

Tabitha Bühne  
Ab morgen bin ich schön!

Für meine Eltern.

Ihr habt mir die Sehnsucht  
nach dem Guten, Wahren und Schönen  
ins Herz gepflanzt.

Tabitha Bühne



*Ab morgen  
bin ich schön!*

Mein wilder Weg  
vom Selbstzweifel zur  
Selbstannahme

*fontis*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

© 2019 by Fontis-Verlag, Basel

Umschlag: Spoon Design, Olaf Johannson, Langgöns

Umschlagfotos: © by Tabitha Bühne

Coverbild U1 und U4 fotografiert von: PicturePeople GmbH & Co. KG

Fotos Bildteil: © by Tabitha Bühne

Fotos Schuhberg, Schuhberg mit Lampe, «Daumen hoch»: Thea Kablau

Fotos Fitness: Michael Böhm

Satz: InnoSet AG, Justin Messmer, Basel

Druck: Finidr

Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-173-7

# Inhalt



<b>Intro: Achtung, fertig, los!</b> .....	7
<b>Teil 1: Mein wilder Weg</b> .....	11
1 Ich bin nicht schön, und das ist auch gut so .....	20
2 Wenn deine Hülle nicht schön ist, mach einen Panzer daraus. ....	39
3 Plötzlich Prinzessin! .....	56
4 Liebe und andere Horrorgeschichten .....	85
5 Mein Fitness-Kult .....	100
6 Am Ziel .....	119
<b>Teil 2: Fit und fröhlich – so geht's!</b> .....	133
7 Mein Selbst erkennen .....	137
8 Ziele setzen .....	148

9 Willenskraft stärken. . . . .	155
10 Resilient werden . . . . .	171
11 Stille suchen und Gott begegnen. . . . .	175
12 Mitstreiter suchen . . . . .	180
13 Diäten vergessen . . . . .	184
14 Gewicht verlieren . . . . .	194
15 Gesund ernähren . . . . .	201
16 Gar nix essen . . . . .	215
17 Sport treiben . . . . .	226
18 Abwehr stärken . . . . .	231
19 Schönmachen . . . . .	236
20 Falten kriegen will gelernt sein. Oder: Altern ist nichts für Feiglinge . . . . .	243
21 Weise werden . . . . .	248
22 Motivation spritzen . . . . .	256
23 Charakterschwächen zu Muskeln machen . . . . .	261
24 Stress reduzieren . . . . .	264
25 Seele streicheln . . . . .	275
26 Freude lernen. . . . .	278
<b>Abspann:</b> Ein paar letzte Gedanken zur «Frage des guten Geschmacks» . . . . .	295
Danksagungen . . . . .	299
Anhang: Einige Rezepte für mehr Gesundheit im Alltag	300
Die Autorin . . . . .	312
Tabithas ganz persönliches Wochenplan-Beispiel . . . . .	314
Von der Autorin bisher erschienen . . . . .	316

Teil 1  
Mein wilder Weg





# 1

Ich bin nicht schön,  
und das ist auch gut so



## *Ein Mord, Mobbing und Mädchenkram*

In der neuen Schule erlebte ich eine Art Kulturschock. Nicht nur, weil ich plötzlich alleine war und niemanden mehr kannte.

Ich war in dem Glauben aufgewachsen, dass das Innere eines Menschen zählt und dass Klamotten unwichtig sind. Meine Eltern waren in ihrer Ablehnung von Schönheits-Standards und Konsumvorschriften noch viel konsequenter als die Hippies. In der christlichen Gemeinschaft, zu der wir gehörten, konnte von Körperkult keine Rede sein. Schließlich war die Bibel da ganz eindeutig:

«Eine schöne Frau ohne Anstand ist wie eine Sau mit einem Ring durch die Nase», heißt es im «Buch der Sprüche». Und: «Anmut kann täuschen, und Schönheit vergeht.» Der Apostel Petrus hatte den Frauen eingeschärft: «Nicht äußerer Schmuck wie kunstvolle Frisuren, goldene Ketten oder teure Kleidung soll euch auszeichnen.» Und der Apostel Paulus schlug in dieselbe Kerbe: «Eure Schönheit soll von innen kommen. Ein freundliches und ausgeglichenes Wesen ist euer unvergänglicher Schmuck.»

