

Du möchtest Deine Ernährung umstellen? 9 Tipps die Du beachten solltest!

Unser Leben ist ständig im Wandel und somit auch unsere Ernährung- und Ernährungsgewohnheiten. Ich kenne das von mir selber auch. Meine Ernährung oder die Art des Essens, waren in bestimmten Lebenslagen oder Umständen anders als heute. Und das ist auch völlig normal. Doch irgendwann kommt der Punkt, wo wir merken, wir wollen etwas verändern. Vielleicht haben wir länger unsere Ernährung schleifen lassen und merken, die Energie ist einfach raus. Oder Du bist schwanger und machst Dir jetzt Gedanken über Deine Ernährung und kommst zu dem Entschluss, Du möchtest, was das betrifft, wieder bewusster werden. Dann muss natürlich wie so oft, alles ganz schnell gehen, weil man möchte ja starten in das bessere Leben, in die neue Ernährungsweise! Aber STOP. Damit das ganze auch erfolgreich wird, möchte ich Dir ein paar Tipps geben, die Du unbedingt beachten solltest.

- 1. Werde Dir klar über Dein Vorhaben!** Ist deine Idee wirklich sinnvoll und langfristig für Dich? Frage Dich das, bevor Du beginnst. Was steckt hinter dem Wunsch einer Ernährungsumstellung? Wie kam der Gedanke dazu? Was verspreche ich mir davon? Passt das jetzt in meine Lebensphase und ganz wichtig, ist es realistisch und werde ich das durchhalten können!!! Das Klarwerden ist der erste Schritt um festzustellen, ob Du Dir damit wirklich etwas gutes tun möchtest und die Motivation aus Dir heraus kommt. Ist die Motivation von außen bestimmt durch Freunde, Familie oder der Gesellschaft, wird es schwierig werden, sich mit dem Vorhaben zu identifizieren. Die meisten Ernährungsumstellungen scheitern bereits hier!
- 2. Formuliere genau, was Du exakt verändern möchtest!** Die

meisten Ernährungsumstellungen, die man im Leben vornimmt, sind mit dem Wunsch verbunden, gesund, vital, leistungsfähig und glücklich zu sein. Aber was führt genau dazu? Was muss ich genau verändern, um das zu erreichen? Viele Ziele und Umstellungen scheitern, weil die Ziele nicht exakt formuliert werden.



3. **Schön langsam!** Auch, wenn Du jetzt obermotiviert bist und am liebsten gleich loslegen möchtest, rate ich Dir: "Nimm Dir Zeit". Gehe Dein Vorhaben behutsam und langsam an. Gerade die Umstellungen auf eine zuckerfreie oder eine völlig fleischlose Ernährung, geht man am besten langsam an. Schließlich soll der Körper und vor allen auch das Gehirn gut mitziehen. Und das ist oft schwieriger, als zuerst gedacht, denn auf alles, was der Körper und das Gehirn gewohnt sind und was man ihm nimmt, reagiert er. Auf irgendeine Art und Weise. Mal mit Müdigkeit, mal mit Kopfschmerzen, mal mit

Kraftlosigkeit oder sogar Aggression und Traurigkeit. Je nach Größe der Veränderung, ist ein langsames Beginnen und ein langsames Ausschleichen der Gewohnheit langfristig leichter und sinnvoll. Es sei denn, es liegen andere wichtige Indikationen vor. Deswegen, weniger ist auch hier erstmal mehr, denn auch mit kleinen Schritten kommst Du langfristig immer an Dein Ziel.

4. **Motiviere Dich jeden Tag neu!** Hat man losgelegt und kehrt der Alltag mit der "neuen" Ernährungsweise ein, verpufft oft die Motivation. Vielleicht ist es doch anstrengender, als gedacht. Oder Du hast Dir das ganze irgendwie anders und leichter vorgestellt. Jetzt habe Dein Ziel immer wieder genau vor Augen. Motiviere Dich selber jeden Tag erneut. Erinnerung Dich daran, was Dich dazu bewogen hat. Vielleicht hast Du Dir ein paar Dinge dazu aufgeschrieben, ließ sie immer wieder durch und rede Dir gut zu. Aller Anfang ist schwer und das ablegen "alter" Gewohnheiten kann auch verdammt schwer, ja manchmal auch schmerzhaft sein. Deswegen halte Dir Dein Ziel immer wieder vor Augen. Und sei stolz auf Dich, dass Du Dich auf den Weg gemacht hast, um für Dich in Zukunft gesünder zu leben.
5. **Rückschritte sind normal und erlaubt!** Jetzt warst Du auf so einem guten Weg und jetzt hat irgendwas nicht geklappt oder Du hast Dein Vorhaben nicht eingehalten. Scheisse, denkst Du Dir jetzt, ich kann das eh nicht, ich schaffe das nicht, war ja eh klar, toll, hat eh alles keinen Sinn. Sehr viele Ernährungsumstellungen scheitern an dieser Hürde! Oft kippt man dann zurück, weil man denkt, man kann und muss alles immer perfekt machen. Aber das Leben ist eben nicht jeden Tag gleich und eben voller Überraschungen. Jetzt tief durchatmen und bloß nicht überbewerten. Mach weiter und überlege genau, woran es gelegen haben könnte. War der Tag anders, ist irgendwas passiert? Hat Dich emotional etwas aufgewühlt oder bist Du einfach nur geschafft und müde

