

# **Gesundheitsförderung zielt auf den Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen**

- Ottawa Charta

Woran liegt es, dass wir trotz der Informationsflut und all den unendlichen Möglichkeiten bezüglich Ernährung und Sport trotzdem häufig nicht schaffen, unsere Gesundheit zu fördern?

Um gesund, fit und zufrieden zu werden - körperlich und geistig - müssen wir uns selber gegenüber verantwortungsbewusste Entscheidungen treffen. Und genau das haben wir verlernt.

## **Verantwortung übernehmen, was bedeutet das eigentlich?**

Lass uns das Wort einmal ins Englische übersetzen. Verantwortung ist responsibility. Und das beinhaltet die "Fähigkeit zu antworten" (ability to response).

Um Verantwortung uns selbst gegenüber zu übernehmen, brauchen wir also die Fähigkeit auf unsere eigenen Bedürfnisse zu antworten. Die Fähigkeit haben wir alle -durch unseren hektischen Alltag, gelingt es uns allerdings zu selten unsere Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen.

Hast du Hunger?

Hast du Durst?

Bist du satt?

Willst du dich bewegen?

Brauchst du eine Pause?

Willst du dich dehnen und strecken?

Bist du müde?

## **Weißt du überhaupt, was dein Körper will und braucht?**

Die Mahlzeiten sind zur Gewohnheit geworden und nach der Arbeit fällt es schwer sich zum Sport aufzuraffen. Gedanklich sind wir irgendwo in der Vergangenheit oder in der

Zukunft, aber zu selten im HIER und JETZT.

Da wir aber genau durch diese Achtsamkeit unser ganzes Leben positiv und vor allem nachhaltig beeinflussen können - von der Ernährung, über das Training, die Arbeit, zwischenmenschliche Beziehungen bis hin zum Schlaf, in allen Lebensbereichen können wir von mehr Achtsamkeit profitieren.

Ich möchte dich dazu ermutigen, sobald das nächste Mal eine der folgenden Situationen auftritt, den Moment wahrzunehmen und Achtsamkeit zu üben. Beantworte dir diese (oder ähnliche) Fragen:

**•beim Kochen/Essen**

wie fühlt es sich in deinen Fingern an, das Grün vom Radieschen abzuzupfen?  
wie fühlt sich der Zitronensaft auf deiner Haut an?  
nimmst du beim Kauen die unterschiedlichen Konsistenzen der Lebensmittel wahr?  
spürst du die Nahrung oder die Flüssigkeit durch deinen Körper gleiten, nachdem du sie runter geschluckt hast?  
wie verändert sich das Gefühl in deinem Magen?

**•beim Sitzen (am Schreibtisch o.ä.)**

sitzt du grade?  
spürst du, wo deine Beine den Stuhl und den Boden berühren?  
hast du Rückenschmerzen? Wenn ja, wo und welchen Einfluss hat das auf deine Haltung?

**•beim Sport**

spürst du deine Muskeln?  
wie verändert sich deine Atmung?  
spürst du dein Herz schlagen?  
wo schwitzt du? wie fühlt sich das an? Kalt oder warm?

**•beim im Bett liegen**

bist du müde?  
wie fühlen sich deine Augen an?  
fällt es dir leicht, sie geschlossen zu halten?  
woran denkst du?  
wann hast du zuletzt bis in den Bauch eingeatmet?

Achtsamkeit lässt sich trainieren. Umso häufiger du es schaffst dir diese oder ähnliche Fragen zu stellen und damit den Moment wahrzunehmen, desto besser wirst du essen, sitzen, schlafen und desto besser wird deine sportliche Leistung sein.

Bewerte deine Antworten nicht. Nimm sie einfach wahr. Bewerte auch deine Gedanken

nicht, nimm sie wahr, lass sie kommen und auch wieder gehen. Wie Wellen im Meer, Wolken am Himmel oder Autos auf der Autobahn.

Übernimm Eigenverantwortung und verbessere damit dein Wohlbefinden und deine Gesundheit!

*Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart Sie dessen Schönheit. Wenn Sie etwas schmerzvolles berührt, wandelt Sie es um und heilt es. - Thich Nhat Hanh*

Alles Liebe

Deine Bianca