mein TV magazin

EXPERTEN TIPPS

JANE UHLIG

Yoga-, Mental-, Zumba- und Fitness-Trainerin

Zu Beginn des neuen Jahres öffnet sich der Mut für neue Ziele, und die haben immer etwas mit Wachstum und Neubeginn zu tun. Wisse: Manche Traumziele können auch unglücklich machen. Und Luxus ist längst nicht mehr die große Bühne für neue Absichten. **Deshalb sollte man die Zeit zwischen den Jahren nutzen, um herauszufinden, welche Ziele wirklich passen.** Yoga und körperliches Training können dabei helfen. Im Yoga Flow werden unbewusste Ziele sichtbar. Und mit körperlichem Einsatz und gesunder Ernährung wird die entsprechende Kraft entwickelt, um Vorsätze bestmöglich zu erfüllen. Erkenne: **Die besten Vorsätze fürs neue Jahr sind die, die die Welt verbessern.** Sieh aber vorher zurück: Um bereit für frische Pläne zu sein, ist ein Rückblick wichtig.

Ziele fürs neue Jahr:

☺ **Kräftige deinen Körper:** Entdecke Körper und Geist im Yoga-Flow!

☺ **Nutze deine unterbewussten Kräfte:** Bereichere dich neu mit mentalem Training.

☺ **Bleib im Gleichgewicht:** Chille mit körperlichem Training klug und leicht.

☺ **Sei stark wie ein Baum:** Genieße ein gesundes, leckeres Jahr mit Maronen-Suppe.

☺ **Pflege deine Beziehungen:** Ergründe Neues bei deinen Mitmenschen.

☺ **Erfülle dich mit Lebensfreude:** Finde neue Dinge, die dich glücklich machen.

☺ **Mache die Welt jeden Tag ein Stück besser!**

Infos: www.janeuhlig.de

Fakt

41 % aller Deutschen nehmen sich vor, mehr Sport zu treiben, 31 % wollen gesünder essen und 15 % sparen.

Frohes Neues!

Das nehm' ich mir für 2019 vor

Petra (47): „Mit etwas Hilfe schafft man alles!"

Seit Jahren nimmt Petra sich vor, regelmäßig ins Fitness-Studio zu gehen – ohne Erfolg. **„Einmal habe ich es geschafft, mich anzumelden und das Programm zwei Wochen lang durchzuziehen",** berichtet die Maklerin. Als sie einen Termin wegen Krankheit absagen musste, war ihre Motivation in der Folge jedoch wieder weg. **„Aber seit Anfang 2018 läuft jetzt alles super",** berichtet sie erfreut. Das liegt in erster Linie an ihrer Tochter: Sie schenkte ihrer Mutter zu Weihnachten drei Monate Mitgliedschaft in ihrem Fitness-Studio, in dem sie regelmäßig ihr Workout macht. **„Wir gingen dann immer zusammen hin – und das machte mir um einiges mehr Spaß!"** Dazu kann sie auf diese Weise auch noch Zeit mit ihrem Kind verbringen – für Petra definitiv ein „doppelter Sieg".

Mehr Sport treiben, endlich mit dem Rauchen aufhören oder Zeit mit der Familie verbringen – vor Beginn des neuen Jahres setzt sich fast jeder hochgesteckte Ziele. Spätestens Ende Januar stellen die meisten dann jedoch fest, dass das Umsetzen des Vorhabens gar nicht so leicht wie erhofft ist, und geben auf – zumindest bis zum nächsten Jahr.

Auslöser finden

Der gute Wille ist ein Anfang, reicht alleine allerdings nicht aus. Zum Glück es gibt viele Tricks, die hier weiterhelfen können. Etwa eine Methode des amerikanischen Autors Michael Hyatt: Dieser empfiehlt das Einführen von „Aktivitätsauslösern": **Legt man die Sportkleidung am Vorabend raus, steigert man die Wahrscheinlichkeit, am nächsten Tag tatsächlich joggen zu gehen.** Das Ganze basiert auf dem Wenn-Dann-Prinzip und hilft beim Schaffen einer neuen Routine. Dazu werden Störfaktoren beseitigt: Wer nicht mehr rauchen möchte, sollte keine Zigaretten horten. Beim Ziel, abzunehmen, werden Süßigkeiten aus der Wohnung verbannt. Möchte man sparen, legt man beim Gehaltseingang einen Fixbetrag beiseite.

Gemeinsam stark

Beim Erreichen der Ziele ist es von Vorteil, wenn man sich nicht alleine abmüht. **Haben Freunde oder Familienangehörige denselben Vorsatz, sollte man sich zusammenschließen.** Das Ziel sollte zudem motivieren. Klar, Sparen macht keinen Spaß – aber hat man den möglichen Traumurlaub vor Augen, reißt man sich mehr zusammen. **Kleinere Rückschläge sind übrigens normal und sollten einkalkuliert werden.**

Viele wollen mehr Zeit mit der Familie verbringen.

Hilfe per App

Für zusätzliche Motivation sorgen Apps für das Smartphone. Wer ebendieses im kommenden Jahr nicht ganz so oft in die Hand nehmen möchte, kann das Programm „Offtime" herunterladen. Dieses blockiert bestimmte Kanäle, z. B. die Arbeits-E-Mails oder soziale Medien. „Runtastic" sorgt derweil mit einem integrierten Sprachcoach für mehr sportliche Betätigung. Der Klassiker ist die App „Nichtraucher Coach", die auch von Stiftung Warentest beste Bewertungen erhielt: Sie zeigt nicht nur finanzielle Ersparnisse, sondern auch gewachsene Lebenserwartungen an. **Möglichkeiten, gute Vorsätze endlich in Angriff zu nehmen, gibt es viele – nur den ersten Schritt muss man selbst wagen.**

Jeder Fünfte hat einen Rauchstopp als Ziel im neuen Jahr.

Fotos: Fotolia / drubig-photo / mimagephotos / Kim Schneider; Laslo Dani; Namen zum Schutz der Personen geändert, Szenen wurden nachgestellt

Marina (53): „Man muss sich nur zusammenreißen und trauen!"

Marinas größter Traum ist es, einmal die Welt zu bereisen. Lange sagte sie sich, dass das aufgrund von Job und Familie sowieso nichts wird. **„Dann hat mein Mann mich davon überzeugt, doch mal mit meinem Chef zu sprechen. Das war die beste Idee, die er seit Jahren hatte",** erzählt sie schmunzelnd. Tatsächlich hatte sie Erfolg darin, ein Sabbatjahr auszuhandeln. Dank finanzieller Rücklagen kann das Ehepaar nun die Welt bereisen: **„Das hat mir gezeigt, dass man seine Ziele und Träume verwirklichen kann – man muss nur den ersten Schritt wagen."**

Anzeige

SCHLAGKRÄFTIG
bei Ärger mit der Blase

Mit seinem Dualkomplex gegen Müssen und Brennen unterstützt Cistibell® aktiv die Gesundheit der Harnwege:

- Mit D-Mannose und pflanzlichen Extrakten
- Antiseptisch und durchspülend
- Schützt vor E.-coli-Bakterien

Rein vegan, ohne Gluten & Lactose.

* European Patent Office, European Patent, Specification WO 2014/040632 (20.03.2014 Gazette 2014/12)

Cistibell® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose sowie Pflanzenblätterextrakten von Bärentraube, Birke und Berberitzen. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Exeltis
Rethinking healthcare