

Am Anfang steht de

Aber wie werden Vorsätze zur Wirklichkeit?

Von Karin Podolak



Foto: AdobeStock/Sonja Calovini

Glücksschwein statt innerer Schweinehund: Vorsätze sollte man am besten so fassen, dass sie eine Chance auf Verwirklichung haben. Natürlich dürfen Sie sich für das Neue Jahr eine Modelfigur oder einen Lottogewinn wünschen – aber was, wenn sich (höchst wahrscheinlich) schon in den ersten Jännerwochen herausstellt, dass dies doch nichts so einfach ist?

Frust, Ärger, Resignation. Es ist also Zeit, einen neuen Weg einzuschlagen.

„Wenn Sie wirklich etwas verändern wollen, reicht es nicht, nur den Vorsatz dafür zu bilden, sondern vor allem Ihren inneren Willen dazu, ihn auch tatsächlich umzusetzen. Das wichtigste ist ein Motiv. Damit es wirklich gelingen kann,

und auch, wenn der Plan schon öfter nicht umgesetzt werden kann, sinnvoll, einmal es zu machen“, rät M. Lebens- und Sozialpsychologin und Bioenergetikerin a. **Fragen Sie sich** es bis jetzt immer scheitert ist.

- Warum will ich gerade das erreichen?
- Für wen – etwa, wenn andere es erwarten?
- Ist Silvester dafür der richtige Zeitpunkt oder gibt es mehr Chancen auf Erfolg, wenn ich erst Mitte Januar beginne?
- Was soll das Ziel sein? Erst, wenn Sie das sich ernsthaft gelassen sollen Sie starten.



Foto: AdobeStock/Halfpoint

ute Wille...

hlich nicht gleich der 1. 1. ein – zu den wohlverdienten Feiertagen gleich eine Diät anfangen oder ohne Vorbereitung ein Fitnessstraining zu starten, ist selten von Erfolg gekrönt.

Dann macht es Sinn, das Ziel realistisch und konkret zu formulieren: ‚Ich nehme ab sofort immer die Stufen, obwohl es keinen Aufzug gibt.‘ Oder: ‚Ich esse ab sofort zwei Portionen Obst pro Tag.‘ Je konkreter Sie hier sind, desto eher werden Sie ihre Ziele umsetzen, Erfolgserlebnisse erfahren und umso zufriedener werden Sie mit sich sein. Bauen Sie Zwischenziele ein und belohnen Sie sich immer wieder für das Erreichte.“

Gesünder ernähren? Experimentieren Sie mit neuen Re-

zepten, laden Sie Gleichgesinnte zum Essen ein, machen Sie einen passenden Kochkurs.

Wer sich mehr bewegen möchte, schließt sich einer Lauf- oder Walkinggruppe an, wer das Rauchen sein lassen will, plant mit dem dadurch ersparten Geld eine Reise oder kauft sich etwas Schönes. Alkoholfreies Bier schmeckt genauso gut wie welches „mit“, ungezuckerter Tee löscht den Durst besser als süßer. Kräftigende Übungen für den Rücken bessern Schmerzen und formen den Oberkörper. Ideen gibt es ja genug – wo ein Wille, da ein Weg!



Foto: AdobeStock/borphloy



Foto: AdobeStock/Christian Jung



» Bauen Sie Zwischenziele ein und belohnen Sie sich immer wieder für das Erreichte. Je konkreter Sie Ihre Vorsätze formulieren, desto eher werden Sie diese Ziele umsetzen und Erfolgserlebnisse haben.

Majda Moser
www.bioenergetik.at

Unverträglich auf Histamin?

Histaminhaltiges Essen bereitet Ihnen Kopfschmerzen? Oder Hautausschläge, Bauchschmerzen, Atembeschwerden, Bluthochdruck? Ein Mangel an dem Verdauungsenzym DiAminOxidase kann zu einem Zuviel an Histamin im Körper führen. Und je älter der Mensch wird, desto häufiger tritt dieser DiAminOxidase Mangel auf.

DAOSIN® mit dem Enzym DiAminOxidase unterstützt Ihre Verdauung direkt beim Abbau von Histamin aus der Nahrung.

Bitte nehmen Sie eine Kapsel mit etwas Wasser 15 Minuten vor der Mahlzeit ein.

DAOSIN® ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

www.vertragteuchwieder.at

Diätetisches Lebensmittel zur diätetischen Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeit durch Histaminintoleranz.

