



**AURUM**

# Der 6-Minuten-Guide für dein Wohlbefinden

Tipps für Ernährung | Bewegung & Sport | Schlaf | Achtsamkeit | Gewohnheiten





# Was ist "Wohlbefinden"

**Ganz einfach, körperliches und geistiges Wohlbefinden. Wir haben oft die Frage bekommen, was man bei uns über das 6-Minuten-Krafttraining hinaus noch tun kann um sich noch besser zu fühlen.**

In absoluter AURUM Fashion haben wir uns die Hebel mit der grössten Wirkung und dem geringsten Aufwand angeschaut und dir in diesem 80/20 Guide für dein Wohlbefinden zusammengefasst.

Wohlbefinden ist die Schnittmenge aus Gesundheit, Fitness und Glücklichein. Alle drei sind miteinander verbunden. Beispielsweise ist Fitness nötig, um den Skiurlaub oder eine Radtour mit der Familie geniessen zu können. Sind wir fitter, sinkt das Risiko zu erkranken, was uns wiederum Seelenfrieden und damit auch glücklicher macht, usw.

Jedes System, das derartige Abhängigkeiten hat, bietet Chancen aber auch Risiken: Den "Flywheel" oder "Doomloop" Effekt (Deutsch: Teufelskreis).

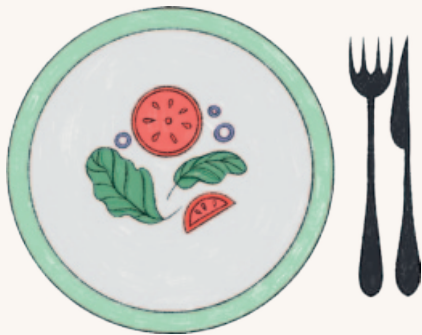
Soll heissen, verbesserst du einen Teil des Systems, werden die anderen auch besser und es fällt dir wieder leichter den schon optimierten Teil noch weiter zu verbessern. Daher wollen wir dir mit diesem praktischen Guide die Top Verhaltensweisen aufzeigen um dein «Flywheel» so richtig in Schwung zu bringen.

Wie immer: Probieren geht über Studieren. Unsere Empfehlungen basieren zwar auf Aussagen etablierter Wissenschaftler in den Bereichen Medizin, Biochemie, Psychologie, Hirnforschung, Sportwissenschaften und den Erfahrungen der AURUM Trainer im Leistungssport, die Hauptsache ist aber natürlich, dass du dich damit wohl fühlst. Also nichts erzwingen, sondern auf den eigenen Körper hören.

**"Einfachheit lässt sich in zwei Schritten zusammenfassen: Das wesentliche identifizieren. Den Rest vergessen."**



# Die Hauptbereiche deines Wohlbefindens



## ERNÄHRUNG

Denn wir sind, was wir essen. Unsere physische, emotionale und mentale Leistung wird von unseren Lieblings-Lebensmitteln kurzfristig und langfristig beeinflusst, ob wir es wollen oder nicht. Das luftige Pain au Chocolat wirkt nicht konzentrationsfördernd im nächsten Meeting.



## BEWEGUNG & SPORT

Denn wir sind geboren um zu gehen. Daher sollten die 10'000 Schritte auf der Tagesordnung stehen: Ohne Bewegung kann sich unser Körper nicht mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Und wir vergiften uns selbst, wenn wir uns nicht bewegen. Die Lymphe braucht Muskelkontraktion, damit sie Stoffwechselabfälle aus dem Körper leiten kann. Erfahre unsere Formel von einem wöchentlichen 6-Minuten-Training und viel von genussvoller Bewegung.



## SCHLAF

Denn guter Schlaf bleibt die effizienteste "Massnahme" zur Regeneration und für das körperliche Wohlbefinden. Wenn du nichts weiter aus diesem Guide mitnimmst ausser das, hast du schon gewonnen.

