

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 1: Die Ausgangssituation

Ich freue mich riesig, dich zur 30 Tage Challenge begrüßen zu dürfen. Du hast dich dazu entschlossen, in deinem Leben etwas zu verändern und deinen Gesundheitszustand zu verbessern. Das ist großartig.

Wenn man mit einer neuen Sache beginnt, ist man immer ein wenig unsicher. Man weiß nicht, was einen erwartet und schwankt nicht selten zwischen der Angst vor echter Veränderung und der Angst, es könne sich wieder nichts verändern.

Vielleicht bist du auch in Sorge, ob du überhaupt die Zeit finden wirst, das Programm mit allen Übungen absolvieren zu können.

Ich habe in diese Challenge sehr viel Arbeit und Mühe und die Essenz meines Wissens gesteckt. Ich bin mir sicher, dass es sich für dich lohnen wird. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass du dich wirklich einbringst.

Bitte nimm dir in den kommenden Tagen täglich 30 Minuten Zeit um die Lektion anzusehen oder zu hören.

Für die Übungen wirst du so gut wie keine zusätzliche Zeit benötigen, weil du sie in deinen Alltag einfach einbauen kannst.

Es wird sich für dich auszahlen, dir diese Zeit zu nehmen, denn du wirst feststellen, dass du nicht weniger, sondern mehr schaffen wirst. Die Arbeit an dir selbst wird dir Auftrieb geben und Schwung verleihen.

Falls du es für notwendig erachten solltest, stehe einfach für diesen Monat eine halbe Stunde früher auf.

Wenn dir das stressig erscheint, überlege einfach wie viel Kraft, Zeit, Geld und andere Ressourcen es dich bisher gekostet hat, nicht in deiner vollen Kraft zu sein.

Eines ist klar, wenn sich für dich etwas verändern soll, musst du etwas verändern.

Dieser Kurs kann dir eine Richtung zeigen, dich an der Hand nehmen und dir viele praktische Werkzeuge an die Hand geben. Doch von Nutzen werden diese Werkzeuge für dich nur sein, wenn du sie auch anwendest.

Deshalb werde ich dich in unserer gemeinsamen Zeit täglich zu Übungen motivieren.

Als erstes werden wir feststellen, wo du überhaupt stehst, also den **Status Quo** ermitteln und die grundsätzlichen **Voraussetzungen für eine nachhaltige Veränderung** erarbeiten. Dann werden wir ein **Ziel formulieren** und uns **Tag für Tag darauf zubewegen**.

Kontinuierlich, aber mit Freude und Leichtigkeit, denn Verbissenheit ist kontraproduktiv.

Die Arbeit an deinen Zielen soll eine rundum positive Erfahrung werden.

Weil Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, werden wir uns in den Übungen auch eingehend mit deinem Körper beschäftigen und ihn bestmöglich unterstützen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Ich rate dir, die Übungen, die du bekommen wirst, nicht nur einmal durchzuführen, sondern als festen Bestandteil in deinen Alltag zu integrieren. Sie werden dir mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen und dir helfen, auch in Zukunft deine Ziele zu erreichen.

Selbstverständlich kannst du sie flüchtig erledigen oder dich wirklich tief auf sie einlassen. Die Entscheidung liegt bei dir, aber es ist nicht nötig zu erwähnen, was diesbezüglich meine Empfehlung an dich wäre. Der Grad deines Erfolges hängt selbstverständlich von deinem Einsatz ab.

Jede der Übungen, die ich dir an die Hand gebe, ist unheimlich wertvoll und kann Schätze für dich zutage fördern. Wenn du nur eine einzige davon konsequent in Zukunft durchführst, wird sich eine Menge in deinem Leben zum Positiven verändern.

Bevor es losgeht noch ein wichtiger Hinweis:

Selbstverständlich ersetzt das Programm keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Es verfolgt völlig andere Ziele.

Wenn du dich in Behandlung befindest, kläre ab, ob das Programm als Ergänzung sinnvoll ist.

Was wir gemeinsam erreichen wollen, ist Folgendes:

- Nachhaltige Veränderung mit Spaß erreichen
- Mit schwierigen Situationen konstruktiv umgehen lernen
- Deinen Fokus wieder auf Positives legen
- Deine Lebensfreude steigern
- Deinen Selbstwert heben
- Deine Potentiale voll entfalten
- Erlernen praktischer Übungen als Hilfe für viele Lebenslagen
- Das Verständnis für die Vorgänge deines Körpers verbessern, ihn optimal unterstützen und (wieder) ein gutes Verhältnis zu ihm aufbauen.

Jetzt habe ich noch eine Frage an dich:

Bist du bereit, dich einen Monat lang für eine echte Veränderung in deinem Leben auf körperlicher und geistig-seelischer Ebene einzusetzen?

Hab ich da ein **JA** gehört?

Gut dann kann es losgehen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Hier noch ein paar Tipps zur praktischen Handhabung des Programms:

- Die Lektionen bauen aufeinander auf, bitte halte die Reihenfolge ein.
- Der Inhalt der vorausgegangenen Motivations-Challenge wird als bekannt vorausgesetzt und nur noch kurz zusammengefasst.
Wenn für die Tages-Lektion Vorkenntnisse aus der Motivations-Challenge (MC) notwendig sind, findest du beim Video den Link auf das entsprechende Video der MC.
- Finde deinen eigenen Rhythmus. Wenn du herausfindest, dass es dir zum Beispiel guttut, nur jeden zweiten Tag eine Lektion zu absolvieren und die Übungen zwei Tage lang durchzuführen, ist das kein Problem. Es empfiehlt sich aber eine gewisse Regelmäßigkeit einzuhalten und nicht 5 Tage lang nichts zu tun und danach wieder 5 Lektionen auf einmal zu machen.
- Dir steht jeweils ein **Video**, ein **MP3** und die **schriftliche Ausführung** zur Verfügung. Nutze das, was dir am meisten entgegenkommt. Ich absolviere solche Programme so, dass ich mir das Video ansehe und das MP3 auf den Player lade und beim Sport oder Autofahren wiederholt anhöre.
- Ich rate dir, die **Facebook-Gruppe** zum Austausch mit den anderen Teilnehmern zu nützen. Es wird dir gut tun, zu spüren, dass du nicht alleine bist und wirst so nicht nur von mir wertvolle Anregungen erhalten. Den Link dazu findest du auf der Seite des heutigen Videos.

So, und jetzt starten wir gleich ganz praktisch.

Damit du für dich selbst klar ausformulierst, aus welcher Ausgangssituation du eigentlich startest, bitte ich dich, eine Liste der Umstände anzufertigen, die du verändern möchtest. Verwende hierzu die Tabelle, drucke sie aus oder fertige dir eine eigene an.

In die breite Spalte schreibst du, was du verändern möchtest. Die schmalen Spalten sind für Punkteanzahlen.

In die erste schreibst du eine Zahl von 1-10 die bewertet, wie stark dich diese Angelegenheit jetzt im Moment belastet. Eins steht für ganz wenig und zehn für sehr, sehr stark.

In die zweite schreibst du, welche Punktezahl du am Ende dieses Monats erreicht haben willst.

Die übrigen lässt du einstweilen frei.

Wir werden die Liste und die leeren Spalten später zur Erfolgskontrolle brauchen.