Und so lief ich auch herum. Naja, bis auf die Stelle mit dem ausgeglichenen Wesen.

Ich hatte schlechte Haut, war sehr dünn und trug eine riesige Brille. Meine langen Haare trug ich als Zopf, und ich kämmte sie eher selten. Ich kam am liebsten in Jogginghosen und T-Shirts zur Schule und weiß noch, wie mich eines Tages eine Mitschülerin fragte, ob meine Eltern sehr arm seien. Ich ging auf ein privates Gymnasium mit bilinguaem Zweig, und die meisten meiner Mitschüler kamen aus eher wohlhabenden Familien.

Ich war im Gegensatz zu meinen älteren Geschwistern weder fleißig noch besonders konzentriert. Stattdessen war ich überfordert mit allem, wusste plötzlich nicht mehr, wer ich bin und was ich kann. Und ich war unglaublich faul. Die einzigen Fächer, auf die ich mich freute, waren Sport, Kunst und Religion. Die Freude am Schreiben verlor ich völlig, in Deutsch hatte ich nur schlechte Noten, noch schlimmer waren Mathe, Chemie und Physik.

Da ich größtenteils mit Jungs aufgewachsen bin, habe ich viel Fußball gespielt und die meiste Zeit in der Natur verbracht. Ich war weit davon entfernt, erwachsen werden zu wollen. Das hat die Teenagerjahre nicht einfacher gemacht. Im Gegensatz zu allen anderen wollte ich eigentlich nicht erwachsen werden.

Ich war sehr dünn und konnte essen, was ich wollte. Die Berge an Süßigkeiten, die ich in einer Stunde allein vertilgen konnte, hätte jemand anderes wohl in einer Woche zu sich genommen. Ein Tag ohne Süßigkeiten war einfach kein guter Tag.

Abseits der Schule war die Welt in Ordnung. Meine Freundinnen wohnten weiter weg und gingen zu einer anderen Schule. Aber wir trafen uns am Wochenende. Wir übernachteten auf einem Matratzenhaufen auf dem Dachboden, sahen die Sterne und planten unser Leben wie ein großes Abenteuer. Und ich war gut darin, meine schulischen Probleme und die nicht gemachten Hausaufgaben erfolgreich zu verbergen.

Der Tag, an dem meine halbwegs heile Welt aus den Fugen geriet, kam völlig unerwartet. Und mit einem riesigen Schock.

Ein Mädchen, mit dem ich mich gerade erst befreundet hatte, wurde ermordet.

Marie war noch nicht einmal ein Teenager, gerade mal elf Jahre alt. Sie war auf dem Fahrrad unterwegs, wollte sich ein Eis kaufen, wurde in einem Waldstück von einem Mann angegriffen. Er wollte Marie vergewaltigen, sie schrie um Hilfe. Um sie zum Schweigen zu bringen, erschlug er sie mit einer Flasche. Man fand sie mit zertrümmertem Schädel in einer Scheune.

Als ich davon erfuhr, änderte sich alles.

Ich wusste plötzlich, dass nichts sicher ist. Dass Gott Dinge zulässt, die furchtbar sind. «Gott hat alle Kinder lieb», sangen wir sonntags im Kindergottesdienst. Warum war er dann nicht eingeschritten?

Ich weinte, redete aber nicht über meine Fragen. Ich begann mich vor dem Leben zu fürchten. Meine bis dahin intakte Welt bekam Risse. Ich war von nun an überzeugt: «Männer sind gefährlich. Mädchen sind schwach. Und ich bin nie sicher. Ich muss auf mich selbst aufpassen. Wenn es hart auf hart kommt, bin ich allein. Und: Weinen ist schlecht.»

Das waren Annahmen, die sich in den folgenden Jahren immer tiefer in mich ingraben. Leider lernte ich nicht, wie man mit extremen Gefühlen umgeht. In meiner Familie war niemand so emotional wie ich. Rückblickend gesehen würde ich mir das attestieren, was Fachleute «Hypersensibilität» nennen. Es war daher ganz sicher nicht einfach, mit mir umzugehen. Ich wiederum interpretierte das als Ablehnung.

