

NUTZE DEINE ENERGIE

MENTAL STARK & KÖRPERLICH FIT FÜR DEN JOB

Es gibt so viele verschiedene Methoden und Weisheiten, um sich körperlich optimal zu fühlen. Und am Ende des Tages muss jeder für sich entscheiden, ob er oder sie einem neuen Trend folgen und etwas ausprobieren will, Social Media sei Dank gibt es ja praktisch im Minutentakt sensationelle neue Wieder-ich-in-fünf-Minuten-fit-und-schlank-Ratschläge. Wie so oft im Leben ist aber vielleicht der einfachste Weg der, der am meisten Sinn macht. Das ist meine Erfahrung als Executive Health Coach & Personal Trainer. Wenn die Energie im Körper regelmässig und ausgeglichen fliesst, verändert sich auch der Körper automatisch, er wird tatsächlich straf-fer. Er wird in den Zustand geraten, in dem er am besten funktioniert, und das kann durchaus individuell unterschiedlich sein. Das kann auch das Körpergewicht betreffen, was ganz praktisch zu wissen ist, wenn man vor der Entscheidung steht, den Inhalt des gesamten Kleiderschranks in eine Grösse grösser umzutauschen oder zu bleiben, wie man ist, vielleicht in einer strafferen Version des Selbst?

Eine kleine Typologie, vielleicht erkennen Sie sich wieder:

Die Wiederholungstäterin

Sie versucht schon gefühlt seit 100 Jahren abzunehmen und schafft es einfach nicht nachhaltig. Argumente: Keine Zeit. Schlechte Veranlagung. Kein guter Ernährungsplan. Zu wenig Bewegung. Die Familie. Die Arbeit. Der innere Schweinehund. So wird das nichts.

Die Nostalgikerin

Früher konnte sie essen, was sie wollte, sagt sie. Wenn man jung ist, scheint man unendlich Energie zur Verfügung zu haben und kennt eigentlich keine Energieschwankungen. Je älter man jedoch wird, desto stärker werden die Stoffwechsel- und Hormon-Ups und -Downs, sie beeinflussen unser Leben, unsere Leistungsfähigkeit und können sich massiv auf unsere Figur auswirken. Müdigkeit, Verspannungen, Gereiztheit, Angst, Übergewicht, Schlappein und Konzentrationsschwäche sowie das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, positiv zu sein, können massiv darunter leiden.

Die Ungeduldige

Es muss etwas passieren, und zwar sofort, dafür steht sie jeden Tag auf der Waage, hat einen minutiösen Plan als Excel-Tabelle geschrieben, der als Titel hat: „Ich will abnehmen!“ Wird schwer, wenn der Druck so hoch ist!

Stellen Sie Regeln auf für Ihre ganz persönliche positive Energiewende:

Regel No 1:

Entspannt schafft man alles. Wenn mein vegetatives Nervensystem richtig funktioniert, hat dies eine positive Auswirkung auf alles andere in meinem Körper. Mein Stoffwechsel funktioniert besser, und mein Energiehaushalt ist ausbalanciert.

Regel No 2:

Man muss kein Gesundheits- oder Fitness-Fanatiker werden. Aber es braucht ein paar klare Regeln, an die man sich halten sollte.

Regel No 3:

Dranbleiben und etwas durchziehen. „Einfach ein Ziel erreichen“, habe ich in der letzten Ausgabe von Ladies Drive erklärt. Formulieren Sie das Ziel. Ich empfehle meinen Kunden die WOOP-Strategie. W steht für wish, formulieren Sie Ihr Ziel konkret und messbar in wenigen Sätzen. O wie outcome, fragen Sie sich, wie es sich anfühlt, wenn Sie das Ziel erreichen. O=obstacles, das sind die Hindernisse, die Sie auf dem Weg zum Ziel ablenken könnten. Und P für den konkreten Plan, um diese Hindernisse zu überwinden und das Ziel zu erreichen.

Praktisch erprobte Massnahmen, um den Energiehaushalt zu optimieren:

1. Verzichten Sie 21 Tage lang auf sämtliche Stimulanzien und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Zucker und alles, was Zucker enthält (Saucen etc.).

