

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

8. Tag, Erfolgskontrolle

Heute ist ein besonders spannender Tag. Nachdem es der Achte ist, hast du nun deine erste volle Woche dieser Challenge hinter dir. Außerdem hast du wahrscheinlich davor bereits die Motivations-Challenge absolviert.

Allerhöchste Zeit also für die erste Erfolgskontrolle.

Du hast dir mehrere Ziele gesteckt und das war unter anderem darum so wichtig, damit du etwas hast, worauf du dich ausrichten kannst. Wenn du ein klares Ziel hast und dich täglich damit verbindest, wirst du bald dazu in der Lage sein, bei allem was du tust, intuitiv zu erspüren, ob diese Handlung dich deinem Ziel näher bringt oder dich von ihm entfernt.

Die logische Konsequenz davon ist, dass du rigoros damit aufhören solltest, Dinge zu tun, die dich von deinem Ziel entfernen.

Das wird dir vermutlich nicht auf Anhieb gelingen und du weißt auch schon, dass ich wenig davon halte, wenn du dich deswegen selbst kritisierst.

Du bist dabei etwas Neues zu lernen und solltest dich dir selbst gegenüber so verhalten, wie du es mit deinem eigenen Kind machen würdest, wenn es zum Beispiel Fahrradfahren oder Schifahren lernt.

Schimpfen ist hier überhaupt nicht angebracht, das führt gewiss nicht zum Erfolg. Stattdessen solltest du immer wieder motivieren und sehr viel loben.

Trotzdem ist es aber gut, dich selbst zu beobachten, zu wissen, wo du stehst. Wo du deine größten Fortschritte gemacht hast und wo es noch Schwierigkeiten gibt. Sonst kannst du nicht korrigierend eingreifen.

Das ist es, was wir heute machen wollen.

Übrigens, ich nehme es gleich vorweg: Ich werde nur ein einziges Mal deiner Erfolgskontrolle eine eigene Lektion widmen, weil du danach ja bereits weißt, wie du vorgehen kannst.

Es empfiehlt sich auf dem Weg zu deinen Zielen, auch später nach Beendigung der Challenge, einmal wöchentlich einen solchen Check für dich durchzuführen.

Deine Liste vom ersten Tag der 30 Tage Challenge mit deinen Veränderungswünschen und der Ausgangspunktezahl in der zweiten Spalte mit der Überschrift „Jetzt“ wird dir dabei behilflich sein, also nimm sie bitte zur Hand.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Beschäftige dich bitte mit folgenden Fragen:

Wie geht es mir heute?

Bemerke ich erste Veränderungen im Vergleich zum Beginn der Challenge?

Wenn ja, in welchen Bereichen?

(z.B. Motivation, Disziplin, körperliches Befinden, innere Haltung meiner Situation gegenüber, Selbstliebe.....)

Was habe ich konkret anders gemacht im Vergleich zu der Zeit vor der Challenge?

In welchen Situationen habe ich mich anders verhalten als gewohnt?

Was habe ich Neues ausprobiert?

Was davon hat mir besonders gut getan?

Was davon überhaupt nicht?

Habe ich täglich praktische Handlungen gesetzt?

Wenn nein, warum nicht?

Was für innere Widerstände habe ich neu entdeckt oder sind mir bewusster geworden?

Was könnte ich ab heute tun, um mich selbst noch mehr zu motivieren?

Welche von den Übungen möchte ich in Zukunft beibehalten und regelmäßig durchführen?

Welche Übung habe ich komplett abgelehnt und gar nicht in Erwägung gezogen?

Was sagt mir das über mich?

Was war mein größter Erfolg seit Beginn der Challenge?

Was die interessanteste Erkenntnis?

An dieser Stelle möchte ich auch noch einmal erwähnen, dass es sehr hilfreich und motivierend für dich sein kann, ein Erfolgstagebuch zu führen, in das du täglich alle deine kleinen und großen Erfolge eintragen kannst.

Wenn du das abends vor dem Einschlafen tust, schläfst du mit dem guten Gefühl ein, einen erfolgreichen Tag gehabt zu haben.

In unserer Gesellschaft haben wir es uns angewöhnt, unsere Aufmerksamkeit vor allem auf die Dinge zu richten, die nicht so gut laufen.

Dass wahrscheinlich weit mehr als 90 Prozent aller Angelegenheiten, die wir uns vornehmen, völlig reibungslos klappen, übersehen wir völlig. Darunter leidet unser Selbstwert.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dir bewusst zu machen und festzuhalten, was du alles geschafft hast. Denk dabei auch an die sogenannten Kleinigkeiten.

Hast du vielleicht dein Badezimmer blitzblank geputzt? Schreib es auf.

Hattest du ein nettes Gespräch mit der Nachbarin? Hast du etwas Interessantes gelesen oder dich sportlich betätigt? Unbedingt ins Erfolgstagebuch einschreiben! Was fällt dir sonst noch ein? Finde mindestens zehn Punkte.

So, jetzt wird es aber richtig interessant.

Bitte nimm dir die Liste mit deinen Veränderungswünschen vom ersten Tag vor und schreibe bei jedem einzelnen in die erste noch leere Spalte mit der Überschrift „Wo 1“ für die vergangene Woche die Punkteanzahl, die den Grad dessen wiedergibt, wie sehr dich der Umstand heute belastet.

Jetzt vergleichst du selbstverständlich deinen Wert vom ersten Tag mit dem heutigen.

Gibt es eine Veränderung?

Zum Negativen oder zum Positiven?

Worauf führst du das zurück?

Für den Fall, dass sich dein Wert verbessert hat, gratuliere ich dir natürlich herzlich.

Für den Fall, dass er sich verschlechtert hat, handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um eine vorübergehende sogenannte Erstverschlimmerung die man aus allen Therapiebereichen kennt, bei denen nicht nur bloße Symptomunterdrückung sondern echte Auseinandersetzung mit der Thematik passiert.

Wie ich dir in der Lektion der Motivations-Challenge erzählt habe, ist eine andere Interpretationsmöglichkeit für diesen Sachverhalt, dass das Leben es einfach liebt, genauer nachzufragen, wenn du frech erklärst, dass du etwas verändern möchtest:

„Wie ernst meinst du es wirklich? Und wirst du dein Vorhaben auch dann verfolgen, wenn es schwierig wird?“

Die einzig richtige Antwort lautet natürlich:

„Dann erst recht.“

Also, wenn sich dein Wert verschlechtert hat, obwohl du dich echt engagiert hast, nicht nur die Videos angeschaut hast, sondern auch die Übungen gemacht hast, dann brauchst du dir keine Sorgen zu machen.

Betrachte es als Prüfung, lass dich nicht vom Weg abbringen und mach einfach frohen Mutes weiter.

Schau vielleicht auch in der Facebookgruppe vorbei und checke einmal, ob es anderen auch noch so ergangen ist.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Bist du bisher allerdings noch nicht so richtig in die Gänge gekommen und nimmst bisher nur passiv an der Challenge teil, weißt du, was du zu tun hast.

Ich erinnere dich noch einmal daran, dass der Schweregrad deiner Probleme dir deutlich aufzeigt, wie viel es für dich zu verändern gilt, um ganz gesund und glücklich sein zu können. Keiner kann dir das abnehmen.

Immer wieder erlebe ich es in meiner Praxis dass Klienten vor mir sitzen und mit deprimierter Miene sagen:

„Es hat sich noch gar nichts geändert.“

Bei genauerem Nachfragen stellt sich dann schnell heraus, dass sie noch nichts geändert haben.

Ich sage noch einmal in aller Deutlichkeit: Wenn du die Umstände, die dazu geführt haben, wie es dir im Moment geht, einfach beibehältst, kann sich nichts zum Besseren ändern, es könnte sogar sein, dass es sich verschlechtert.

Und für den Fall dass du immer noch nicht genau weißt, was du genau verändern sollst, dann ändere zunächst einmal das, von dem du es weißt.

Anschließend beginnst du dich einfach spielerisch auszuprobieren. Du beginnst, verschiedenste Dinge deines Lebens auf andere Art zu machen wie bisher und beobachtest, wie du dich dabei fühlst. Dementsprechend kommst du sukzessive drauf, was dir gut tut und was nicht.

Du lernst dich wieder besser zu spüren, dich auf dein eigenes Gefühl zu verlassen und deinen Weg zu korrigieren, wenn er dich nicht zu deinem Ziel führt, sondern davon weg.

Als Übungen für heute beantwortest du bitte obige Fragen, am besten schriftlich, vervollständigst deine Liste und machst einen Eintrag in deinem Erfolgstagebuch.

Natürlich ist da auch noch die Liste mit den praktischen Handlungen für morgen, aber das weißt du ja.

Ich lade dich dazu ein, heute in einer Woche und auch nach den beiden folgenden Wochen jeweils selbsttätig deine Erfolgskontrolle durchzuführen und in die jeweilige Spalte dein Punkteergebnis einzutragen.

Alles Liebe und bis morgen!