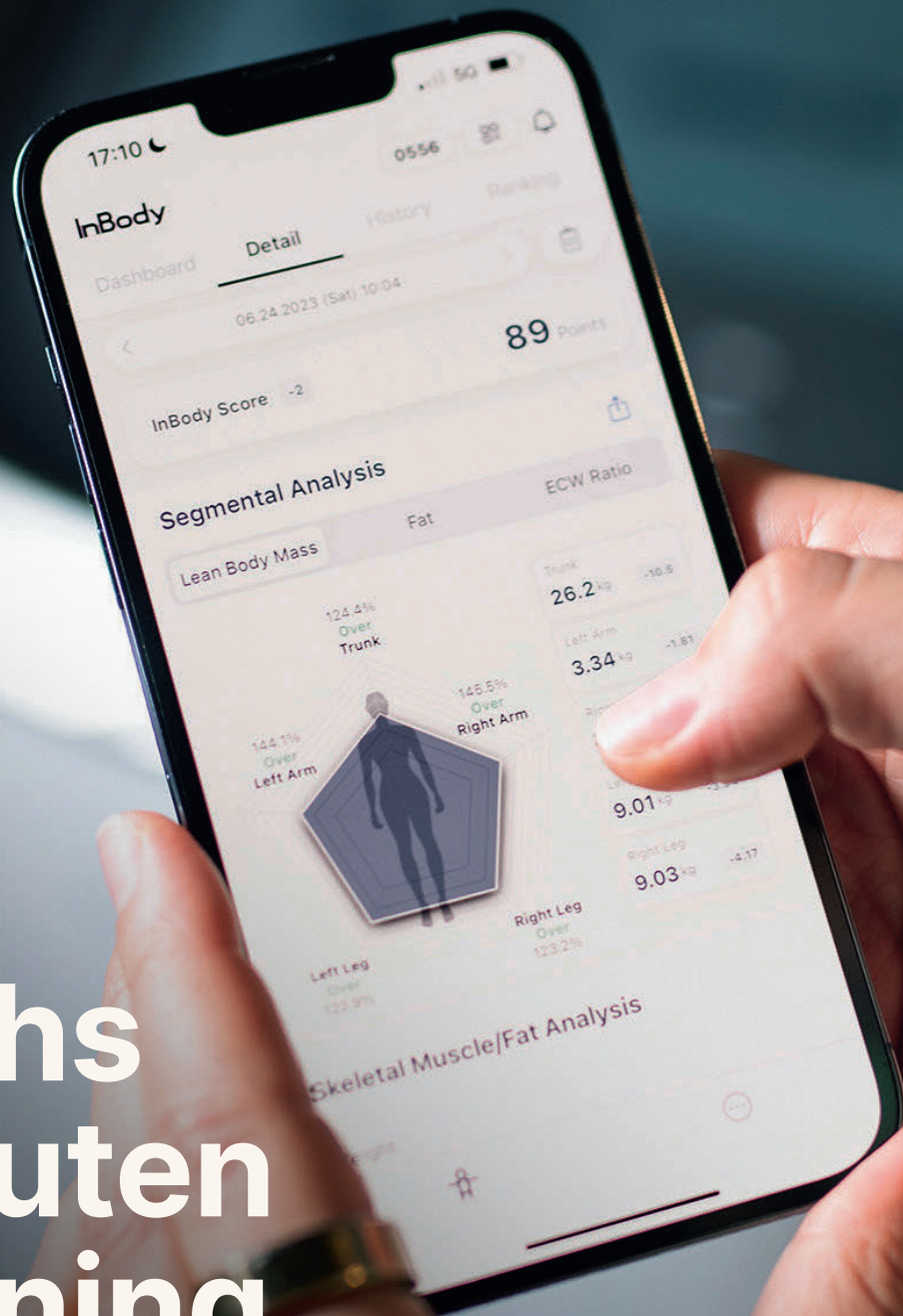


## ACHTSAMKEIT

"Achtsamkeit": Ram Dass würde sagen, "Die einzige Aktivität mit ultimativ intrinsischem Wert ist die achtsamer zu werden."

Wir müssen uns bewusst sein, wie gut wir es haben. Konzentriert darauf achten, was wir jeden Tag tun - auch wenn es uns schlecht geht - ist eine Superkraft in sich. Denn sind wir uns Dingen nicht bewusst, können wir sie auch nicht ändern. Oder wir können sie nicht genug schätzen und sie geniessen. Wann warst du das letzte Mal wirklich dankbar dafür, dass es das Gewürz Vanille gibt? Ernsthaft?

Live more.



# Sechs Minuten Training mit AURUM.

Vereinbare deinen persönlichen Termin zum 6-minütigen AURUM Training sowie einen Fitness- und Gesundheitscheck-up.

Jetzt 2x gratis Probetraining sichern



# Ernährung

Wenn es um mentales und körperliches Wohlbefinden geht, kommt man um die richtige Ernährung nicht herum. Doch was ist die richtige Ernährung? Nahezu jede Ernährungstheorie hat ihre eigene Diät erfunden. In der einen Ecke stehen die Low-Carb Vertreter, die Kohlenhydrate verteufeln. In der anderen Ecke stehen die Veganer, die alle tierischen Lebensmittel verteufeln. Und wieder in einer anderen Ecke steht die Low-Fat Fraktion, die Fett um jeden

Preis vermeiden möchte. Was ist denn letztendlich richtig?

Alles in der Natur lässt sich auf Grundprinzipien zurückführen. Auch die Ernährung bildet hier keine Ausnahme. Wenn eine der oben aufgeführten Diäten für dich gut funktioniert, dann, weil sie eine oder mehrere der unten aufgeführten Prinzipien erfüllt. Bloss nicht mit allen Prinzipien gleichzeitig loslegen - am besten mit 1-3 Punkten beginnen.



**"Essen ist ein Bedürfnis,  
geniessen ist eine Kunst."**

- François de La Rochefoucauld



# Unsere Top Ernährungstipps

## 1. ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDE LEBENSMITTEL ABSCHAFFEN

Unter anderem Zucker, Süßigkeiten, zuckrige Backwaren, Frittiertes, Fertigprodukte, Energiegetränke und Fruchtsäfte. Leichte chronische Entzündungen, die schleichend beginnen und sich kaum messen lassen, rauben uns Energie. Sprichwörtlich: Der Tod durch tausend Schnitte. Für eine Liste der verdächtigen Lebensmittel findest du einen Link für die Einschätzung der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention auf Seite 18.