und bist "schwach" geworden? Eines ist doch klar, wenn Dein Tag hart und anstrengend war und die Kräfte schwinden, egal, ob körperlich, geistig oder emotional, dann ist das eine besondere Situation, der Du vielleicht zu diesem Zeitpunkt zusammen mit einer Ernährungsveränderung einfach noch nicht gewachsen bist. Das ist ganz normal und passiert. Motiviere Dich jetzt neu und lasse Dich nicht aus der Bahn werfen. Morgen ist ein neuer Tag. Da machst Du einfach weiter!

6. **Manche Dir einen Plan und hole Dir Inspiration!** Es ist immer gut, einen Plan zu haben. Nicht, um alles perfekt zu machen und alles Punkt für Punkt abzuarbeiten, sondern, um Dir eine Hilfe und einen Leitfaden zu schaffen, an dem Du Dich entlang hangeln kannst, wenn Du mal nicht weißt, was als nächstes kommen soll. Das können Einkaufspläne sein, mit den Dingen, die Du auf alle Fälle daheim haben möchtest, damit Du gesund kochen kannst. Das können Motivation- oder Bewegungspläne sein, die Dich in Deinem Vorhaben unterstützen. Oft sind Dinge die wir zu Papier bringen, der 1. Schritt. Ist dieser Schritt vollbracht, geht es oft reibungsloser weiter!
7. **Für Ruhe sorgen!** Umstellungen können viel Kraft rauben und sind oft anstrengender, als man denkt. Vielleicht spürst Du in dieser Zeit, dass Du mehr Zeit für Dich brauchst. Sei achtsam mit Dir und ignoriere diesen Wunsch nach Ruhe nicht. Oft werden durch Ernährungsumstellungen auch viele andere Prozesse in Gang gesetzt, die erstmal "verdaut" werden müssen. Das muss nichts schlimmes sein. Doch manchmal brauchen wir einfach Zeit für uns, weil wir uns eben in bestimmten Situationen auch mal uns zuwenden müssen. Mache das, was Dir gut tut und wundere Dich nicht, wenn Du jetzt vielleicht nicht so aktiv sein kannst



8. **Eins nach dem anderen!** Eine Sache kommt selten alleine. Oft ist es so, wenn man sich in einem Bereich aufgerafft hat, schreitet ein anderer Bereich auch nach Aufmerksamkeit oder gar Umsetzung. Z.b. "Ach, ich esse jetzt ja schon frischer und koche schon echt viel Gutes selber." "Da kann ich doch parallel auch mal anfangen zu Joggen"!!! Wir neigen oft dazu, uns unbewusst zu überfordern, wenn wir gut motiviert sind. Eine Zeitlang kann das gut gehen, aber oft kippt es dann schnell und führt nicht selten dazu, dass die große Frustration, ausgelöst durch "Kraftlosigkeit", schnell eintritt. Deswegen, konzentriere dich erstmal auf eine Sache. Ist die Ernährungsumstellung in einem Bereich gut gelaufen und gefestigt im Alltag, kann man sehr gut nach einer kurzen "Feier Dich selbst" Phase, mit einer neuen Herausforderung beginnen.
9. **Kleine Erfolge groß anerkennen!** Jetzt kommt ein ganz wichtiger Punkt für mich, der auch für Dich sehr wichtig sein kann. Wir neigen dazu, oft negativen Dingen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als den positiven. Wenn eine Ernährungsumstellung schon kleine Erfolge im Alltag zeigt und die Umsetzung klappt schon ganz gut, wird das in erster Linie als ganz normal empfunden. Aber einige

Umstellungen haben es psychisch echt in sich. Wir müssen diese kleinen Schritte wieder mehr wertschätzen und uns diese immer wieder bewusst machen. Es ist toll, wenn man seinem Ziel näher kommt. Es ist nicht selbstverständlich und kein kleiner Zufall nebenbei. Es ist Deine Leistung! Vielen fällt es schwer zu sagen: " Hey, dass habe ich echt gut gemacht"! Es ist wichtig, sich selber immer wieder in seinem tun anzuerkennen. Denn diese Anerkennung sorgt dafür, dass Du siehst was Du leistest, dass Du es feierst und dass Du gerne weitermachst.

Du stehst selber gerade vor einer Ernährungsumstellung und fragst Dich wie und wo Du anfangen sollst?! Vielleicht brauchst Du Hilfe, bei Deiner Umsetzung oder Jemanden der Dich motiviert und begleitet. Dann bist Du in meinem Ernährungs-Coaching genau richtig. Schreibe mir gerne eine Mail mit Deinem Anliegen an post@ladylandrand.de. Ich freue mich auf Dich.

Martina Schlüter, Ernährungs & Yoga-Coach für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>