

GESÜNDER **Leben**

Was uns das
große
Winterhoroskop
voraussagt

Achten Sie auf sich!

HEFT 12|01

DEZEMBER 2022 | JÄNNER 2023 € 3,-

DIGITALE MEDIZIN

... ist die menschlichere, meint Dr. Christian Maté im Top Thema und Interview.

GENIALE OP

Neue Herzklappe, Gefäß geöffnet, Bypass gelegt: Ein Patient berichtet.

MONDPHASEN

Hat der Erdtrabant wirklich Einfluss auf unsere Gesundheit?

MIT HERZ UND VERSTAND

**DAS MOTTO FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL:
BEWEGUNG, BUNTE ERNÄHRUNG UND SINGEN!**

Vorprogrammierte Enttäuschung vermeiden

Jedes Weihnachten und Silvester dasselbe Verhalten, dieselbe Angst und dieselbe Enttäuschung. Alles, was wir vom vergangenen Fest und unter dem Jahr verdrängt haben, kommt wieder, solange wir nicht erkennen, dass es ein Muster ist. Und alles, was wir verdrängen, wird mehr statt weniger.

Verhaltensmuster geben uns Sicherheit. Alte Erfahrungen fühlen sich vertraut an und alles, was wir schon kennen, macht uns weniger Angst. Leider auch, wenn es keine guten Erfahrungen waren. Denn neues Verhalten fühlt sich sehr unsicher an und aus Angst zu scheitern, lassen wir es lieber sein . . .

Das bedeutet, wir erlauben uns nicht, selbstbestimmt zu agieren und funktionieren dann nach irgendwelchen Mechanismen, die uns nicht helfen, das Leben zu führen, das wir eigentlich führen möchten. Und vor allem lassen diese Mechanismen uns keine glücklichen Weihnachten und Jahreswechsel erleben.

Etwas Neues probieren

Treffen Sie heuer bewusste Entscheidungen und trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren! Zum Beispiel ein „Nein“ zum Besuch bei der unfreundlichen Tante. Oder Sie laden heuer die Eltern und die Familie ein, wenn Sie nicht gerne außer Haus gehen.

Das Wichtigste ist, dass Sie Ihre Wünsche aussprechen und die Familie miteinbeziehen. Suchen Sie sich einen gemütlichen Abend aus und kommunizieren Sie Ihre Vorstellungen klar und deutlich, vor allem auch die Aufgabenverteilung. So können Sie den Vorweihnachtsstress, die Erschöpfung und Enttäuschung unter dem Christbaum vermeiden.

Auch die Geschenke sollen genau besprochen werden, hier ist weniger mehr: bewusst schenken, zufriedene Gesichter erleben und die eigene Zufriedenheit spüren! Dieses Gefühl ist sehr wichtig für Ihre Vorsätze im neuen Jahr. Denn wenn Sie aus der Zufriedenheit heraus handeln, werden Sie konsequenter und motivierter Ihre Vorsätze angehen.

Auch hier gilt: Vorsätze ganz klar definieren, denn wenn man dies nicht tut, fällt es sehr schwer sie einzuhalten. Überlegen Sie sich warum und für wen Sie mehr Sport treiben wollen, sich gesünder ernähren oder abnehmen? Ist es für die Familie oder die Außenwelt? Wenn ja, lassen Sie es gleich bleiben – denn das ist zum Scheitern verurteilt! Nur, wenn Sie überzeugt sind, für sich selbst abzunehmen oder mehr zu bewegen, kann es gelingen.

Achtsamkeitsübung

Stellen Sie sich vor den Spiegel und sprechen Sie laut aus, was Sie sich wirklich wünschen. Beobachten Sie Ihre Reaktion. Kommt vielleicht der Satz „Das kann ich meiner Familie nicht antun?“ Überlegen Sie, was Sie sich selbst antun. Wie fühlt sich das an? Erzeugt es Unsicherheit? Jetzt schließen Sie die Augen und spüren Sie in Ihrem Körper nach: Ist es eine alte Unsicherheit? Eine alte Gewohnheit?

Wenn ja, dann machen Sie sich bewusst, was Sie wirklich wollen und stellen Sie sich genau vor: „So will ich heuer das Weihnachtsfest verbringen und so werde ich sicher und selbstbewusst ins neue Jahr starten. Ich muss niemandem etwas beweisen, nur mir selbst etwas Gutes tun und achtsam mit mir selbst umgehen.“

Achtsamkeit muss man lernen, haben Sie Geduld. ♥

Mag. Majda Moser ist
Expertin 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/)

