

GESÜNDER Leben

„Zurück ins
Leben“: Hilfe für
Menschen nach
Diagnoseschock

Achten Sie auf sich!

HEFT 12|01 DEZEMBER 2021 | JÄNNER 2022 € 3,-

RUN RUDI RUN

Wie Star-Regisseur Rudi Dolezal 120 Jahre alt werden will

GEHIRNTRAINING

Kreuzworträtsel ist Ihnen zu fad? Dann probieren Sie doch unsere Übungen aus

SÜSSER SCHATZ

Honig ist ein wahrer Allrounder für das Wohlbefinden

WIR STARTEN DURCH

MIT VORSORGE MAßNAHMEN, IMMUNSTÄRKUNG
UND STRESSMANAGEMENT INS NEUE JAHR

9 024700 260015 12

Vorfreude statt Stress

Bedeutet die „stillste Zeit im Jahr“ auch für Sie mitunter Hektik pur?

Einen großen Teil tragen dazu die eigenen Erwartungen an ein möglichst perfektes Fest bei. Gerade jetzt wäre es wichtig, immer wieder kurz innezuhalten, um sich der eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu sein.

Überlegungen, wie zum Beispiel: „Was ist gerade wirklich wichtig? Womit kann ich noch abwarten?“ helfen, bei sich zu bleiben.

Denn gelingt es Ihnen, sich zwischendurch Zeit für sich selbst zu nehmen, ist die Gefahr, dass Ihnen Weihnachten über den Kopf wächst, bereits um einiges reduziert.

Gute Vorbereitung und kleine Pausen zwischendurch, in denen Sie ganz bewusst entspannen und vom Weihnachtsstress abschalten, unterstützen dabei, gelassen und einigermaßen stressfrei durch den Advent zu kommen.

Besprechen Sie rechtzeitig mit Ihrer Familie, Ihrem Partner, Kindern und Verwandten den Weihnachtsplan: wo wird gefeiert und wer wird aller an welchem Tag besucht? So hat jeder die Möglichkeit, sich rechtzeitig vorzubereiten.

Die Aufgabenverteilung, wer was zu erledigen hat, ist sehr wichtig, damit nicht alles an einer Person hängen bleibt.

Der Vorsatz allein ist zu wenig

Nützen Sie die kleinen Auszeiten auch, um sich auf das neue Jahr vorzubereiten! Dann können Sie ohne schlechtem Gewissen und sehr motiviert losstarten!

Wenn Sie wirklich etwas verändern möchten, reicht es nicht, nur den Vorsatz dafür zu bilden, sondern Sie müssen den inneren Willen dazu aufbringen, es tatsächlich umzusetzen.

Wesentlich hierfür ist ein passendes Motiv zum Vorsatz. Sich einfach nur vorzunehmen, Gewicht zu verlieren oder alte Laster loszuwerden, ist leider zu wenig – es muss einem auch klar sein WARUM:

etwa um gesünder zu leben, sich besser bewegen zu können, attraktiver auszusehen.

Belohnung steigert die Motivation

Wir brauchen etwas, worin wir eine Belohnung sehen, um die Bereitschaft zur Veränderung zu erhöhen und die innere Motivation zu steigern. Haben wir dies für uns gefunden, muss das Ziel realistisch und konkret formuliert werden: „Ich nehme ab sofort immer die Stufen, obwohl es einen Aufzug gibt.“ Oder: „Ich esse ab sofort zwei Portionen Obst pro Tag.“?

Je konkreter Sie hier sind, desto eher werden Sie Ihre Ziele umsetzen, desto schneller werden Sie Erfolgserlebnisse erfahren und umso zufriedener werden Sie mit sich sein!

Es macht viel Sinn, diese Vorsätze bereits in die Vorweihnachtszeit einzubauen, so dass es nicht zu einer „Explosion“ kommt und nachher alles zusammenbricht. Arbeiten Sie jetzt schon vor und bauen Sie auf! ♥



Mag. Majda Moser ist
 Experte für Resilienz,
 Leistungssteigerung,
 Sexualprobleme,
 Körpertherapie nach
 Alexander Lowen,
 Motivationsrednerin und
 Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 +43 664 356 8048
 Seminare:
[www.majda-moser.com/
 seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)