

www.gesünderleben.at

GESÜNDER **Leben**

TOP THEMA

Interview mit
Kabarettist und
Kinderchirurg
Omar Sarsam

Achten Sie auf sich!

HEFT 02 FEBRUAR 2025 € 3,90

GAR NICHT EKLOG

Schleimhäute kleiden das Innere des Körpers aus und sichern das Überleben

VITALSTOFFE

Gesundheitsbooster für jedes Alter, Geschlecht und jede Jahreszeit

INDOOR-SPORT

Hyrox, Paddeltraining und virtuelle Welten: So sporteln die Trendsetter



SO BESIEGEN SIE DIE ANGST!

PHOBIEN SIND WEIT VERBREITET, MAN MUSS SICH NICHT DAFÜR SCHÄMEN UND ES GIBT THERAPIEN.

Österreichische Post AG, PZ 24Z044293 P, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1190 Wien



Veränderungen umsetzen

Veränderungen anzugehen, ist einfach – die Herausforderung liegt darin, sie langfristig zu halten. Das braucht mehr als gute Vorsätze und scheitert oftmals am Alltag, der schnell die alten Muster zurückbringt. Doch mit einer klaren Strategie und ein paar cleveren Ansätzen können Sie den Wandel dauerhaft gestalten.

1. Ein starkes „Warum“ finden: Die Basis der Motivation

Eine nachhaltige Veränderung beginnt mit einem klaren Grund, der tief in uns verwurzelt ist. Vielleicht geht es um mehr Lebensqualität, Zufriedenheit oder eine Erleichterung im Alltag. Dieses Warum sollte mehr sein als eine Laune oder ein Trend, sondern etwas, das uns wirklich am Herzen liegt und uns inspiriert.

2. Schritte setzen: Großes Ziel, kleiner Anfang

Eine der häufigsten Fallen bei Veränderungsvorhaben ist der Versuch, alles sofort umzustellen. Die „Alles-oder-nichts“-Mentalität führt oft dazu, dass wir uns überfordern und schnell aufgeben. Ein erfolgreicher und dauerhafter Wandel beginnt mit kleinen Schritten. Wer z.B. seine Ernährung verbessern will, könnte zunächst nur eine Mahlzeit pro Tag anpassen und dann den Erfolg weiterziehen.

3. Routine und Strukturen aufbauen: Veränderung fest verankern

Der menschliche Verstand liebt Gewohnheiten und Routinen – das gibt uns das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Wollen wir beispielsweise morgens meditieren, können wir das direkt nach dem Zähneputzen tun. Dadurch wird die neue Gewohnheit zum „Anhängsel“ der alten und lässt sich leichter beibehalten.

4. Selbstdisziplin und Geduld: Die Veränderung wachsen lassen

Es gibt kein Wundermittel für dauerhafte Veränderung. Sie erfordert Selbstdisziplin und – ganz wichtig – Geduld. Selbstdisziplin ist das Training, auch dann am Ball zu bleiben, wenn die Motivation nachlässt. Geduld ist ebenso wichtig, denn Veränderung ist ein Prozess. Es wird Tage geben, an denen uns das Durchhalten leichtfällt, und andere, an denen wir uns zwingen müssen. Wichtig ist, sich

nicht entmutigen zu lassen und die Augen auf das große Ganze zu richten.

5. Unterstützung suchen: Gemeinsam stärker werden

Allein an großen Zielen zu arbeiten, kann uns viel Kraft kosten und schnell zu Frustration führen. Freunde, Familie oder Gleichgesinnte in Gruppen können uns bei unserem Vorhaben helfen. Der Austausch mit anderen kann uns inspirieren und uns durch schwierige Zeiten tragen.

6. Erfolge feiern und Rückschläge annehmen: Die Balance finden

Jede Veränderung erfordert Energie und verdient Anerkennung. Die kleinen und großen Erfolge auf dem Weg zu feiern, stärkt das Selbstvertrauen und motiviert, weiterzumachen. Gleichzeitig ist es wichtig, Rückschläge nicht als Scheitern zu betrachten, sondern als wertvolle Erfahrungen, aus denen wir lernen und wachsen können. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.