Als Reaktion darauf legte ich mir einen ziemlich effektiven und stacheligen Schutzpanzer zu. Und ich begann mich abzu härten, mir emotionale Robustheit anzutrainieren. Es gab einen kleinen unheimlichen Wald ganz in der Nähe. Ich zwang mich immer wieder, alleine dort hindurch zu spazieren, um

stärker zu werden und meine Angst in den Griff zu kriegen. Nach außen simulierte ich Stärke, reagierte schnell aggressiv, um nicht zu zeigen, wie es in mir wirklich aussah. Aber ich galt auch als originell. Immerhin.

Zuhause kam ich nach wie vor recht gut klar.

Das änderte sich, sobald ich auf dem Fahrrad die Wiesen und Wälder «meiner Welt» verließ und in den Schulbus stieg. Denn dort begann der tägliche Horrortrip, und ich schlüpfte in eine andere Rolle. Ich machte mich unsichtbar.

Schuld waren Timo und Raffael.

Timo ging in eine Parallelklasse. Wir hatten einige Fächer zusammen, und ich fürchtete mich jedes Mal davor, im selben Raum mit ihm zu sitzen. Er starrte mich an, tuschelte seinem Nachbarn etwas ins Ohr, und dann lachte einer nach dem anderen, dem es zugeflüstert wurde. Bis mich alle anglotzten und loskicherten. Die Lehrerin rief zur Ordnung auf, aber ich konnte mich nicht mehr konzentrieren.

Was war so lustig an mir? Eine Mitschülerin klärte mich auf. Es waren meine langen zotteligen Haare und meine billige Sportjacke, die mich zum Gespött der Klasse machten. Anders als heute stand das Thema «Schul-Mobbing» noch nicht auf der Tagesordnung. Ich hatte keine Ahnung, warum ausgerechnet ich so gehässig behandelt wurde. Ich hatte doch niemandem etwas getan.

Nicht mal mit guten Noten konnte ich gegenhalten, konnte meinen Selbstwert also nicht mit Erfolg stabilisieren. Spitze war ich nur in den Fächern, für die man nicht lernen musste: Sport und Kunst. In den anderen Fächern war ich allenfalls Durchschnitt – in Mathe, Physik, Französisch und Chemie sah es ganz düster aus. Mein Physiklehrer meinte eines Tages, er sei

verwundert, dass ich nicht genauso intelligent sei wie all meine Geschwister ... Nicht gerade motivierend. Ich tröstete mich mit Unmengen an Süßigkeiten.

Noch schlimmer als die Schule war jedoch der Weg dorthin. Eine Dreiviertelstunde dauerte die Fahrt. Für mich jedes Mal eine schreckliche Ewigkeit. Denn im Bus wartete Rafael, ein dunkelhäutiger Junge mit krausen Haaren, dicker Brille und einem runden Gesicht. Er liebte es, sich hinter mich zu setzen und mir die übelsten Beleidigungen und Obszönitäten ins Ohr zu flüstern. Manchmal sagte er sie auch so laut, dass es Mitfahrer auf den Nachbarsitzen hören konnten. Aber meist flüsterte er oder sprach leise.

Reiner Psychoterror.

Aber ich wehrte mich nicht. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. In der Kirche hatte ich gelernt, bei Angriffen die andere Wange hinzuhalten, meine Feinde zu lieben und ihnen zu vergeben. Es war, als würde ich in diesen Momenten einfrieren, als würde sämtliche Kontrolle über meinen Körper verschwinden. Ich hoffte nur, dass es bald aufhören würde. Am schmerzhaftesten war aber, dass niemand eingriff. Dass niemand Rafael konfrontierte und mich erlöste. Nie zuvor hatte ich mich so allein gefühlt.

Ich sagte niemandem etwas davon. Ich verdrängte. Und darin war ich wirklich gut. Ich hatte nie gelernt, über meine Gefühle zu sprechen. Und ich hatte – obwohl ich meine Familie sehr liebte und gute Freunde hatte – niemanden, dem ich mich hätte offenbaren wollen. Es war wohl eine Mischung aus Stolz und Scham. Und keiner ahnte, dass das Mädchen mit der großen Klappe zur ängstlichen grauen Maus mutierte, sobald es den Bus bestieg.

## «Geh weg, du Freak!»

Wenn du meinen Mann Markus heute siehst, kämst du nie auf die Idee, dass er als Kind eher klein und schwächling war und so heftig an der Hautkrankheit Neurodermitis litt, dass er fast ein Jahr seines Lebens in verschiedenen Hautkliniken verbrachte.