## 2. AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Es empfiehlt sich möglichst viele Nährstoffe zu sich zu nehmen. Die Studien legen nahe, sich möglichst bunt zu ernähren: Die verschiedenen Farben bieten eben verschiedene Nährstoffe. Ausgewogen heißt auch, dass man viel Gemüse und Salat isst, die man mit einer qualitativ hochwertigen Eiweiß- und Fettquelle, wie etwa einem Stück Fisch, Fleisch, Käse oder Eiern kombiniert.

## 3. QUALITÄT ÜBER QUANTITÄT

Achte auf die Herkunft deiner Lebensmittel. Es geht also nicht nur darum, welche Lebensmittel du konsumierst, sondern wie diese Lebensmittel hergestellt wurden. Das Fleisch aus Massentierhaltung enthält neben vielen Giftstoffen, durch Medikamentenmissbrauch und nicht-artgerechte Ernährung, nie so viele Nährstoffe wie das Fleisch von Tieren aus Weidehaltung oder Wild. Die Eier von Hühnern, die frei herumlaufen konnten und somit nicht nur mit Mastfutter genährt wurden und kaum Sonnenlicht sehen, sind im Nährstoffgehalt höher, als die ihrer Käfig-Artgenossen.

## 4. INTERMITTIERENDES FASTEN (INTERVALLFASTEN)

Es gibt verschiedene Intervallvarianten. Die bekannteste und am besten geeignete Methode zum Starten ist

16:8. Also 16 Stunden fasten und innerhalb von 8 Stunden essen (eine Mahlzeit streichen). Erstens, ein leerer Magen fördert bereits ab 14 Stunden den Vorgang der Autophagie, ein Selbstreinigungsprozess der Zelle, wenn fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut und verwertet werden (ein natürliches Recycling, Detoxing und Anti-Aging des Körpers). Zweitens, das Intervallfasten ist zur Gewichtsabnahme ideal geeignet, da es zu langen Perioden mit niedrigem Insulinspiegel führt. Drittens, es hilft eine "positive Beziehung zum Essen" aufzubauen, die Lebensmittel achtsamer auszuwählen und das Essen viel mehr zu genießen.

## 5. INTUITIV ESSEN

Intuitiv heißt, dann essen, wenn man Hunger spürt und aufhören zu essen, wenn man etwa 80% satt ist. Ganz einfach, will man abnehmen, sollte man noch ganz leicht Lust verspüren einen weiteren Schöpflöffel zu essen, wenn man vom Tisch aufsteht. Die Sättigung wird sich dann nach etwa 10 Minuten einstellen.

## 6. FERTIGPRODUKTE, DOSEN ODER KÜNSTLICHE LEBENSMITTEL UND DEREN GIFTSTOFFE ABSCHAFFEN

Diese Produkte enthalten in den seltensten Fällen viele Mikronährstoffe und darüber hinaus leider viele künstlichen Zusatzstoffe. Chemische Zusätze in Fertigprodukten, Pestizide wie Glyphosat auf Gemüse, Antinährstoffe wie raffinierte Öle sind die bekanntesten Leistungssaboteure.

## 7. TESTEN

Man kann testen oder man kann raten: Oft hat man Symptome wie Müdigkeit nach dem Essen, Bauchschmerzen, starke Blähungen, Hautausschlag, chronisch niedrigen Blutdruck oder Migräne, oder keine Willenskraft. All das sind Zeichen, die man ignorieren oder identifizieren und beseitigen kann. Eine erste Standortbestimmung, welche

dir zuverlässig Auskunft gibt, ob du dich artgerecht und gesund ernährst, ist die Fettsäure-Analyse. Diese kann bequem von Zuhause aus bestimmt werden. Gemessen wird das Omega-6/3-Verhältnis, der Omega-3-Index sowie 26 Fettsäuren. Insbesondere das Omega-6/3-Verhältnis und der Omega-3-Index sind ausschlaggebende Marker für eine «artgerechte» Ernährung. Es kann auch sein, dass man eine Unverträglichkeit (man unterscheidet zwischen Allergie, Intoleranz oder Sensitivität) hat oder einem nötige Verdauungsenzyme fehlen. Hier empfiehlt es sich einen entsprechenden (Blut-)Test zu machen, um herauszufinden, welche (u.a. auch 'gesunde') Lebensmittel als Allergikum im eigenen Körper wirken. Es macht einen Unterschied wie Tag und Nacht, wenn man sein persönliches Gift einmal identifiziert hat und konsequent weglässt.

## 8. WASSER TRINKEN

Ausreichende Hydrierung sorgt dafür, dass der Muskel besser mit Nährstoffen versorgt wird, somit effizienter arbeiten kann und sich schlussendlich besser erholt. Ausserdem fördert eine ausreichende Wasserversorgung den Fettabbau und beschleunigt die Lymphfunktion.

