Ziel. (ebenfalls Konfuzius) Den Weg genießen können.

Heute soll es aber nur zweitrangig um diese metaphorische Umschreibung der Weiterentwicklung gehen. Worüber ich jetzt mit dir sprechen möchte sind die echten Schritte, die du machst, wenn du einen Fuß vor den anderen setzt.

Und ich möchte dich ermutigen mehr davon zu machen!

Weißt du, wie viele Schritte du pro Tag machst?

Diese Frage stelle ich meinen Klienten auch in der ersten Anamnese. Warum? Erstens kann ich so den Energiebedarf genauer berechnen und zweitens haben wir damit meistens die erste Challenge. Die tägliche Schrittzahl zu steigern kann nämlich lauter Vorteile haben! Mehr dazu weiter unten.

Bevor ich mir vor ziemlich genau einem Jahr meinen FitBit Fitnesstracker zugelet habe, hatte ich keine Ahnung wie viele Schritte ich eigentlich so mache. Ich hatte überhaupt keine Vorstellung davon, was viele und was wenige Schritte wären. Inzwischen weiß ich: ich mache zwischen 15.000 und 20.000 Schritten an "normalen" Tagen.

Wie kann man die Anzahl der Schritte messen?

Eine Möglichkeit etwas über die eigenen Schritte zu lernen ist also ein Fitnessarmband, welches all diese Dinge trackt. Es gibt aber auch Apps fürs Handy oder simple Schrittzähler fürs Handgelenk etc. Wenn du all das nicht hast oder haben möchtest, wäre natürlich auch eine Möglichkeit die gegangenen Kilometer in Schritte umzurechnen. Dafür musst du nur wissen, wie weit du gehst und wie deine Schrittlänge ist.

Bei mir ist es zum Beispiel so: 10.000 Schritte sind ca. 6km, 15.000 Schritte sind ca. 9km. Aber Achtung: ich bin ein kleiner Mensch und mache dementsprechend kleine Schritte ;-)

10.000 Schritte ist ein Wert, der häufig empfohlen wird. Und ich empfinde das auch als realistisch umsetzbaren und gesunden Wert. Mehr ist besser, weniger sollten ausgebaut werden.

Wie setze sich die Schritte pro Tag zusammen?

- der Weg vom Bett zum Bad, von der Bad zur Küche, von der Küche ins Auto, vom Auto ins Büro, vom Schreibtisch in die Pause, beim Staubsaugen, im Supermarkt, die Treppe hoch usw. - also die ganz alltäglichen Schritte, welche wir nicht unter-, aber schon gar nicht überschätzen sollten ;-)
- (Hunde)Spaziergang, durch die Stadt schlendern, Sport machen, usw. - unsere Hobbies

Das bedeutet: öfter mal zu Fuß ne Strecke erledigen und wie wärs mal mit einem Spaziergang nach der Arbeit?

Wofür ist es gut 10.000 oder mehr Schritte zu machen?

Ich bin ja ein riesengroßer Fan vom zu Fuß gehen, von Spaziergängen und erzähle dir jetzt warum:

Ernährung

1. Mehr Schritte bedeutet mehr verbrannte Kalorien (und zwar nicht zu knapp) bedeutet mehr Nahrung und damit mehr Nährstoffe, die wir aufnehmen können und sollen, bedeutet unser Körper ist am Ende es Tages besser versorgt
 2. bei einem Spaziergang können wir unheimlich gut den Kopf frei bekommen und abschalten. Das kann uns dabei helfen Heißhunger und Emotionen, die uns zum unnötigen (weil kein körperlicher, sonder nur emotionaler Hunger) Essen verleiten würden (Stress, Frust, Trauer, Freude...) in den Griff zu bekommen
-

Fitness

1. Gehen ist das Natürlichste überhaupt für uns Menschen. Ein paar Sprints zwischendurch und wir würden dem, was gesund für uns ist, worauf unser Körper ausgelegt ist, wesentlich näher kommen, als wenn wir den ganzen Tag unseren Hintern platt sitzen
 2. mit Spaziergängen bauen wir eine gute Grundkondition auf, können unseren Ruhepuls positiv beeinflussen, Verspannungen lösen und vorbeugen und die Muskulatur auf sanfte Weise stärken
-

Selbstliebe

1. Selbstliebe braucht Selbstvertrauen als Basis. Vertrauen baut sich auf, indem man nicht enttäuscht wird. Selbstvertrauen baut sich auf, indem du dich nicht selber enttäuschst und ehrlich zu dir bist. Wenn du dir als Challenge setzt jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen und das durchziehst, wirst du stolz auf dich sein und automatisch

Selbstvertrauen aufbauen. Du weißt dann, dass du dich an deine eigenen Worte halten kannst.

2. über sich selbst hinaus wachsen gibt uns noch mehr Vertrauen und Selbstbewusstsein, was automatisch zu mehr Selbstliebe führt. Meine FitBit hat als Tagesziel automatisch 10.000 Schritte eingestellt. Anfangs habe ich das einfach so gelassen und dank Hund, Pferden, Sport usw. auch (fast) immer geschafft. Dann kam mir irgendwann die Idee, dass ich das Tagesziel mal hochsetzen sollte - von nun an wollten also 15.000 Schritte gegangen werden und auch das habe ich geschafft. Ich habe es mir vorgenommen und einfach durchgezogen und wenn das bedeutet, dass man eine "Extrarunde" einlegen muss, dann ist das eben so. Umso stolzer kannst du hinterher auf dich sein und genau das bedeutet schon Selbstliebe :-)
-

Und denk dran: Es ist nicht von Bedeutung, wie langsam du gehst, solange du nicht stehenbleibst. (Konfuzius)

Deine Bianca