Dabei hat dieses Ekzem seine Kindheit und Jugend tief geprägt. Seine Eltern verzweifelten, denn sie wussten ihm nicht zu helfen. In ihrer Not probierten sie alles: Diäten, Teersalben, Kortison-Cremes, Tabletten, Meersalzbäder, Bestrahlungen. Immerhin setzten sie nicht den angeblich todsicheren Therapievorschlag einer Verwandten um, die juckenden Hautstellen morgens mit Urin zu bestreichen.

Um sich selbst vor nächtlichen Kratzattacken zu schützen, ließ Markus sich vor dem Einschlafen mit Mullbinden die Hände fesseln. Morgens waren die Binden abgerissen und der halbe Körper wundgeschürft. Das machte seine Schulzeit nicht gerade einfach. Einige Mitschüler beschimpften ihn als «aussätzig» und riefen: «Geh weg, du bist eklig, du Freak ...»

An manchen Tagen ging Markus mit seinen vielen Verbänden wie eine Mumie durch die Welt.

Doch wenn du ihn heute als Erwachsenen siehst, erinnert nichts daran, dass er bis in die Studentenzeit von dieser schweren Hautkrankheit geplagt war. Obwohl er jahrelang mit starken Wirkstoffen behandelt wurde, ist er in die Höhe geschossen, ist topfit und hat viele Marathons absolviert. Und obwohl er jahrelang davon ausging, wegen seines Ekzems nur ein «Radiogesicht» zu haben, ist er beim Fernsehen gelandet und regelmäßig vor der Kamera.

Wenn Markus über seine Kindheit redet, kommen keine

Worte der Bitterkeit oder Verletzung zum Vorschein, sondern große Zufriedenheit.

Woran liegt es, dass der eine an solchen Erfahrungen noch lange zu knabbern hat und ein anderer sie als Chance sieht und daran gewachsen ist?

Als ich Markus diese Frage stellte, sagte er: «Ich habe das Beste draus gemacht und die Zeit genutzt, um viel zu lesen und schlau zu werden. Ich konnte nicht der Klassenschönste sein, also wurde ich stattdessen Klassenbester, und in meiner Freizeit hatte ich Zeit, viel zu lesen, weil andere Dinge für mich gar nicht möglich waren.»

Er hat in Los Angeles studiert, einen Dokortitel erworben, ist durch die ganze Welt gereist und ist der belesenste Mann, den ich kenne. In seinem Kopf steckt eine riesige Bibliothek, sein Wissen übersteigt komplett jede Vorstellung. Aber wenn er eine einfache, unbeschadete Kindheit gehabt hätte, wäre er nicht dort, wo er jetzt ist. Das ist das ganze Geheimnis: Nicht das, was uns geschieht, ist entscheidend. Sondern das, was wir daraus machen.

Auch ich fand Wege, die inneren und äußeren Krisen zu überwinden. Und diese Strategien hatten mit Schönheit zunächst nicht viel zu tun.

Teil 2  
Fit und fröhlich:  
So geht's!





Die gute Nachricht vorneweg: Du musst dich nicht abrackern, um Gott, deinem Umfeld oder dir selbst etwas zu beweisen. Und auch nicht, um Lebensfreude zu erzwingen, denn das klappt nicht. Ich bin ein Laufsport-Fan, aber das Prinzip «Lauf dich glücklich» funktioniert eben nur, solange es läuft.

Aus christlicher Sicht ist die Ausgangslage einfach und befreiend: Das Rennen des Lebens ist bereits gewonnen. Aber es macht mehr Spaß, wenn man sich auch körperlich wohlfühlt.

Darum geht es in diesem zweiten Teil, der anders als der erste Teil kein Lebensbericht ist, sondern ein Ratgeber. Ich werde die «Fit-und-Fröhlich-Formel» (Freude ist die Voraussetzung, nicht das Ergebnis von echter Schönheit) nicht wie ein Mantra wiederholen, denn im Alltag kommt es dann doch oft auf das Kleingedruckte an, die vielen Details, die kleinen Verbesserungen.

Ziel ist das gelingende Leben an sich. Für mich persönlich ist dafür Frieden mit Gott notwendig – ohne diesen Frieden bleibt eine gefühlte Sehnsucht, eine Leere, ein Loch, das nie ganz gefüllt ist.

