

# balanceYou!

Ganzheitliches Coaching  
für ein sinnlich erfülltes Leben

*Ausgabe 59*

*Dienstag, 9. Februar 2021*

Lieber Leser, liebe Leserin

Mit Schall und Rauch haben wir das alte Jahr verabschiedet. Nichts wie weg- neu anfangen. Das neue Jahr mit all seinen Hoffnungsfunken begrüßen.

## *War es ein Neustart ins Glück?*

Dieser Jahresbeginn war für viele so ganz anders als die vergangenen Jahre. Statt wie die letzten Jahre ein rauschendes Fest mit Freunden zu feiern, war vieles nur in kleinerem Rahmen oder alleine möglich. Statt Feuerwerk am See blieb diesmal Garten oder Balkon. Doch mir kam es so vor, als ob umso mehr Raketen in die Luft geschossen wurden, als Zeichen für die Hoffnung, das Licht und die Freude in ein neues Jahr zu starten und damit die Schwere abzuschütteln. Ist dir dies im Januar gelungen?

Hattest du eine Vision oder sind es immer wieder die gleichen Vorsätze, die du nach einer Woche oder einem Monat wieder aufgibst, wie zum Beispiel gesünder Essen, mehr Bewegung und Schlaf, bewusster Leben, weniger Online oder Fernsehen. Eine stabile Planung über das Jahr 2021 hinzubekommen, ein schwieriges Unterfangen. Doch Aufzugeben ist keine Option.

Das Jahr ist noch jung – wie viele von deinen Vorsätzen haben sich bereits in Luft aufgelöst und deine kritische Stimme im Kopf macht dir Vorwürfe, so wie früher die strenge Frau Rottenmeier aus dem Roman «Heidi». Diese nörgelnde Stimme, die dir sagt: «Ich habe es von Anfang an gewusst – du schaffst das Niiiiiee. Wie konntest du nur glauben, dass es diesmal anders ist, dass sich etwas verändern wird?» Wie fühlst du dich in diesen Momenten ... wie der vollkommene Versager? Diese Gedanken, die immer dieselben Kreise ziehen, bringen dich nicht weiter? Sie bauen nur ein Gefängnis der Selbstzweifel und als Sahnehäubchen noch eine Portion Frust obendrauf.

Doch was jetzt? Stell dir die Frage: «Was kann ich jetzt tun?»

Nur heute... Wenn du dich mehr bewegen willst, beginne direkt jetzt – mit einer oder zwei Liegestützen oder gehe in die Natur oder um den Block. Das kostet nicht viel Zeit und gibt dir so keinen Anlass für die Ausrede, es jetzt nicht zu tun. Damit umgehst Du deinen Widerstand vor Veränderungen. Wiederhole das an jedem neuen Tag - so lange bis du dir keine Gedanken mehr darum machst.

Du willst gesünder, ausgewogenen Essen und Trinken. Dann beginne damit ein Glas Cola, Fanta oder Rivella durch Wasser zu ersetzen. Steigere das so lange, bis du im Alltag nur noch Wasser oder Tee trinkst. Dann machst du als nächstes mit Süßigkeiten weiter, ersetze sie durch eine Frucht. Doch verbiete nicht alles, sondern genieße ganz bewusst ein Stück dunkle Schoggi, ein Stückchen Kuchen. Die kleinen Erfolge, die du ohne Probleme schaffst, geben dir den nötigen Elan, um weiter zu machen.

Beim Loslassen von Gegenständen wird das noch sichtbar. Wenn du jeden Tag einen Gegenstand aussortierst und verschenkst, sind das am Ende eines Monats schon 30 Teile weniger in deinem Haushalt.

Stelle jeden Monat unter ein Thema, z.B. Entspannung, Entrümpeln, Getränke, Schlaf, Bewegung, Essgewohnheiten, Achtsamkeit, Kreativität, Fasten und nimm einen deiner Träume oder Sehnsüchte. Frage dich, was du jeden Monat bis im Dezember dafür tun kannst, um den Traum zu verwirklichen.

Mache nicht mehr als 3 kleine Schritte, die du ohne allzu grossen Aufwand regelmässig in den Alltag integrieren kannst. Dies schützt davor, dich zu verzetteln und zu viel auf einmal verändern zu wollen.

Nutze einen Zeitstrahl, um dir zu visualisieren, was du schon erreicht hast. Auf der einen Seite der «Ist-Zustand» als dein Startpunkt. Wenn du jede Woche deine Fortschritte aufschreibst, wirst du sehen, wie schnell du deinem Erfolg der Veränderung entgegenläufst.

---

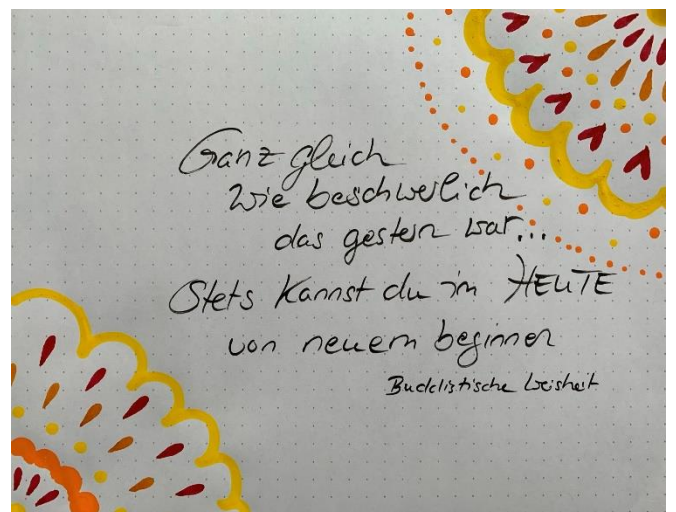
Meine Monatsliste steht. Ich werde euch ab und zu davon berichten und freue mich auch über Kommentare, wie es dir damit ergangen ist.

### *Weitere Blogartikel:*

[Feiertags- Schlemmereien lassen sich ausbügeln](#)

[Marktfrisch im Februar](#)


[Nur heute](#)



*Alles Liebe*

*Herzliche Grüsse*

*Christina Becker*

Newsletter bestellen 

Newsletter abmelden ([Klick!](#))

Christina Becker

balanceYou!  
Hanfrose 16  
8055 Zürich  
+41 79 683 46 70  
christina@balanceYou.ch  
www.balanceYou.ch