

# Nur weil es glänzt, heißt es nicht, dass es Gold ist. Und nur weil er dir die Hand gibt nicht, dass er dein Freund ist.

zum Einstieg muss ich mich nochmal einer Zeile aus Kontra K's Feder bedienen. Aber es passt so schön... wir könnten auch sagen: **warum fallen wir immer wieder auf Halbwahrheiten rein?**

Jeden einzelnen Tag lese ich gefährliche Halbwahrheiten, schön verstreut in den Weiten des Internets. Jeden Tag. Wenn jemand eine Frage stellt, regnet es tausende gut gemeinte Antworten. Von Menschen, die gar keine Ahnung haben und nur mitreden wollen. Von Menschen, die Ahnung haben und wirklich helfen wollen. Von Menschen, die ein bisschen Ahnung haben, aber nicht genug, um diese sortiert zu bekommen. Von Menschen, die glauben Ahnung zu haben und Fakten mit Erfahrungen zu verwechseln. Von Menschen, die sich geschickt ausdrücken und ihr pseudowissenschaftliches Gelaber gut verkaufen können. Und von Menschen, die dadurch gar nicht mehr wissen, wem sie noch glauben können.

Eine Frage zu stellen ist also oft verdammt schwierig. Eine Antwort zu geben aber auch. Wenn man fundiertes Wissen weitergeben möchte und einfach überhört wird, weil die Halbwahrheiten spannender und einfacher klingen...

**Wo ist unsere Intuition hin?** Wir sind faul. Es ist leichter für uns neues Wissen abzulehnen, als Altes zu überschreiben. Selbst wenn du weißt, dass die alten Informationen falsch sind, kannst du in diese Falle tappen. Weil wir gar nicht wissen, wie man richtige Informationen herausfiltert. Das bedeutet nämlich, dass man selber aktiv werden muss. Kritisch hinterfragen muss. (auch das, was ich sage) Wenn du mehr über dieses Phänomen erfahren möchtest, such mal nach dem "**Bumerangeffekt**".

## **Warum berufe ich mich immer wieder auf wissenschaftlich fundierte Fakten?**

Sind diese mehr wert als unsere eigenen Erfahrungen? Naja, da muss man differenzieren. Für mich als Coach sind fundierte Fakten die Basis. Die einzige Basis, mit der wir sichergehen können, dass ich dir keinen Quatsch erzähle. Dass ich guten Gewissens die Verantwortung für das, was ich dir empfehle, übernehmen kann.

Es gibt einige Fakten, die seit ewigen Jahren immer wieder und wieder untersucht, erforscht und überprüft werden. Fakten der Biochemie und der Physik. Fakten darüber, wie unser Körper funktioniert. Und glaub mir, diesen Fakten können wir vertrauen. Diese Fakten sollten die Basis deiner Ernährung, deines Sporttrainings usw. bilden. Dann bist du auf der sicheren Seite und kannst den Rest ja mit eigenen Erfahrungen oder was auch immer

ausschmücken.

Finde deinen eigenen Weg! Hör auf, anderen blind zu glauben. Nur weil dir irgendjemand im Internet erzählt erfolgreich zu sein, muss das nicht der Wahrheit entsprechen. Nur weil jemand nett zu dir ist, heißt das nicht, dass derjenige nette Absichten hat. Nur weil jemand behauptet mit seinem Saft, seinen Superpillen, seinem Programm, hätten schon tausende ihr Ziel erreicht, muss das nicht der Wahrheit entsprechen. **Nur weil es glänzt, heißt es nicht, dass es Gold ist. Und nur weil er dir die Hand gibt nicht, dass er dein Freund ist.**

---

## **Ernährung**

Low carb? High carb? Low fat? Paleo? Vegan? Roh? Kein Zucker? Kein Weizen? Cheat Days? Keine Cheat Days? Na was denn nun? Finde deinen eigenen Weg! Finde heraus, was dir gut tut. Und fall nicht drauf rein, dass auch nur irgendeins davon der einzig richtige Weg sei!! Denk an die Fakten (die kannst du auch auf [meinem Blog](#) nachlesen, mit Quellenangaben natürlich) und hör auf deine Intuition.

---

## **Fitness**

Laufen gehen? Kraftsport? Crossfit? Radfahren? Schwimmen? Eine Kombination? Nur Ausdauersport? Nur Gewichtheben? Gar kein Sport? Welcher Trainingsplan? Finde deinen eigenen Weg! Finde heraus, was dir Spaß macht. Was du körperlich leisten kannst und willst. Womit du deine Ziele erreichen kannst. Denk an die Fakten (die kannst du zum Beispiel bei [Fitness Experts](#) nachlesen) und hör auf deine Intuition.

---

## **Selbstliebe & Achtsamkeit**

Finde heraus, ob dein Ziel wirklich dein Ziel ist. Beispiel: Du möchtest 5kg abnehmen. Frag dich: was ist besser, wenn du 5kg abgenommen hast? Gibt's vielleicht sogar negative Auswirkungen? Ist dein eigentliches Ziel vielleicht viel eher, dich selber zu akzeptieren und zu lieben? Mehr Selbstbewusstsein? Erreichst du das durch 5kg Abnahme oder musst du dafür (evtl. zusätzlich) woanders ansetzen?

---

## **Neues Format**

Ich habe vor einigen Tagen bei Instagram in die Runde gefragt, wie es wäre, wenn ich die Selbstcoaching Einheiten etwas anders aufteile. Wenn in jeder Einheit alle Pfeiler

(Ernährung, Fitness, Selbstliebe, Achtsamkeit) zu einem bestimmten Thema behandelt werden. Sodass du für jeden Bereich etwas für dich mitnehmen kannst und die Möglichkeit hast, alles zu einem ganzheitlichen Konzept zu verknüpfen. Damit du auch genug Zeit hast die Einheiten sacken zu lassen und umzusetzen, würde dann nur 1x pro Woche eine neue Einheit erscheinen. Heute wollte ich dir einen kleinen Einblick geben, wie das in ungefähr aussehen könnte. Jetzt kommt's auf dich und dein Feedback an! Wie gefällt dir die Idee?

Ich danke dir und wünsche dir einen tollen Start ins Wochenende!

Lass dich nicht verunsichern.

Bianca