

Mehr Fitness & Gesundheit

Jeder weiß es und keiner setzt es um - so klappt es sicher!

Es gibt unendlich viele Tipps, was man für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden tun kann, doch was hilft eigentlich wirklich? Wer heutzutage irgendwo anfängt zu recherchieren, hört nicht mehr auf. Zu jeder Empfehlung, was man tun soll, gibt es mindestens zwei andere, die genau davor warnen.

Ganzheitliche Gesundheit sollte meiner Meinung nach auf alle Fälle Bewegungs-, Ernährungs- und Bewusstseinsaspekte berücksichtigen. Und wenn wir ehrlich sind, weiß doch eigentlich jeder, was gesund und ungesund ist. Und trotzdem tun wir oft Dinge, von denen wir genau wissen, dass es für unsere Gesundheit besseres und unterstützendes gibt.

In den Beratungen und Coachings stelle ich oft fest, dass die Klienten den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen. Sie wissen aufgrund der Informationsflut und der vielen guten Gesundheitstipps gar nicht, wo und mit was sie anfangen sollen.

Wie wär's denn mal mit einer ganz anderen Herangehensweise?

Wie wäre es, sich statt der vielen guten Vorsätze eine einzige Sache wirklich vorzunehmen? Eine Sache, von der man weiß und selbst überzeugt ist, dass sie die eigene Gesundheit verbessert, und diese dann konsequent über einen längeren Zeitraum durchzuführen?

Ich frage meine Klienten im Gesundheits-Check immer:

Auf einer Skala von 1 bis 6 – wie fit fühlen Sie sich?

Auf einer Skala von 1 bis 6 - wie gesund fühlen sie sich?

Welche eine Sache würde Ihre Gesundheit und Fitness merklich, beispielsweise um 1 Skalenpunkt verbessern – wenn Sie sie regelmäßig tun würden?

Am besten starten innerhalb von 72 Stunden diese eine Sache umzusetzen und sie über einen längeren Zeitraum durchzuführen. Meine Empfehlung mindestens 4 Wochen, dann wird diese eine Sache zu Ihrer Gewohnheit werden und Sie können, wenn Sie wollen, eine weitere gesundheits- und fitnessfördernde Sache auswählen und diese ebenso umsetzen.

Was ist das Richtige für SIE? Was bringt sie der "1", Ihrer persönlichen Bestform Skala im Leben näher?

Wie wär`s, jetzt die Weichen zu stellen für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden?

In kleinen aber stetigen Schritten von Erfolg zu Erfolg zu einem mehr an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

"Der Mann der den Berg abtrug, hat auch mit dem ersten kleinen Stein begonnen."

In diesem Sinne nochmals kurz zusammengefasst:

1. eine gesunde Sache für sich auswählen
2. innerhalb 72 Stunden umsetzen
3. mindestens 4 Wochen dranbleiben
4. Erfolge bewusst wahrnehmen und feiern

Autor: Mathias Wengert (36) ist Diplom Sportwissenschaftler, B.A. Gesundheitsmanager, Personal Trainer und Coach. Seit 10 Jahren unterstützt er Privatpersonen und Unternehmen mit INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement. Seine Vision ist es, Menschen dabei zu unterstützen ihre Ziele und Vision zu leben und dadurch glücklich, erfolgreich und gesund zu sein.