

Geschichten zum Anbeißen

Ohne Muss. Mit viel Genuss.



Es ist Januar - DER Monat, in dem sich vermutlich die meisten Menschen Vorsätze für das neue Jahr machen.

Diese Geschichte ist für alle, die etwas ändern wollen. Egal, ob du gesünder essen, abnehmen, sportlicher werden oder weniger naschen willst. Diese Geschichte ist für dich!

Geschichte #2

Warum uns Ziele oft auf den falschen Weg führen

Anfang Januar

Sandra wollte 2025 endlich etwas verändern. Sie wollte sportlich werden. Fast alle ihrer Freundinnen gingen regelmäßig zum Yoga, Joggen oder sogar ins Fitnessstudio. Sandra machte immer selbstironisch Witze darüber, dass sie als sportliche Aktivität und zum Muskelaufbau die prall gefüllte Kühlschrankschranktür häufig öffnete und wieder schloss. Doch 2025 sollte sich das ändern. Ganz sicher.

Sandra war wild entschlossen: Ab jetzt geht sie dreimal die Woche joggen! Eigentlich hasste sie joggen, aber sie wollte unbedingt 30 Minuten in moderatem Tempo laufen können, ohne völlig aus der Puste zu sein und sich nach einem Beatmungsgerät umzusehen.

Jetzt anmelden auf genusspraxis.de/newsletter

Anfang März

Ein paar Wochen später war es dann soweit: Sandra lief 30 Minuten am Fluss in ihrer Heimatstadt entlang und ... nichts. Sie sah auf ihr Handy. Tatsächlich. Sie war 30 Minuten gelaufen. Und sie fühlte sich gut! Kaum aus der Puste. Kaum verschwitzt (es half natürlich, dass die Außentemperatur bei frischen 8 Grad lag). Sie hatte ihre Ziel erreicht!

Sandra ging nach Hause, duschte sich und setzte sich aufs Sofa. Sie konnte es kaum fassen. Sie. Diejenige, die Sport - und ganz besonders joggen - hasste. Sie lief 30 Minuten ohne Probleme durch. Zur Feier des Tages bestellte sich Sandra ihre Lieblingspizza. Sie war überglücklich.

In den nächsten Wochen veränderte sich Sandras neu gewonnene Routine. Sie ließ den Sport immer öfter ausfallen. Mal regnete es, mal war sie zu gestresst, mal hatte sie ihre Periode, mal war das Abendessen mit der Freundin attraktiver und mal ... ja, ab und zu hatte sie auch einfach keine Lust.

Anfang Juni

Es war Anfang Juni als Sandra auffiel: Wenn sie ganz ehrlich ist, dann war sie das letzte Mal vor zwei Wochen joggen. Sie ärgerte sich über sich selbst. Angetrieben von diesem Ärger zog sie sich ihre Jogginghose an und lief los.

Doch schon nach 10 Minuten geriet Sandra ins Stocken. Sie schwitzte extrem (und das lag leider nicht nur an der gestiegenen Außentemperatur), sie hatte Seitenstechen und sie war komplett aus der Puste. Nach 10 Minuten! Keine Chance noch weitere 20 Minuten zu laufen. Sandra entschied sich, es für heute sein zu lassen und schlurfte nach Hause. Ihre Joggingsachen warf sie in die hinterste Zimmerecke.

Sandra war enttäuscht, traurig und wütend. Anfang März noch war sie voller Glück und Stolz. Und jetzt? Jetzt stand sie wieder ganz am Anfang.

Jetzt anmelden auf genusspraxis.de/newsletter



Die Moral von der Geschichte

Natürlich lade ich dich dazu ein, dich selbst zu fragen, was du aus dieser Geschichte mitnehmen kannst. Doch ich möchte dir auch einen Input geben:

"Der Weg ist das Ziel" ist beim Thema Ernährung (und auch vielen anderen Gewohnheiten) ein wirklich hilfreicher und bekannter Spruch. Warum?

Wenn du dir z.B. wünschst, 5 Kilogramm abzunehmen, dann kannst du das auf verschiedenste Arten erreichen. Beispielsweise mit einer extremen Diät und wenig Essen. Wenn du dein Ziel erreicht hast, hast du keinen Grund mehr, damit weiterzumachen (was in dem Beispiel auch gut wäre, denn das ist nicht gesund!). Doch dann bleibt dir nichts anderes übrig, als wieder das zu machen, was du vor der Zielerreichung gemacht hast. Und das führt zum gleichen Ergebnis wie immer schon. Du hast also dein Ziel erreicht. Doch das hält nicht lange. Was kannst du also tun?

Deine Aufgabe

Wenn du ein Ziel hast, dann überlege gut, wie du es erreichen willst. Stelle Fragen wie "Wäre es gesund, das langfristig so zu machen?" , "Kann ich mir vorstellen, das langfristig so zu machen?"



Jetzt anmelden auf genusspraxis.de/newsletter