Im Folgenden geht es jedoch eher um die kleinen Freuden und darum, wie man den Weg des Lebens erfüllter und angenehmer gestaltet. Ich habe meine Tipps für unterwegs in zehn Kapitel gegliedert, angefangen bei der richtigen Vorbereitung bis hin zu den späten, schweren Metern im Alter. Ich erkläre, warum auch Gesundheit Teamarbeit ist und an welchen Versorgungsstellen man sich kräftigen kann.

Die meisten Frauen, die ich kenne, wollen sich einfach nur in ihrem Körper wohlfühlen. Sie quält nicht die Frage, wie sie den nächsten Triathlon überstehen, sondern ob sie noch in ihre Jeans hineinpassen und wie sie die Bauchrollen über ihrem Slip

verschwinden lassen können. Genau hier setzen die folgenden Hinweise an. Manchmal wirst du glauben, du hättest dich in ein Ernährungsberater-Buch verirrt. Aber wer von Zucker-Management nicht reden will, der sollte von Zehn-Kilometer-Läufen und schweißtreibenden Spinning-Kursen schweigen.

Manche meiner Tipps verstoßen gegen einen neuen Trend, der sich «Körperpositivität» nennt. Momentan ist es «in», zu seinen überzähligen Pfunden zu stehen. Auch ich will definitiv keinen Diät- und Gymnastikstress verursachen. Aber ich will denen helfen, die einen objektiven Leidensdruck haben, die sich nach körperlicher und auch psychischer Veränderung sehnen. Ich glaube, ich habe was für euch. Zumindest bei mir hat es prima funktioniert.

# 8

## Ziele setzen

*Nur «Anti» sein ist auf die Dauer frustrierend*

«Ich weiß zwar nicht, was ich will. Aber was ich NICHT will, das weiß ich ganz genau.» Ein weitverbreiteter Ansatz.

Gegen deine Makel, deine Statur, deine Haut oder deinen Hintern zu sein, bringt langfristig nichts als Frust. Ständig gegen die Kilos zu kämpfen, macht dich vielleicht fit, aber nicht fröhlich. Gegen deine Gene zu arbeiten ist ein Kampf gegen Windmühlen, sich gegen das Altern aufzulehnen letztendlich ein verlorener Krieg. Gegen deine Unvollkommenheit anzurennen wird dich neidisch, einsam, arm und bitter zurücklassen – und das gilt auch für ständiges Vergleichen. Und ganz bestimmt für Neid.

Wir sollten nicht wissen, wo wir NICHT hinwollen, wir sollten wissen, wohin unsere Reise geht.

Das ist die erste Herausforderung bei der Zielbestimmung:

### **Positive Ziele definieren.**

Zuerst gilt es herausfinden, welche Dinge man über sich selber glaubt. Und sich das mal ganz ehrlich aufzuschreiben. Tausche diese Eigenschaften nun aus mit all jenen, die du in deinem Leben gerne aktivieren möchtest. Ich meinerseits schreibe mir auch immer auf, was für ein Mensch ich sein will:

«Ich bin gelassen, dankbar, lebensfroh und mutig, weise und unbekümmert. Ich liebe Gott und die Menschen um mich herum. Und ich freu mich über die Natur und alle Wunder darin.»

Diese Beschreibung sollte im Idealfall an vielen Orten meines Alltags präsent sein. Ich muss mich selbst immer wieder daran erinnern, auf welcher Mission ich mich befinde. Kleinvieh macht schließlich den größten Mist – wenn man es auf Gewohnheitshandlungen überträgt. Ab sofort soll mich jeder Tag ein Stückchen weiter an mein Ziel bringen. Also schreibe ich meine paar Merkmale auf eine schöne Karte und platziere sie gut sichtbar auf dem Schreibtisch, dem Nachttisch und an der Kühlschranktür. (Hinterher ist es mir ein bisschen peinlich, also entferne ich die Karte schnell wieder vom Kühlschrank; es muss ja nicht jeder wissen, was ich gerne wäre und leider noch lange nicht bin ...)

Sich selbst jeden Tag aufzusagen, wer man ab sofort sein möchte, ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig. Ich habe es bei einem Seminar gelernt, aber dann nur zwei Wochen lang durchgehalten, anschließend war ich wieder in alten Mustern unterwegs. Eine ganze DIN-A4-Seite auswendig zu lernen und jeden Tag zu wiederholen, ist etwas mühsam. Aber sich jeden Tag nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen daran zu erinnern, wer man sein will, und dafür zu beten, ist nicht aufwendig und verändert etwas.

