



FOLGE 3

# Raus aus dem Hamsterrad!

Diesen Wunsch verspüren viele. Doch ihn in die Tat umzusetzen, fällt meist schwer. Warum das so ist und wie es trotzdem gelingen kann, alte Gewohnheiten abzulegen und Verhaltensweisen langfristig zu ändern

BALANCE  
COACHING  
mit  
Kerstin Hardt

Kerstin Hardt studierte Ernährung und Sport. Seit 20 Jahren gehört sie zu den erfolgreichsten Gesundheits- und Mental-Coaches in Deutschland.

Im FOODFORUM bringt sie uns ganzheitlich ins Gleichgewicht – mit Ernährung, Bewegung, mentalem Training und Stressmanagement

Mehr Wissen:

[www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com)

Sie nehmen sich zum wiederholten Mal vor, mehr für Ihre Gesundheit zu tun, gesünder zu essen, mehr Sport zu treiben, früher ins Bett zu gehen oder für mehr Entspannung im Alltag zu sorgen? Aber immer wieder kommt etwas dazwischen: schlechtes Wetter, spontane Termine, die Lieblingssendung im Fernsehen, eine überraschende Einladung... Von Mal zu Mal wird Ihr Frust über die eigene Unzulänglichkeit daher größer, zumal uns die perfekten Menschen aus den Medien suggerieren, dass es doch ganz einfach sei, die gesetzten Ziele zu erreichen. Mit der Unzufriedenheit und Enttäuschung über sich selbst wächst jedoch auch der Stress und bringt das vegetative Nervensystem ins Ungleichgewicht. Dieser Teufelskreis raubt Energie und Lebenskraft. Das ist nicht nur ungesund, sondern schlägt auch aufs Gemüt und bewirkt auf Dauer das Gegenteil von dem, was man doch eigentlich erreichen wollte.

Was also tun? Warum ist es so schwierig, aus dem Hamsterrad auszubrechen? Gibt es überhaupt eine langfristige, gesunde und clevere Lösung? Ja, die gibt es! Dazu muss man jedoch erstmal verstehen, warum wir in unseren gewohnten Verhaltensmustern so gern verharren.

95 Prozent aller Handlungen werden unterbewusst abgerufen, ob positiv oder negativ. So ist es unserem Körper zum Beispiel vollkommen egal, was uns mal wieder vom Sport abhält, ob es ein spontaner Kaffee- und Kuchen-Plausch mit der Freundin oder die Lieblingssendung am Abend ist. Körper und Gehirn sind vor allem darauf programmiert, es uns so leicht wie möglich zu machen, weil das Energie spart und dem ökonomischen Prinzip in der Natur entspricht. Deshalb wird das ungesunde Verhalten immer wieder abgerufen.

## Sich zu verändern bedeutet, größer zu denken als man fühlt

Möchte man nun etwas an diesen Gewohnheiten verändern, muss man sich sinnbildlich zu einer anderen Person entwickeln. Das bedeutet, man muss eine neue Biochemie schaffen und neue neuronale Verdrahtungen im Gehirn aufbauen – und das dauert seine Zeit. Denn nur wenn etwas oft genug wiederholt und am besten dabei noch die Gefühlsebene angesprochen wird, kann es zuverlässig gespeichert werden.

## MIT DIESEN 6 SCHRITTEN FÄLLT ES LEICHTER, DEN WEG AUS DEM HAMSTERRAD ZU FINDEN:

1. **In kleinen Schritten vorgehen**  
Setzen Sie sich realistische Ziele und akzeptieren Sie, dass das Verändern

von Gewohnheiten, die sich über Jahre eingespeichert haben, erst einmal ein un gutes Gefühl und Widerstand im Körper erzeugt. Das ist vollkommen normal. Körper und Geist müssen sich an neue Verhaltensmuster erst einmal anpassen. Rufen Sie sich das gesetzte Ziel deshalb immer wieder ins Gedächtnis. Nach einer zwölfwöchigen Durchhaltephase, in der das Ausbrechen aus alten Mustern immer wieder Überwindung kostet, wird es viel leichter.