**Das sind unsere 80/20 Tipps für eine bessere Ernährung. Grundsätzlich empfiehlt es sich für den Fettabbau leicht unterkalorisch zu bleiben und die Kohlenhydrate zu reduzieren, bzw. «komplexe Kohlenhydrate» zu essen. Mehr zum Thema kannst du im Buch «Nimmersatt» von David Ludwig oder auf der AURUM-Webseite unter [www.aurumfit.com/blog](http://www.aurumfit.com/blog) lesen. Zudem kannst du jederzeit bei AURUM eine kostenfreie Beratung zur Bestimmung deines Körperfettanteils und deiner Muskelmasse buchen.**

# Bewegung & Sport

Unser Leitsatz ist, du sollst es so einfach wie nur möglich haben dein Krafttraining bei uns zu absolvieren, damit du den Rest deines Lebens genießen kannst. Krafttraining ist kein Selbstzweck, sondern ein Mittel zum Zweck. Das heißt, konzentriert 6 Minuten die Woche trainieren und dann rausgehen und das Leben genießen. Die aktuelle Forschung zeigt, dass es in Bezug auf die Verbesserung der "Gesundheit und Fitness" keinen zusätzlichen Nutzen bringt, wenn man jede Woche stundenlang trainiert, zu viel Training kann ganz

im Gegenteil sogar entzündlich wirken.

Bewegung bei niedriger Intensität (bspw. Wandern) ist sehr gesund und sollte jeden Tag eingebaut werden. Um die physische Wellness maximal zu verbessern und auf hohem Niveau zu halten ist nach wie vor eine Kombination von Krafttraining und einer aktiven Freizeitgestaltung empfehlenswert. Ob Laufen, Schwimmen, Tanzen, Yoga oder Wandern: Wer sich bewegt, bleibt körperlich und geistig fit.

**"Wer etwas will, findet Wege.  
Wer etwas nicht will, findet Gründe."**

- Willy Meurer





# Unser Top Tipp zur Bewegung und unsere Formel für dein Wohlbefinden lautet:

## HOCH INTENSIVES KRAFTTRAINING UND VIEL BEWEGUNG BEI NIEDRIGER INTENSITÄT

Mehr Kraft bedeutet mehr Muskelmasse, bedeutet höhere Lebensqualität. Um das zu verdeutlichen müssen wir uns das Extrem anschauen: Kann unser Körper keine Kraft mehr aufbringen, dann sind wir tot. Entsprechend ist der Abstand zwischen unserer maximalen Kraft und Leistungsfähigkeit und dem Null-Niveau unserer Lebensqualität, etwa wenn unsere Leistungsfähigkeit die nötige Kraft für eine anspruchsvolle Bergtour um ein Vielfaches übersteigt oder wir mühelos beim Snowboarden aus der Hocke kommen. Du wirst merken, dass du mit mehr Kraft zum Einen mehr Spass und Erfolg in deinen Lieblingssportarten hast, und zum Anderen langfristig an Lebensqualität gewinnst.

## WENN ES UM ERNSTHAFTES KRAFTTRAINING GEHT, GILT: KURZ UND INTENSIV. EINIGE VORTEILE EINES GUTEN KRAFT TRAININGS:

- 1. ERHÖHTER GRUNDKALORIENUMSATZ:** 1kg Muskelmasse verbrennt 60 Kalorien, ohne jegliche Aktivität. Dies addiert sich schnell zu einem viel höheren Kalorienverbrauch als dies durch Sport direkt je erreicht werden könnte.
- 2. UNMITTELBAR GESTEIGERTE FETTVERBRENNUNG:** Durch erhöhte Stoffwechselrate nach dem Training, sowie durch die verbesserte Fähigkeit des Körpers auch in Ruhe auf die Fettreserven zur Energiegewinnung zurückzugreifen.
- 3. ERHÖHTE INSULINSENSITIVITÄT:** Intensives Krafttraining erhöht die Insulinsensitivität maximal und fördert zudem über die Ausschüttung von Adrenalin

und der damit verbunden Aktivierung des Hormons hormonsensitive Lipase die Mobilisierung von Energie aus den Fettzellen. Auf gut Deutsch: schnelles Abnehmen!

## WEITERE VORTEILE:

- Entgiftung durch Bewegung der Lympflüssigkeit
- Verringerte Alltagsängste
- Gesteigertes Erinnerungsvermögen und Wahrnehmung
- Verringerte Müdigkeit und gesteigerte Ausschüttung von Wohlfühlhormonen
- Erhöhte Knochendichte
- 200%-700% erhöhte Ausschüttung von Wachstumshormon (HGH) und Testosteron

Jetzt weißt du, warum jedes AURUM Mitglied in den Tagen nach dem 6-Minuten-Workout so ein überlegenes Grinsen aufsetzt, wenn es die Kollegen dabei beobachtet, wie sie sich Stunden im Fitness Studio abquälen.





**Michele Bomio**

12 Reviews ★★★★★

"Super Trainingsidee, Konzept und Umsetzung. Trainers besprechen alles im 1:1 Dialog mit Kunde. Ich mache grosse Fortschritte. Kann ich nur empfehlen!"

– Michele Bomio



Jetzt 2x gratis  
Probetraining  
buchen.





# Live more.

Mit AURUM Training  
kannst Du in nur 6 Minuten  
pro Woche Muskeln  
aufbauen, abnehmen und  
die Gesundheit fördern.