Wofür willst du ab morgen «da sein»? Was sind die Dinge, die du für die nächsten drei bis fünf Jahre in deinen Lebensalltag integrieren willst, um fit und fröhlich zu werden?

Ja, du hast richtig gelesen: drei bis fünf Jahre. Das ist ein langer Zeitraum, ich weiß. Aber nur so wird sich langfristig wirklich etwas ändern. Kleine Schritte wagen. Realistische Ziele setzen. Und Veränderungen anpeilen, auf die du dich freuen kannst. Dabei solltest du dich von den folgenden Absichten leiten lassen:

- Du willst erkennen, was du bisher glaubst – über dich, über Gott, das Leben und die Menschen.
- Du willst herausfinden, welche Muster in deinem Leben Bremsklötze sind – oder ein Motor.
- Du willst deine Werte, Prioritäten und Lebensziele klar benennen und ordnen.
- Du willst Fitness und Lebensfreude zu deiner Lebenseinstellung machen.
- Du willst herausfinden, welche Tankstellen und Mentoren du in deinem Leben hast, und willst sie nutzen.
- Du willst dankbar werden und wohlwollend.
- Du willst Gott vertrauen, dass er dich liebt und über dir wacht.
- Du willst unabhängiger werden von den Umständen, dem Tun und Denken anderer Menschen.
- Du willst über deinen Körper mehr staunen lernen.
- Du willst lernen, das Schöne in anderen Menschen zu entdecken.
- Du willst deinen Wert, deine Würde und deine Freude nicht mehr im Vergänglichen suchen.

Puh. Ganz schön viel auf einmal. Ich weiß. Und damit kommen wir gleich zur nächsten Herausforderung:

### **Ziele priorisieren.**

Oft haben wir Ziele – aber schlichtweg zu viele. Wir wollen zu viel, wir wollen alles auf einmal – und wir wollen bitteschön alles sofort, hier und jetzt.

Bei genauer Betrachtung meiner Ziele stelle ich oft mit Bestürzung fest: Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich wirklich will. Ich verzettele mich, überfordere mich, bin deshalb unzufrieden.

Vor allem Mütter und Führungskräfte sollen besonders gut darin sein: Sie nehmen sich allein für den Montag mehr vor, als sie in der ganzen Woche schaffen können. Insbesondere bei langfristigen Zielen sind wir oft weit weg von jeglicher Realität. Deshalb müssen wir:

### *Realistisch bleiben*

Vor kurzem bekam ich eine E-Mail von Simone. Sie bat mich, sie beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. Der Brief war kryptisch. Ich verstand nicht, was sie wollte.

Auf meine Nachfrage hin antwortete sie: Sie wolle einen Marathon unter drei Stunden laufen – das wäre klar über meiner eigenen Bestzeit gewesen –, und außerdem lernen, wie man Liegestützen auf zwei Fingern macht. Ich war beeindruckt. Ich fragte sie, was für eine Zeit sie denn bisher beim Marathon gelaufen war und wie viele normale Liegestützen sie schon konnte. Ihre Antwort: Einen Marathon sei sie noch nie gelaufen. Und bei Liegestützen lag ihr Rekord bei vier am Stück. Auf den ganzen Handflächen.

Wir lachen vielleicht darüber. Aber auch wir verwechseln manchmal schöne Träume mit realistischen Zielen.

Ein englischer Buchmacher kam auf eine clevere Geschäftsidee: Er wettet gegen jeden, der abnehmen will. Achtzig Prozent der Teilnehmer verlieren die Wetten, vor allem Frauen. Das scheint daran zu liegen, dass ihre Ziele völlig unrealistisch sind. Ein bisschen abnehmen reicht uns nicht, wir müssen ja unbedingt so aussehen wie die «Victoria's Secret»-Models ...

Ein zu hohes Ideal führt unweigerlich zum Scheitern.

### *Gute Ziele sind langfristig ausgerichtet*

Ein gutes Beispiel für die Gefahren kurzfristiger Ziele sind Drogensüchtige. Sie verlieren jeglichen Blick in die Zukunft, es zählen nur der Moment und die sofortige Erfüllung und Befriedigung des Bedürfnisses. So zerstören sie ihre Zukunft.

