

Für sich selber gut sorgen

Woche 7

Übungen für zu Hause nach Woche 7

1. Formale Praxis:

Übe täglich Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation ohne CD. Entscheide situativ, wenn du mit der Praxis startest, welche Übung in welcher Länge du jetzt praktizieren möchtest. Praktiziere wach und präsent, nach deinen Möglichkeiten. Welche Muster und Hindernisse tauchen auf, wenn du in dieser Selbstverantwortung und Fürsorge praktizierst? In dieser Woche beginnt die Vorbereitung auf die Zeit nach dem Kurs – du entscheidest immer wieder neu, welche Übungen du formal praktizieren willst. Was wäre freundlich und weise?

2. Informelle Praxis:

- Nimm dir immer mal wieder Zeit, den Gedanken zu zulassen, dass der Kurs nächste Woche endet. Was hast du an diesem Kurs geschätzt? Was war auch schwierig für dich? Welche Veränderungen bemerkst du an dir selber? Gibt es etwas, das du mit den anderen Teilnehmern teilen möchtest? Wenn du dich diesen Fragen stellst: gibt es bestimmte Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen? Wie gehst du damit um?
- Bitte bringe einen Gegenstand mit, der dich an die Qualitäten, Erfahrungen oder wichtige Aspekte des Kurses erinnert. Das kann ein Gegenstand sein, den es schon in deiner Umgebung gibt. Es kann ein Gegenstand aus der Natur sein oder etwas, das du kaufst oder neu in dein Leben bringst.
- Bitte bringe einen Kalender mit, um einen Termin für das Nachgespräch zu verabreden

Habe Geduld gegen alles Ungelöste
in deinem Herzen und versuche,
die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forsche jetzt nicht nach Antworten,
die dir nicht gegeben werden können,
weil du sie nicht leben kannst,
und es handelt sich darum,
alles zu leben.

- Lebe jetzt die Fragen -
vielleicht lebst du dann allmählich,
ohne es zu merken
eines fernen Tages
in die Antwort hinein.

-Rainer Maria Rilke

Gesunde Ernährung in stressigen Zeiten

In stressigen Zeiten fällt es besonders schwer, sich gesund zu ernähren. Die folgenden Tipps können dabei helfen, sich auch in solchen anstrengenden Phasen sinnvoll zu ernähren. Wer sich mit Hilfe von Büchern oder dem Internet über gesunde Ernährung zu informieren versucht, wird die Erfahrung machen, dass eine Fülle von teilweise widersprüchlichen Informationen angeboten wird. „Low Carb“ oder statt dessen kohlenhydratbeton, fettarm und vollwertig, möglichst unverarbeitet und roh versus Schonkost – es gibt unzählige Vorstellungen darüber, was als gesund zu gelten hat. Als verlässliche Basis können die Empfehlungen von Fachverbänden herangezogen werden, die sich allerdings auch in den letzten zwanzig Jahren deutlich verändert haben. Ein empfehlenswertes Beispiel für eine aktuelle Ernährungspyramide stammt vom FET e.V.



Abb.: Die tägliche Basis einer gesunden Ernährung sind Gemüse, Obst, komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette, die mehrmals am Tag gegessen werden sollten. Danach folgen vollwertiges Brot, Eier und Milchprodukte. Je bewegungsintensiver jemand lebt, umso mehr Nahrungsmitteln können auch aus den höheren Pyramidenstufen gegessen werden. Ganz oben stehen die „ungesunden“ Produkte wie gesüßte Limonaden, Alkohol, Chips, Süßigkeiten etc., die nur ausnahmsweise konsumiert werden sollten. Grafik: nach FET e.V.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass es keine one-size-fits-all-Lösung gibt! Das gilt für Kleidung genauso wie für die Ernährung. Wer sich eine Hose von der Stange kauft, wird vielleicht feststellen, dass sie nicht optimal geschnitten ist, im Bund vielleicht etwas eng, die Waden zu weit und in der Länge ein paar Zentimeter zu viel. Genau das gleiche gilt für die Ernährung. Wir sind alle MBSR-Arbeitsheft für KursteilnehmerInnen 47 Individuen, mit einer ganz eigenen genetischen Zusammensetzung und einem individuellen Stoffwechsel. Daher gibt es nicht DIE gesunde Art sich zu ernähren, sondern nur die eine, mir persönlich angepasste Art der gesunden Ernährung. Und die kann sich von den allgemeinen Empfehlungen durchaus unterscheiden. Es ist eine Frage der Achtsamkeit festzustellen, wie wir selbst auf unterschiedliche Nahrungsmittel und –zusammensetzungen

reagieren. Ganz grob lassen sich vier unterschiedliche Stoffwechseltypen beim Menschen unterscheiden: diejenigen die Kohlenhydrate und Fette nicht so gut, dafür Protein überdurchschnittlich gut verarbeiten die Proteine und Fette überdurchschnittlich gut, Kohlenhydrate jedoch weniger gut verstoffwechseln die Kohlenhydrate gut vertragen, aber Fette und Protein weniger gut verarbeiten die Protein nicht gut vertragen und dafür problemlos Kohlenhydrate und Fette essen können Die ersten beiden Gruppen beispielsweise haben mit der in Deutschland lange üblichen kohlenhydratlastigen Vollwerternährung so ihre Probleme. Sie sind eher mit low-carb Ernährungsweisen besser bedient. Welcher Stoffwechseltyp man ist, lässt sich relativ einfach genetisch bestimmen. Ebenso gut ist es aber möglich, achtsam zu essen und zu schauen, was wie vertragen wird. Verändert sich die Körperzusammensetzung und/oder das Körpergewicht wünschenswert? Fühle ich mich nach den Mahlzeiten fit oder aber wie erschlagen? Wie lange dauert es, bis ich nach einer Mahlzeit wieder Hunger bekomme? Fühle ich mich tagsüber energiegeladen? Komme ich am besten mit drei, vier, fünf oder sogar sechs Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten am Tag zu Recht? Nehme ich wichtige Nährstoffe in ausreichender Menge auf oder muss ich ggf. etwas durch Nahrungsergänzungen supplementieren? Und last but not least: Schmeckt mir das Essen? Das sind die Fragen, die dabei helfen ausgehend von den allgemeinen Empfehlungen eine variierte, individuell angepasste gesunde Ernährungsform zu finden. Darauf zu achten, ist gerade in Stressphasen besonders wichtig.

Meine Ziele

Ziele	Strategien	Hindernisse
Kurzfristig (3 Monate)	Wie werde ich das angehen? Was brauche ich ? Wer oder was kann mich unterstützen?	Was könnte mich daran hindern? Wie werde ich Blockierungen begegnen?
1.		
2.		
3.		
Langfristig (3 Jahre)		
1.		
2.		
3.		