

# Nicht weniger vom Negativen, sondern mehr vom Positiven!

Heute möchte ich dir eine ganz einfache Möglichkeit vorstellen um eine neue Gewohnheit in deinen Alltag zu integrieren. Wenn wir Ziele verfolgen, kommen wir irgendwann an den Punkt, an dem wir alte Gewohnheiten, unsere Hürden, aus dem Weg schaffen müssen, bevor wir immer wieder drüber stolpern. Aber wie schwierig ist das manchmal bitte?

Das 'beim Essen fernsehen oder am Handy spielen', das 'zu jedem Essen gehört ein Dessert', das 'den Feierabend verbringe ich auf der Couch', das 'ich brauche Getränke mit Geschmack' oder, oder, oder... du weißt worauf ich hinaus will! Solche Gewohnheiten ablegen ist wirklich ziemlich anstrengend. Oft scheitern wir sogar genau daran!

Ich hab ne gute Nachricht für dich! Ziele erreichen funktioniert nicht nur mit drastischer Umstellung! Wir können auch leise neue Gewohnheiten einführen und die Alten erstmal beibehalten! Ganz nach dem Motto: **nicht weniger vom Negativen, sondern mehr vom Positiven!**

---

## Ernährung

Was bedeutet das für deine Ernährung? Du liebst Fast Food oder Süßigkeiten, weißt aber, dass Gemüse für deinen Erfolg doch förderlich wäre? Dir fällt es aber unglaublich schwer zu verzichten? Du bekommst Heißhunger? Dann versuch doch mal einfach *mehr* Gemüse in deinen Speiseplan einzubauen, statt radikal zu verzichten und nur noch Gemüse essen zu wollen! Gib dir einfach etwas Zeit. Du hast jetzt ziemlich lange Zeit so gelebt, ist doch klar, dass alte Gewohnheiten nicht von heute auf morgen abgelegt sind, oder? **Nicht weniger Fast Food, sondern mehr Gemüse! Nicht weniger Süßigkeiten, sondern mehr Obst!**

Du trinkst am liebsten Cola und Kaffee? Wenn du nun versuchst von jetzt auf gleich auf Wasser umzustellen, ist das nicht nur emotional schwierig, sondern auch körperlich ein Entzug vom vielen Koffein! Integrier doch lieber mehr Wasser. Nimm dir für den Anfang vor zusätzlich jeden Tag 1 Liter Wasser zu trinken. **Nicht weniger Cola und Kaffee, sondern mehr Wasser!**

Du möchtest eigentlich gern die vegane Ernährung ausprobieren, kannst aber nicht auf Käse, Fleisch und Eier verzichten? Dann versuchs für den Anfang doch mal mit einer veganen Mahlzeit pro Woche, statt ab heute zum Super-Veganer werden zu wollen!

Thema Achtsamkeit: Wenn du beim Essen immer abgelenkt bist durch TV, Handy und Co, dann versuch doch erstmal eine Mahlzeit pro Tag oder sogar nur pro Woche völlig ohne Ablenkung!

---

## **Fitness**

Du verbringst deinen Feierabend am liebsten auf der Couch? Und jetzt kommt jemand daher und will dir genau das wegnehmen? Sagt dir, dass du nach der Arbeit unbedingt noch Sport machen musst? Dass Fernsehen sowieso nicht gut ist? Aber du glaubst nirgendwo so gut abschalten zu können wie dabei? Wie wärs, wenn du einfach beides haben kannst?

Nach einem anstrengenden Arbeitstag muss es ja nicht immer Leistungssport sein ;-) Mach doch einfach einen Spaziergang an der frischen Luft, 30min moderate Bewegung und du schaffst damit schon einen riesen Bonus für deine Gesundheit und sogar für deine Fitness! Und danach darfst du wieder auf die Couch!

### **Also nicht weniger faulenzten, sondern mehr Bewegung integrieren!**

Vielleicht gefällt dir der kleine Spaziergang ja so gut, dass du bald ne größere Runde gehst oder Lust hast mal zu laufen oder ein paar Körpergewichtsübungen zwischendrin einzubauen - dafür eignet sich die Parkbank übrigens ganz fantastisch :-)

---

## **Selbstliebe**

Die Selbstkritik abzulegen ist verdammt schwer. Wenn wir jahrzehntelang an unserer Nase, unseren Beinen, unseren Haaren, unserer Stimme und so weiter rumkritisiert haben, hat sich das sowas von festgebrannt, dass kein motivierender Spruch, keine netten Worte von lieben Menschen das mal eben so auslöschen können. Das kannst am Ende nur du selber. Selbstliebe muss immer von innen kommen, nicht durch andere beeinflusst.

Vielleicht versuchst du mal statt deine Makel lieben zu lernen, zu schauen, was du an dir eigentlich schon immer magst. Und dann konzentrierst du dich darauf! Was kannst du schon immer gut? Welchen Charakterzug magst du an dir besonders? Welche Stelle an deinem Körper, welches Körperteil darf genau so bleiben wie es ist? **Nicht weniger Selbstkritik, sondern mehr Selbstliebe!**

Wenn du gelernt hast deine Stärken zu erkennen und zu lieben, wird dir das Selbstbewusstsein verschaffen und dann fällt es dir automatisch leichter deine Makel zu akzeptieren und vielleicht kannst du dann sogar ihren Charme erkennen ♥

---

Natürlich sollten wir schlechte Angewohnheiten, die uns sogar schaden können, auf Dauer ablegen. Aber das Neue in den Alltag integrieren ist wesentlich leichter, als das Alte aufzugeben. Also lass uns den Übergang doch fließend machen. So ist die Chance durchzuhalten deutlich höher und das kommt im Endeffekt unserer Gesundheit zugunsten!

Die alte Gewohnheit kannst du so Woche für Woche etwas reduzieren um so der Neuen mehr Platz zu schaffen und irgendwann ist das Unbekannte dann tatsächlich zur neuen Gewohnheit geworden, ganz leise - vielleicht ohne, dass du es gemerkt hast, vielleicht ganz automatisch.

Ich denke du hast das Prinzip verstanden und auch wenn die Beispiele oben nicht auf dich zutreffen, findest du sicher deine Eigenen und kannst das "nicht weniger vom Negativen, sondern mehr vom Positiven" nun auf deine Situation, deine Gewohnheiten anwenden :-)

Hab eine tolle Woche mit vielen positiven Momenten, durch welche die Negativen in den Schatten gestellt werden.

Deine Bianca