Auch ich habe um des kurzfristigen «Kicks» willen einige krasse Fehlentscheidungen getroffen. Ich will lernen, meine Entscheidungen in ein «Big Picture» einzubetten, ins große Bild. Ich will die großen Zusammenhänge sehen.

Von einem Glas Wein werden wir noch keine Alkoholiker, und von einem Stück Kuchen kriegen wir noch kein Übergewicht. Aber um gesund und erfolgreich zu bleiben, muss man sich unentwegt fragen: Wie passt das, was ich jetzt tue, zu dem Menschen, der ich langfristig werden möchte?

Ich war viele Jahre ein Fan der guten Vorsätze. Leider habe ich viele meiner Vorsätze wie die meisten Menschen nur für einige Wochen durchhalten können. Besser klappte es mit Jahresmot-

tos oder wenn ich mir ein Thema für das Jahr gegeben habe. Auf die Planung von Jahres-Highlights kam ich erst, als ich merkte, dass ich nur in der Lage war, jene Vorsätze umzusetzen, auf die ich mich gefreut hatte. Aber dazu kommen wir später noch.

Was ist dein Ziel, und welches Motiv treibt dich dabei an? Welche Mittel und Wege suchst du dir aus, um dein Ziel zu erreichen? Wie führst du die nötige Erfolgskontrolle durch? Welchen Impulsen folgst du – und welchen nicht? Wie gehst du mit deinen unterschiedlichen Bedürfnissen und Emotionen auf dem Weg zum Ziel um?

Ich liebe Wochenziele und Monatspläne. Es macht einfach Spaß. Eine Zeit lang habe ich meine «Charakter-Pläne» zusammen mit meiner Schwester Debora geschmiedet. Wir haben uns vor dem nächsten Monat eine Charaktereigenschaft ausgesucht, die wir gerne ändern oder verbessern würden. Bei mir war es zum Beispiel «Geduld haben», bei ihr «Nein sagen». Mit einem Verbündeten seine Schlachtpläne zu besprechen, sich gegenseitig immer wieder Rückmeldungen zu geben und einander zu motivieren, macht viel mehr Spaß, als sich alleine durchzuringen.

#### **Mein Tipp: Ziele in Etappen unterteilen.**

So habe ich gelernt, meine «Ziel-Losigkeit» zu bekämpfen. Ich konzentriere mich auf wenige Ziele. Und auf Zeithorizonte, die überschaubar sind.

Ich habe zum Beispiel saisonale Ziele, manchmal im Gegensatz zu meinen normalen jahreszeitlichen Gefühlen. Im Herbst konzentriere ich mich auf Lebensfreude, im Winter auf Dankbarkeit, im Frühling auf Geduld. Das macht das Leben schöner, wirklich! Ich merke, dass ich ohne diesen Fokus

schnell nur noch vor mich hinlebe, durch den Alltag hetze und wie eine Maschine funktioniere.

Ich wäre glücklich, wenn du ganz kurz innehältst und dir selbst eine Antwort auf diese Frage gibst, bevor du weiterliest: Wer willst du in einem Jahr sein? Und was für ein Mensch möchtest du in zehn Jahren sein? Schreib es doch bitte auf. Je präziser, desto besser für deine Selbst-Motivation.

Neben dem einen großen Ziel, das von Mensch zu Mensch völlig verschieden ist, gibt es die vielen kleinen «Kurzfrist-Ziele», die in der Addition und Wiederholung auch sehr wirksam sein können.

Ich selbst souffliere mir immer vier Tatsachen, die für die Pflege von Körper und Seele elementar sind:

1. Jede Minute der Liebe zählt.
2. Jede Minute in der Natur und in der Stille zählt.
3. Jeder Schluck Wasser und jedes Stück Gemüse zählt.
4. Jeder Schritt, jede Bewegung zählt.

Der erste Punkt ist natürlich der wichtigste. Allerdings ist dieses Buch kein Liebes-Ratgeber, und von mir kann man zweitens sagen, dass ich vor allem in Bewegungsfragen buchstäblich *bewandert* und also vornehmlich dort kompetent bin. Deshalb wird es im Folgenden vor allem um die letzten beiden Punkte gehen.