[AURUMFIT.COM](https://AURUMFIT.COM)



# Schlaf

**Schlaf ist der WICHTIGSTE Hebel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Punkt. Im Schlaf laufen lebenswichtige Prozesse ab. In einer idealen Nachtruhe, folgt auf eine entspannte Tiefschlafphase eine sehr aktive Traumphase. Dies wiederholt sich in Intervallen von etwa 90 Minuten. Bei einem Erwachsenen sollten diese Intervalle vier- bis sechsmal pro Nacht passieren.**

Beim Schlaf gilt: Es zählt nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität. In den Tiefschlafphasen schüttet unser Körper das menschliche Wachstumshormon (HGH) aus, das die Bildung neuer Zellen anregt. Diese benötigt man für die Heilung von Wunden, aber auch zur Erneuerung von Haut und Organen. Auch Nervenzellen werden neu vernetzt. Dabei werden die Erlebnisse des Tages dauerhaft gespeichert. Es entstehen neue neuronale Verbindungen, es werden also neue Fähigkeiten erlernt und Wissen abgespeichert.

Selbst "Schlank im Schlaf" wird man nur, wenn dieser tief und erholsam ist. Denn dabei wird von den Fettzellen das für die

Gewichtsabnahme wichtige Hormon Leptin ausgeschüttet. Studien belegen, dass bei den Menschen, die immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, die Lebenserwartung bis zu 15% höher ist. Whoa! Ein "disziplinierter" Umgang mit Schlaf sollte doch einfach sein.

Warum schlafen wir also nicht? In der modernen Gesellschaft sind zwei Gründe dafür ausschlaggebend: Chronischer Stress und zu viel Zeit vor Bildschirmen. Wir glauben schlichtweg, dass wir keine Zeit für Schlaf haben, weil wir noch so viel erledigen müssen. Dabei vergessen wir, dass wir viel produktiver arbeiten, wenn wir gut erholt sind. Ein Teufelskreis.





# Unsere Top Tipps für guten Schlaf

## 1. HORMON ADENOSIN RICHTIG AUSNUTZEN / STOFFE VERMEIDEN, DIE DIE SCHLAFQUALITÄT STÖREN

- Keinen Mittagsschlaf oder früh am Mittag, bzw. nicht länger als 20 Minuten
- Nicht vor dem ins Bett gehen (z.B. auf Sofa) schlafen
- Keine Schlafmittel (sind für gesunden Schlaf in der Regel schädlich)
- Kein Koffein nach 14 Uhr
- Kein oder Reduktion von Nikotin und Alkohol am Abend

## 2. ZYRKADISCHEN RHYTHMUS AUSNUTZEN

- Jeden Tag dem Körper die Chance geben 8 Stunden zu schlafen
- Jeden Tag zur selben Zeit schlafen gehen (+/- halbe Stunde), auch am Wochenende

## 3. SYMPATHIKUS UND MELATONIN AKTIVIEREN

- Kein blaues Licht (Handy/TV Bildschirme, viele Lampen) 2 Stunden vor dem Schlafen gehen

(wer dennoch am PC arbeitet, kostenlosen F.Lux Filter herunterladen)

- Entspannungsroutine vor Schlafengehen (Meditation, Atemübung, kurzer Spaziergang)
- Kein Druck: Nicht auf die Uhr schauen. Kann man für längere Zeit nicht einschlafen, ist es meist besser nochmals kurz für 15-20 Minuten aufzustehen

— Dunkler Raum / (möglicherweise Schlafmaske benutzen)

— Handy aus / lautlos, WLAN ausschalten, Elektrogeräte und Lichtquellen in Schlafzimmer ausstellen

— Flüssigkeitsaufnahme balancieren: Wenig vor dem Schlafengehen trinken, so dass man nicht durstig aufwacht, aber auch nicht auf die Toilette muss

— Nur leichtes Essen vor dem Schlafengehen. Nicht überessen. Gesunde leichte Ernährung hilft beim Schlafen

— Keine schwere körperliche Aktivität / Training 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Sport und Training 2 Stunden oder mehr zuvor helfen jedoch dabei gut einzuschlafen und die Schlafqualität zu verbessern

## 4. KÖRPER HERUNTERKÜHLEN

- Gesicht und Hände waschen (egal ob warmes oder kaltes Wasser) / warmes Bad nehmen
- Raum kühl halten, nicht heizen
- Bettdecke richtig wählen für Temperatur / Jahreszeit. Eher auf der leichten Seite. Atmungsaktive Bettdecke z.B. aus Leinen

## 5. NAHRUNGSMITTEL

- Magnesium (L-Threonat) 60min vor dem Schlafengehen
- Allg. Omega-3-Öl, L-Theanine, Ashwaganda, GABA einnehmen
- Kohlenhydrate eher am Abend konsumieren aber ideal 3h vor dem Schlafen nichts mehr essen!