## 2. Sich das eigene Tun bewusst machen

Nur fünf Prozent der Handlungen im Alltag sind uns bewusst. Wenn Sie eine neue Gewohnheit aufbauen wollen, dann spielen Sie Detektiv und bereiten sich clever darauf vor. Fragen Sie sich, wann treten die schlechten Gewohnheiten auf, die Sie ändern möchten? In welchem Zusammenhang tun sie das? Zu welcher Uhrzeit? Wenn Sie beispielsweise den Schokoriegel, mit dem Sie bisher nachmittags Ihren Vorsatz, zuckerfrei zu essen, torpedierten, von nun an gegen Mandeln austauschen möchten, dann müssen Sie daran denken, Mandeln auch immer passend zur Hand haben, um nicht wieder gewohnheitsmäßig zum Riegel zu greifen.

## 3. Sich positiv motivieren

Was Leistungssportler im mentalen Training praktizieren, können Sie auch für sich nutzen: Motivieren Sie sich durch positive, emotional starke Bilder. Welches innere Bild entsteht in Ihrem Kopf, wenn Sie sich vorstellen, Sie hätten Ihr Ziel bereits erreicht? Wie fühlt sich das an, wenn Sie Ihre negativen Gewohnheiten in positive transformiert haben und Ihr Ziel Realität geworden ist? Planen Sie für das mentale Training täglich mindestens fünf Minuten ein.

#### 4. **Sich nicht mit anderen vergleichen**

Jeder Mensch ist einzigartig und hat sein eigenes Tempo. Der Vergleich mit anderen bringt daher nichts. Im Gegenteil. Er führt meist nur zu Stress und Druck, was wiederum die Garantie dafür ist, im Hamsterrad stecken zu bleiben.

5. **Sich öfters belohnen**  
Auch kleine Erfolge sind großartig und verdienen Anerkennung. Malen Sie zum Beispiel für jeden Erfolg ein Smiley in einen gut sichtbaren Kalender und freuen Sie sich, am Ende des Monats in viele lachende Gesichter zu sehen. Das bringt Selbstvertrauen und schafft Lust auf mehr.

6. **Viele Wiederholungen einplanen**  
Neues Verhalten muss oft genug geübt werden, bevor es ganz automatisch abgerufen werden kann. Machen Sie eine realistische Planung, bis wann Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

## ENERGIZE YOUR LIFE

**Sie sind sich trotz allem unsicher, ob Sie allein aus Ihrem Hamsterrad kommen und hätten gern professionelle Unterstützung dabei – zumindest beim ersten Schritt? Dann lade ich Sie ein zu meinem neuen, einzigartigen Tagesseminar „Energize your life“.**

Brechen Sie für einen Tag aus dem Hamsterrad der Gewohnheiten aus und erleben Sie mehr Lebenskraft! Es erwarten Sie in meinem Tagesseminar motivierende Themen aus den Bereichen mentales Training, Stressprävention, Ernährung und Bewegung, dazu noch eine Menge Tipps und Tricks, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.

Die Verkostung ist perfekt abgestimmt auf den Tag, die Wissenschaftler von Infarct Protect werden vor Ort sein, Personal Trainer sorgen in den Pausen für Bewegung und ein DJ wird mit richtig guter Musik für energiereiche Stimmung sorgen.

**Termin und Ort:** Das Seminar findet am 19. Oktober im Raum Frankfurt (im PERCUMA Botanical in Eppstein-Bremthal) statt.

**Kosten:** FoodForum-Leser\*innen zahlen 99 € pro Person (statt 290 €). Es werden nur 50 Karten zu diesem Sonderpreis vergeben. Um eine davon zu erhalten, sollten Sie deshalb nicht zu lang warten und bei der Anmeldung bitte unbedingt den **Rabatt-Code „Kerstinlife“** eingeben.

**Mehr Informationen und Anmeldung unter**  
**[www.energize-your-life.info](http://www.energize-your-life.info)**