

Versuche nicht mehr als kleine Schritte auf ein Mal, aber versuche sie jeden Tag, und du wirst sehen, welchen großen Fortschritt du machst.

- Pavel Kosorin

Zeit für ein Zwischenfazit.

Heute vor genau einem halben Jahr habe ich die erste Selbstcoaching Einheit zum Thema "Erfolg ist kein Glück" rausgeschickt. Nach 6 Monaten ist das hier nun Einheit Nr. 25.

Sechs Monate - viel Zeit um Fortschritte zu machen. Ein halbes Jahr - Zeit für einen Rückblick. Auch, wenn du noch nicht so lange beim Selbstcoaching dabei bist.

Ich weiß aber auch, dass wir den Fortschritt oft gar nicht sehen. Wenn wir nicht gerade 20kg verloren, unsere Ernährung komplett umgestellt haben oder plötzlich einen Marathon gelaufen sind, glauben wir vielleicht wir hätten gar keinen Fortschritt gemacht. Ich möchte dir heute zeigen, dass auch du ganz sicher stolz auf dich sein kannst!

Lass uns das Zwischenfazit mit einigen Fragen beginnen:

- Was ist bei dir im letzten halben Jahr passiert?
- Was hat sich verändert?
- Welche Fortschritte hast du gemacht?
- Gab es Rückschritte?
- Wofür waren die Rückschritte gut?
- Hat sich dein Ziel im letzten halben Jahr verändert?
- Was ist deine Motivation? Was treibt dich an?
- Wie hat sich deine Selbstwahrnehmung verändert?

Beantworte sie **jetzt**, bevor du weiter liest. Und beantworte sie **nochmal**, wenn du die Einheit fertig gelesen hast.

Ernährung

Wie hat sich deine Ernährung im letzten halben Jahr verändert? Hast du neue Gewohnheiten etabliert?

Vergiss nicht die kleinen Schritte! Oft schauen wir nur auf das große Ganze und übersehen dabei, dass es auch schon ein Fortschritt ist, wenn wir statt der ganzen Tafel Schokolade nur noch die Halbe essen.

Deine Ernährung nimmt zwar großen Einfluss auf dein körperliches Wohlbefinden und auch deinen Fortschritt, ABER du solltest sie jetzt unbedingt losgelöst davon betrachten. Sogar wenn du noch keinen körperlichen Fortschritt verbuchen kannst, kann sich deine Ernährung zum Positiven verändert haben.

Fitness

Bist du heute fitter als vor einem halben Jahr?
Kannst du mehr Gewicht bewegen als vor einem halben Jahr?
Geht dein Puls nicht mehr so schnell hoch, wenn du läufst?
Geht er schneller wieder runter, wenn du Pause machst?
Bekommst du nicht mehr so schnell Muskelkater?
Kannst du die Techniken nun sauberer ausführen?
Bist du beweglicher geworden?
Gehst du nun regelmäßiger zum Sport?

Wenn du auch nur eine (!) Frage davon mit JA beantworten kannst, hast du einen Fortschritt gemacht!

Selbstliebe

Wie hat sich deine Selbstwahrnehmung verändert?
Wie hast du dich vor einem halben Jahr im Spiegel gesehen und wie siehst du dich heute?

Glaubst du nicht auch, dass es ein viel größerer Fortschritt ist, wenn du deine "Problemzonen", deine "Schwächen" heute besser annehmen kannst als vor 6 Monaten, als die Tatsache einige Kilos zu verlieren oder eine bessere Leistung zu bringen?

Oft sehen wir genau diese Fortschritte gar nicht. Sie scheinen uns nicht groß genug, um gefeiert werden zu dürfen, aber ich sage dir, wenn du dir selber gegenüber auch nur ein bisschen milder und freundlicher eingestellt bist, als noch vor einem halben Jahr - dann hast du einen großen Fortschritt gemacht! Dann bist du auf dem richtigen Weg und darfst dir selber vertrauen.

Beantworte jetzt die Fragen aus der Einleitung noch einmal. Wie haben sich die Antworten verändert?

Zum Schluss noch eine letzte Frage: wie haben dir die 25 Selbstcoaching Einheiten bisher gefallen? Konntest du etwas lernen?

Ich würde mich wahnsinnig über ein kurzes Feedback freuen.

Deine Bianca