**Merkst du, wie sich deine Schlafqualität nach dem AURUM 6-Minuten-Workout verbessert? Fitness reduziert nicht nur den Stress, was häufig die Ursache für Schlafstörungen ist, sondern verlängert die Schlafzeit und den Tiefschlaf, der als die erholsamste Phase des Schlafes gilt. Mehr zum Schlaf auf [www.aurumfit.com/blog](http://www.aurumfit.com/blog).**

**"Das Kunststück der Lebensweisheit ist, den Schlaf jeder Art zur rechten Zeit einzuschieben wissen."**

# Achtsamkeit – Stresstoleranz

**Der Begriff Achtsamkeit hat in den letzten Jahren einen unglaublichen Boom erlebt. Man könnte von einem Modetrend sprechen**

Warum wir Achtsamkeit in unserem 6-Minuten-Guide aufgenommen haben? Wenn du achtsam bist, kannst du deine interne und externe Erfahrung wahrnehmen, während sie sich entfaltet. Wenn du das tust, kannst du deine innere und äussere Umwelt aktiv gestalten, ein positives Selbstbild entwickeln und positive Beziehung zu deiner Familie, deinen Freunden und Kollegen aufbauen. Damit ist Achtsamkeit von zentraler Bedeutung für die Steigerung deines Wohlbefindens.

**Warum ist Achtsamkeit einer der effektivsten Hebel für mehr Wohlbefinden?**

Sicherlich nicht, weil es ein Hype oder ein Trend zur Stressreduktion ist, sondern weil es eine Voraussetzung für emotionales und mentales Wohlbefinden ist, und somit eine «übergreifende Fähigkeit,» der alles andere einfacher macht. Besseres Verhältnis zur Ernährung. Besseres Körpergefühl. Besserer Schlaf. Bessere Beziehungen und Freundschaften. Mit Achtsamkeit, kannst du eigene Emotionen beherrschen, sie zum Handeln nutzen und Empathie anderen Menschen gegenüber empfinden.





# Unser Top Tipp für mehr Achtsamkeit

## EINIGE DURCH STUDIEN GEZEIGTE EFFEKTE VON MEHR ACHTSAMKEIT:

- Bewusste Ernährung und damit Kontrolle des Körpergewichts
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Stress, Angst und Müdigkeit und Verbesserung der Schlafqualität
- Besserer Umgang mit negativen Gefühlen und chronischen Schmerzen
- Verbesserte Funktion des Immunsystems

Dein Denken und dein Bewusstsein im Hier und Jetzt zu schärfen kann man durch Achtsamkeitsübungen, u.a. auch Meditation trainieren. Achtsamkeit zu üben heisst sich z.B. gewisser Körperempfindungen gewahr zu werden oder sich bewusst einer einzelnen Tätigkeiten zu widmen (bye bye Multitasking).

**Kannst du dich an den Moment erinnern, als du auf dem Berg gestanden bist, tief ausgeatmet und den weiten Horizont bewundert hast? Dieses Gefühl wünschen wir dir hier und jetzt, wo auch immer du diese Zeilen gerade liest!**

## MEDITATION

Denn sie hilft, die Alpha-Wellen, welche in unserem Gehirn erzeugt werden, zu verstärken. Alpha-Wellen sind Teil des Hirnstromspektrums, welche durch ein EEG gemessen werden können. Besseren Leistungen bei körperlichen und geistigen Aktivitäten werden unmittelbar mit Alpha-Wellen in Verbindung gebracht. Sie lösen unter anderem folgende vorteilhaften physischen, emotionalen und mentalen Effekte aus:

- Verlangsamung des Herzschlags
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung des Verdauungssystems
- Muskelentspannung
- Verbesserung der Blut- und Sauerstoffzufuhr fürs Gehirn
- Reduzierung depressiver Verstimmungen und Stress
- Verbesserung der emotionalen Stabilität
- Erhöhte Lern-, Konzentrations- und Kreativitätsfähigkeit

**"Achtsamkeit, Yoga, Gebet, Meditation und Besinnung sind nicht mehr nur Werkzeuge, die für spezielle Anlässe reserviert sind – sie sind zu täglichen Ritualen geworden, die unsere Leistung und unser Wohlbefinden steigern."**

- Arianna Huffington

# Gewohnheiten

**Einer der aufregendsten Aspekte bei einem neuStart (neujahr, neues Saison, neue Woche) ist das Gefühl der neuen Chance - die Chance auf einen Neuanfang. Wovon hängt es aber ab, ob du dein neu gesetztes Ziel erreichst?**

Die von Strava durchgeführte Untersuchung mit über 800 Millionen nutzerprotokollierten Aktivitäten im Jahr 2019 zeigte, dass der 19. Januar der Tag ist, an dem die meisten Menschen ihren Neujahrsvorsatz aufgeben. Strava ist ein soziales Netzwerk mit über 40 Millionen Nutzern, die ihre sportlichen Aktivitäten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen online aufzeichnen. Zwar ist es sicherlich schwieriger, ein ambitioniertes Ziel zu erreichen als ein kleines. Aber die Schwierigkeit des Ziels ist nicht annähernd so wichtig, wie die Frage, ob man eine Gewohnheit entwickelt, die es einem ermöglicht das Ziel zu erreichen. Man ist die Summe seiner Gewohnheiten. Deshalb möchten wir mit dir teilen, wie du in 6 Minuten ein Konzept zum Aufbau einer Gewohnheit für dich entwickelst und in deinen Alltag integrierst.

