



FREUDE. Große Ziele in kleinen Schritten erreichen ist das Credo von Marion Weiser.

Mut zur Veränderung

UMBRUCH. Nach dem Urlaub nehmen sich viele Menschen vor, ihr Leben neu zu ordnen, doch oft wird daraus nichts. Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin, verrät, wie man seinen inneren Schweinehund überwindet.

Der Urlaub dient dazu, sich eine Pause vom Alltag zu gönnen. Und gerade weil man nicht mehr in dem üblichen Raster denkt, kommen häufig alte Wünsche, Vorsätze und auch Spannungen zum Vorschein. „Weil diese Tage nicht voll mit täglichen Pflichten sind, bleibt Zeit zum Nachdenken“, sagt Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin, bei deren Arbeit es auch um das Auflösen festgefahrener Denkmuster geht. Mittels bestimmter Übungen wie etwa richtiges Atmen, Massagen und Gesprächstherapie öffnet sie ihre Klienten für neue Aspekte. Auch wer von Stress geplagt ist, entschleunigen möchte, ist bei der Linzerin richtig. Weil viele ihrer „Schäfchen“ die aufgetragenen Übungen, wie das Probieren neuer Atemtechniken, aber nicht machen – und das auf

ihren inneren Schweinehund geschoben –, hat sie sich näher mit dem Boykotteur beschäftigt. Hier ihre besten Tipps zum Durchhalten:

Achtsam sein. Beobachten Sie sich! Mit welchen Sätzen trickse ich mich selbst aus, mit welchen entschuldigenden ich mein Verhalten? Das eine Törtchen ist doch egal. Nächste Woche gehe ich dann sporteln. Je intelligenter der Mensch, desto raffinierter der innere Schweinehund! Die Verantwortung abzuschieben und sich in eine Opferrolle zu begeben ist nie zielführend. Ertappen Sie sich selbst bei den Ausreden, fallen Sie nicht mehr drauf rein!

»Intelligente Menschen haben einen raffinierten Schweinehund.«

MARION WEISER, 49, TRICKST DEN SCHWEINEHUND AUS

Alles anders. Wir haben oft unbewusst Angst vor Veränderung, auch wenn diese etwas im Leben verbessern soll. Aber ohne Mut geht's nicht!

Konsequenz. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Erlauben Sie sich, eine halbe Stunde auf der Couch zu rasten, dann aber geht's ins Fitnessstudio.

Groß träumen. Stecken Sie sich große Ziele, aber erreichen Sie diese in kleinen Schritten. Haben Sie Ihre Traumfigur immer vor Augen, versuchen Sie aber nicht, diese in Rekordzeit zu erreichen. Wer sich überfordert, verliert schnell die Lust. Also: Beginnen Sie mit einer halben bis einer Stunde Aktivität pro Woche, steigern Sie Ihr Training nach und nach. Machen Sie keine Radikaldiäten, sondern verzichten Sie mehr und mehr auf die Dickmacher.

Energie fokussieren. Richten Sie Ihre Energie auf das, was Sie erreichen möchten, und nicht darauf, was Sie stört. Und: Kleine Rückschläge gehören dazu. Hier eine einfache Übung zur Willensstärkung: Die Hände auf den oberen Brustkorb legen und tief in die Rippen atmen. Dadurch werden die Kraftorgane Herz und Lunge besser durchblutet.

DURCHSTARTEN

NICHT OPFER SEIN

■ **PRAXIS.** Weil viele Klienten die vorgegebenen Übungen nicht trainierten und das auf den inneren Schweinehund schoben, hat sich Marion Weiser näher mit diesem auseinandergesetzt. Sie hilft, wenn's allein nicht klappt. www.marion-weiser.at

FOTOS: HERWANN VAWOBNIGER