Das ist nur die ersten drei bis vier Tage hart. Dann erleben sie einen unglaublichen Schub an Energie. Natürlich nur, wenn Sie sich sonst gesund und ausreichend ernähren. Zum Beispiel ketogen oder nach der Paleo-Methode. Das ist relativ simpel zu bewerkstelligen: Die Lebensmittel müssen frisch und hochwertig sein, viele optimale und hochwertige Fette enthalten. Hilfreich ist die Beratung von einer erfahrenen Fachperson, die möglichst einen ganzheitlichen Ansatz hat und nicht nur eine

spezielle Methode vertritt. Das Thema Ernährung ist sehr komplex, aber gleichzeitig auch sehr einfach. Man kann alles, was man will, kompliziert oder einfach machen. Jeder Mensch ist zwar einzigartig und individuell, aber unterliegt auch klaren Regeln aus dem Naturgesetz. Genauso wie Frühling, Sommer, Herbst und Winter oder Tag-und-Nacht-Zyklus. Oder das Gesetz der Anziehung. Wenn man diese Gesetzmässigkeiten versteht, wird es wieder sehr einfach.

2. Im Schlaf laden wir unsere Batterien wieder auf. Er fördert die Regeneration der Zellen, stärkt das Immunsystem und organisiert unser Gedächtnis. Schalten Sie täglich eine Stunde vor dem Schlafengehen sämtliche elektronischen Gadgets wie TV, Handy, Computer und Ähnliches aus. Schaffen Sie auch eine angenehme Atmosphäre, wie beispielsweise schönes, angenehmes Licht, Musik oder ein Duft, der sich für Sie gut anfühlt. Wenn unsere Erholung und Regeneration durch guten und ausreichenden Schlaf gewährleistet ist, wird auch unser Energiehaushalt enorm davon profitieren.

3. Integrieren Sie täglich bewusst mehr Bewegung in Ihr Leben. Ich persönlich bin nicht so ein Fan von dieser 10.000-Schritte-Regel, die viel beworben oder empfohlen wird. Aber messen Sie einfach einmal, wie viel Sie pro Tag gehen. Kombinieren Sie verschiedene Methoden wie Gehen, Jogging, Velofahren, Schwimmen, Yoga, Qigong, Krafttraining. Wichtig ist: täglich und bewusst. Was nützt es mir, 10.000 Schritte zu gehen, wenn ich nicht auf meine Körperhaltung achte, meine Atmung, wie rolle ich meine Füsse ab? Richtige Intensität und die Qualität der Bewegung spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Tun Sie das, was sich für Sie gut anfühlt und Ihnen das bringt, was Sie brauchen. Das Ziel ist mehr Energie, mehr Kraft, mehr Gelassenheit. Wenn das nicht eintritt: Lassen Sie einen ganzheitlich orientierten Profi ran. Vorsicht, Fehler: viel zu wenig Bewegung, viel zu viel, zu einseitig oder zu intensiv. Abwechslung schützt davor – und lieber täglich ein bisschen als ein- oder zweimal extrem heftig.

If you fail to plan you plan to fail!

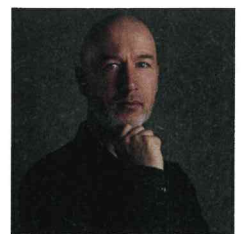


FOTO: SVEN GERMANN

STEFAN LABAS ist Executive Health Coach, Personal Trainer und Experte für mentale Stärke und körperliche Fitness. Der zweifache Vizeeuropameister und Träger des 1. Dan in Karate hat sich in den USA, in Indien, England und Deutschland weiterbilden lassen. Der Leistungssportler hat darüber hinaus Fachausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Qigong, Yoga, Pilates, Hypnose, Metabolismus sowie in Kraft- und Ausdauertraining. Sein Fokus liegt auf massgeschneidertem Coaching und Personal Training von Führungskräften. Mehr Infos und Daten für Workshops und Training: www.labascoaching.com