## **ZU DER FRAGE, WIE MAN DEN «TAG DES AUFGEBENS» ÜBERSTEHT, GIBT ES NUR EINE ANTWORT: EINE GEWOHNHEIT AUFZUBAUEN.**

Die Wissenschaftler stellten fest, dass etwa 40% unserer täglichen Handlungen Gewohnheiten sind. Immer dann, wenn wir etwas gewohnheitsmässig tun, kann unser Gehirn Energie sparen. Und das ist wichtig, denn obwohl unser Gehirn nur 2% unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht es etwa 20% unserer Energie. Wenn du eine Handlung gewohnheitsmässig durchführst, benötigst du keinerlei Willenskraft mehr. Das Unterbewusstsein übernimmt die Arbeit – und zwar voll automatisiert. Wenn es also ums Ziel einer Gewichtsabnahme in Höhe von 5 kg geht, geht es v.a. darum, das Gehirn neu zu programmieren. Wenn dies geschieht, fällt auch der «Weg zum

Ziel“, also der innerliche Kampf, auf die Snacks zwischendurch zu verzichten und für das Krafttraining morgens früh aufzustehen, leichter.

## **WIE ENTWICKELT UNSER GEHIRN NEUE GEWOHNHEITEN?**

Um neue Gewohnheit aufzubauen, musst du verstehen, wie das Gehirn funktioniert. Das Gehirn macht eine Handlung immer dann zur Gewohnheit, wenn du dich während der Ausführung bzw. unmittelbar danach gut fühlst. Egal, ob es sich um die Entwicklung von guten oder schlechten Gewohnheiten handelt – das Gehirn geht jeweils in einer dreistufigen Schleife vor.

Zunächst sucht dein Gehirn ständig nach Auslösern, die eine Gewohnheit triggern können. Dieser Auslöser sagt deinem Gehirn genau, welche Gewohnheit aktiviert werden soll (“Autopilot”). Es gibt im Grunde nur 5 Arten von Auslösern, die du dir zur Entwicklung einer neuen Gewohnheit zu eigen machen kannst:

- Standort
- Uhrzeit
- Emotionaler Zustand
- Andere Menschen
- Unmittelbar vorangehende Handlung

Nun führst du eine Routine aus, die sowohl körperlicher als auch mentaler oder emotionaler Natur sein kann. Zum Schluss folgt dann eine Belohnung, die deinem Gehirn hilft zu entscheiden, ob es sich lohnt, sich diese konkrete Schleife für die Zukunft zu merken oder nicht. Wichtig: Um neue Gewohnheiten zu entwickeln, solltest du auf Belohnungen statt auf Bestrafungen setzen.



# Um unter den Wenigen zu sein, die ihre selbst gesteckten Ziele erreichen, probiere diese Tricks:

## 1. FORMULIERE DEINEN VORSATZ IN EIN KONKRETES UND MESSBARES ZIEL.

Sehr wichtig: Klein anfangen. Die erste Gewohnheit, die du entwickeln willst, sollte möglichst klein sein. Wenn du es nämlich schaffst, dir etwas neu anzugewöhnen, dann gibt dies ein Gefühl der Zufriedenheit, was wiederum motivierend ist. Zum Beispiel: 3 kg abnehmen.

## 2. INTEGRIERE DEN AUSLÖSER UND DIE BELOHNUNG IN DEINEN BESTEHENDEN ALLTAG

Jeden Freitag um 12:30 (Uhrzeit), wenn du Home Office machst (bestehende Handlung), mach einen Termin mit deinem Partner (Bezugsperson) für ein Krafttraining bei AURUM. Eine mögliche Belohnung könnte das Erfolgserlebnis sein, das auf AURUM Kraft-Konto und in der 3D Körperanalyse ersichtlich ist oder das Sushi danach. Dies als einzige Motivation zu sehen ist allerdings gefährlich. Die positiven Gefühle nach dem Training zu genießen, indem man diese auf dem Heimweg bewusst wahrnimmt oder indem man sich etwas Angenehmes gönnt (Belohnung), garantiert einen Automatismus im Gehirn.

## 3. GESTALTE DEIN UMFELD ENTSPRECHEND

Blockiere den Kalender, hab die Fitnesskleider für das Training parat und beseitige alles, was dich von der Aktivität abhalten kann. Für die "Aber was, wenn..."-Szenarien musst du einen Plan haben. Wenn du also kein Home Office am Freitag machst und dein Partner krank wird, wirst du trotzdem ein Training machen oder verschieben?

## 4. MESSE UND VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT

«Was sich messen lässt, lässt sich auch managen». Wenn du dein Gehirn auf die bereits erzielten Erfolge (den Fortschritt) richtest und nicht auf den übrig bleibenden Weg zum Ziel, dann fällt es dir leichter, konsistent zu bleiben. Den Fortschritt zu sehen steigert die Motivation. Wenn du ein Krafttraining machst, mach eine 3D Körperanalyse vor deinem nächsten Training und dann wieder einen zwei Monate später. Wenn Du das Intervallfasten machst, verwende die App BodyFast oder schreib ein Journal. Wenn du deinen Schlaf verbessern möchtest, verwende die App Sleep Cycle. Wenn du eine Meditationsgewohnheit aufbauen

möchtest, probiere Muse, ein Bio-Feedback-Gerät oder eine App wie Headspace.

## 5. PLANE DIE SCHLECHTEN TAGE EIN

Wenn es regnet, der Trainingspartner nicht mitkommen kann und die Belohnung doch nicht attraktiv genug ist, dann wirst du eine Ausnahme machen. Und das ist OK. Zwei Sachen sind dabei wichtig: Zum einen, sich deswegen nicht schlecht zu fühlen und keine "Selbstsabotage" zu betreiben, und am nächsten Tag oder nächste Woche die Aktivität nicht noch mal zu verschieben. Studien zeigen, dass man mit 95%-iger Wahrscheinlichkeit scheitern wird, **wenn man die Gewohnheit in der Aufbauphase 3 Mal nacheinander verschiebt.**

PROGRAM						
M	T	W	TH	F	ST	SU
RUN	REST	RUN	REST	RUN	REST	REST
5k	-	5k	-	10k	-	-

"Von Natur aus sind die Menschen fast gleich, erst die Gewohnheiten entfernen sie voneinander."

- Konfuzius

# Quellen und weitere Tipps

**AURUM FIT BLOG** – [www.aurumfit.com/blog](http://www.aurumfit.com/blog)

**ERNÄHRUNG BEI CHRONISCHEN ENTZÜNDUNGEN** – Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FETeV) für Professionalität in der Ernährungsberatung:

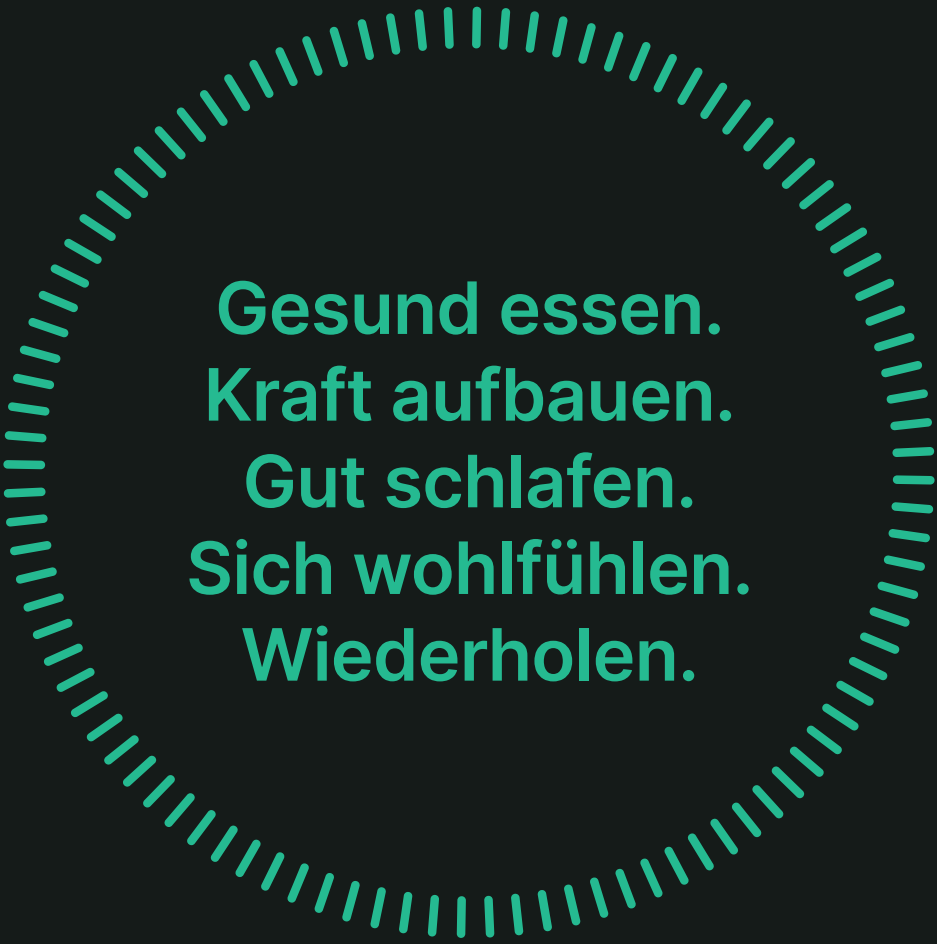
[www.fet-ev.eu/entzuendungshemmende-ernaehrung/](http://www.fet-ev.eu/entzuendungshemmende-ernaehrung/)

**NIMMERSATT: WARUM WIR FETT BRAUCHEN, UM SCHLANK ZU WERDEN** –

David Ludwig: [www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/david-ludwig/nimmersatt/id/9783442175864/](http://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/david-ludwig/nimmersatt/id/9783442175864/)







**Gesund essen.  
Kraft aufbauen.  
Gut schlafen.  
Sich wohlfühlen.  
Wiederholen.**