



Kontakt:

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer
 Inspirierende Problemlösungen
 An der Osterwiese 10
 07749 Jena
 Tel.: 03641 826732
 www.steyer-inspiration.de



Einige der glücklichen Seminarteilnehmerinnen

Ein erfolgreiches Seminar ... **ERMUTIGEND**

Wie man gesunde Gewohnheiten schafft

Wer hat nicht schon mal versucht, eine schlechte Gewohnheit loszuwerden oder sich etwas Gutes, Gesundes anzugewöhnen? Jeder kennt wohl auch die Erfahrung, dass das meist nicht so einfach ist, weil man so leicht wieder in alte Gewohnheiten zurückfällt.

Die 12 Teilnehmerinnen, die Anfang 2018 zum Seminar „Gesunde Gewohnheiten mit Leichtigkeit!“ gekommen waren, wollten lernen, wie das geht. IKOS, die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Jena hat den vierteiligen Kurs für Mitglieder von Selbsthilfegruppen veranstaltet. Konzipiert und geleitet wurde er von der Jenaer Diplom-Psychologin Anna-Maria Steyer (www.steyer-inspiration.de).

Im ersten Teil erfuhren die Teilnehmerinnen psychologische und biologische Grundlagen sowie wichtige Prinzipien für erfolgreiche Verhaltensänderung und setzten sich persönliche Ziele. Nach dem Seminar legten sie hochmotiviert los, spürten im Alltag aber auch deutlich ihren „inneren Schweinehund“. Doch sie bekamen bei den drei nachfolgenden Treffen von Frau Steyer wertvolle Tipps, wurden einfühlsam unterstützt und durch die gute Gruppenatmosphäre motiviert, weiter an sich zu arbeiten. Am Ende hatten alle Seminarteilnehmerinnen ihre Ziele erreicht und waren stolz auf die eigene Leistung.

Viele wunderten sich später, dass das, was zunächst schwierig war, ihnen jetzt leichtfällt und sogar richtig Spaß macht. „Am Anfang war es für mich aufwändig, mir zum Frühstück grüne Smoothies zu mixen. Sie schmeckten mir auch erst mal nicht so besonders“, berichtete zum Beispiel eine Teilneh-

merin, die während der letzten 6 Monate über 10 kg abgenommen hatte. „Aber ich merkte, dass sie mir guttaten. So experimentierte ich, bis ich wohlschmeckende Mischungen entdeckte und mir das Mixen ganz leicht von der Hand ging.“ Voller Begeisterung brachte sie zum letzten Treffen allen in der Gruppe das Rezept von ihrem Lieblings-Smoothie mit. (Sie finden es auf der nächsten Seite)

Auch Frau G., eine andere Teilnehmerin, hatte allein schon durch eine kleine, aber konsequente Umstellung ihrer Frühstücksgewohnheiten („Nutella nur noch jeden zweiten Tag“) ebenfalls abgenommen. Mit Stolz erzählte sie der Gruppe, dass sie auch noch etwas anderes und für sie viel Wichtigeres verwirklicht habe. Sie habe es endlich geschafft, ein Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, das sie schon lange als Idee mit sich herumgetragen hatte.

Ihr Ziel konsequent verfolgt, hat auch die Teilnehmerin, die zu Anfang berichtet hat, dass sie im Kopf einfach nicht zur Ruhe kommt und ständig angespannt ist. Sie wollte Meditation erlernen und jeden Tag praktizieren. Es hat eine Weile gedauert, bis sie durch Ausprobieren die für sie passende Technik gefunden hat. Aber auch sie ist drangeblieben und ist jetzt durch eigene Erfahrung von der Wirkung überzeugt und daher sehr motiviert, weiterzumachen.

Ähnlich ging es auch Frau H., die chronische Beschwerden hatte und daher ihre Ernährung umstellen wollte. Zunächst hatte sie aber keine Zeit gefunden, sich mit anderer Ernährung zu befassen und neue Zutaten und Rezepte auszuprobieren. Aber sie hat an ihrem Ziel festgehalten und fand schließlich heraus, dass sie ohne großen Aufwand klares Wasser statt etwas anderem trinken und schon mal ihr Frühstück gesünder gestalten konnte. Sie schilderte in der Gruppe, wie überrascht sie war, dass es ihr so gut schmeckte. Sie habe allein durch diese kleine Umstellung bereits nach kurzer Zeit spürbar weniger Beschwerden: „Ich bin nicht mehr so übersäuert und habe ein viel besseres Körpergefühl. Das ist unglaublich! Mir geht's einfach besser.“

Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer