

## **9 Jahre! Persönliche Entwicklung in der Praxis; eine Aufforderung an Dich.**

Am 04.06.2017 waren es neun Jahre, 1.339 Trainingseinheiten, drei Hochschulfortbildungen & drei Veröffentlichungen später; alles begann im 45. Lebensjahr. Als Grund identifizierte ich, mein Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen, anstatt zu funktionieren.

Die vierte bzw. fünfte Veröffentlichung stehen am Start und reflektieren, auch nach diesen Jahren, was neu gelernt oder neu justiert werden musste.

Es war weder eine Entscheidung, um hipp zu sein, noch wurde es mir vom Arzt verordnet. Körperliches Training, Ernährungsumstellung und mentale Neuorientierung sollten mir ermöglichen ein ausgeglicheneres Leben zu führen und das habe ich erlebt, geschafft und lebe es weiter. Ich tauschte ein persönliches »Vor-sich-Hinleben-Umfeld« gegen ein bewusstes Lebensumfeld. Wer sich auf den Weg macht, trifft wunderbare Menschen und lernt sich von Anderen zu trennen bzw. loszulassen. Auch brauchte ich niemals Wundersäfte und Mittelchen; einzig den Willen meinen Weg zu gehen. Diese bunten Angebote mit tollen Bodies und der Botschaft "Iss/trink mich, um so schön zu sein" sind für die Bequemen erhältlich. Sei nicht bequem, es gibt keine Abkürzung zum Erfolg, nur Niederlagen bei der Suche nach ihnen.

Du kennst es aus Deinem Umfeld sowie Deinen Gedanken »Man müsste mal ....«. Seinen Weg zu finden ist nicht schwer; dem eingeschlagenen Weg auf Dauer zu folgen, das Ziel im Fokus zu behalten umso schwieriger. Aber schwierig bedeutet nicht unmöglich. Was ich in den vergangenen neun Jahren bewusst wahrgenommen habe, ist die große Zahl der Dampfplauderer. Bist Du konsequenter werden sie Dich nicht lieben; damit solltest Du umgehen lernen.

Ein Wort vorab zu diesen »Alles easy + leicht« Programmen, Büchern, Abspecktheorien: Grundlegende Verhaltensänderungen / anspruchsvollere Ziele sind nicht »easy + leicht«; harte ehrliche Arbeit sowie ein »Sich-helfen-lassen« ist gemeint.

Ich gönnte mir nach acht Jahren ein Jahr "Laufpause" ohne dabei das Training insgesamt zu vernachlässigen. Ich passte die Routinen dem Wunsch an. Daraus lernte ich für mich, dass ich, durch Fehlen der Outdooreinheiten im Herbst und Winter, grippeanfälliger wurde. Dies musste ich mit 10 Wochen Trainingsauffall bezahlen; wird nicht wieder vorkommen!

Wichtige Zutaten für persönlichen Erfolg sind Geduld mit sich selbst, Wachsamkeit gegenüber auftauchenden Chancen (nicht Ablenkungen) und Bescheidenheit durch Selbstwertkenntnis. Klar könnte ich hier weitere Dinge benennen, aber es ist individuell und jeder bildet andere Schwerpunkte aus.

Beruflich bin ich Coach und begleite Menschen in Änderungsprozessen oder auf dem Weg zu sportlichen Höchstleistungen. Rückblickend kann ich für mich sagen, dass es ein äußerst anstrengender Weg war. Das Dranbleiben ist mittlerweile eine Gewohnheit. Die Belohnungen und Möglichkeiten, welche ich habe bzw. nutze, sind es wert. Soweit Du für Dich nicht wirklich weißt, welchen Weg oder auch Verhaltensweisen Du einschlagen möchtest, habe ich unten den link zu meinem neuen ebook „EinmalAndersBitte!“ gesetzt. Ich schrieb es, damit Du einen ersten Perspektivwechsel zu verschiedenen Bereichen des Lebens ausbilden kannst. Auch ich bewerte nach neun Jahren noch immer meine Schritte neu und situationsbedingt. Dies ist leichter, wenn Du es als Qualitätsverbesserung verstehst.

Die Reise wird mit einer klaren Sicht auf die eigene Basislinie, Ist-Zustand, und dem Wunsch nach einer konkreten Änderung beginnen; ist eines von beiden nicht genau umschrieben, wirst Du versagen. Ich wählte umschrieben und nicht beschrieben als Wort, da Du ehrlich auf Deine jetzige Situation eingehen musst, bzw. feststellst, wo Du stehst. Daraus resultierend entwickelt sich der Plan, welcher ohnehin laufend angepasst wird; Du wirst Erfolge bei Zwischenzielen feiern sowie Wunden lecken, weil Du etwas nicht bedacht hast. Das Leben ist ehrlich zu Dir, wodurch Du schmerzhaft lernst. »No Pain - No Gain« oder »Ohne Schmerz - Keine Entwicklung«.

### **Noch "zwei Worte"**

**Liebe U30;** ihr könnt wählen, nur tut es! In der Masse mitzulaufen bringt nur Monotonie und Gefühlskälte. Das bunte, aufregende Leben erwartet Bemühungen deinerseits. Also fang an zu leben, übernehme Verantwortung und habe ehrlichen Spaß!

**Liebe Ü30;** obiges gilt für euch genauso, nur dauert es länger. In allen Belang von Fitness – Beruf – Partnerschaft sind Änderungen möglich. Der höhere Preis an Arbeit resultiert aus vergangener Bequemlichkeit. Das soll Dich nicht behindern aber erden. Versuche auch nicht Leistungen zu erbringen, welche Dein Körper nicht leisten kann. Ja, Dein letzter sportlicher Erfolg mag durchaus zehn Jahre zurückliegen. Also auch für Erwachsene gilt "small steps spark".

Stelle Dir ab sofort nur noch zwei Fragen in solchen Belangen »Wie kann es gehen?« sowie, beim Scheitern »Warum versage ich?«. Wendest Du dies konsequent an, erlebst Du eine wunderbare, erfolgreiche und ausgeglichene persönliche Zukunft!

Mach Dich einfach auf DEINEN Weg!

**Hier** geht es zum ebook.

