

# Gesundheit

---

## Zusammenfassung:

Gesundheitliche Probleme können das Selbstbewusstsein definitiv schwächen. Wenn du deinem Körper nicht genügend Aufmerksamkeit schenkst indem du dich ausgewogen ernährst und bewegst, wird er es dich wissen lassen. Automatisch wird es dir auch mental schlecht gehen und das hindert dich hingegen daran, etwas an deiner Lebenslage zu ändern. Viele Probleme in unserem Kopf können ihren Ursprung in unserem körperlichen Zustand haben.

Lasse dich einfach mal vorsorglich beim Arzt durchchecken und erfahre deine Hormon- und Blutwerte. Supplementiere die Nährstoffe, die deinem Körper fehlen und schaue, wie sich das auf deine mentale Gesundheit auswirkt. Beispielsweise kannst du dich nicht dazu motivieren, die Übungen im 4-Wochen-Programm oder jegliche Aufgaben in deinem Leben durchzuführen; eventuell hast du einen Eisenmangel, der dazu führt, dass du dich dauernd müde und schlapp fühlst. Auf diese Dinge kannst du von alleine nicht kommen, deswegen lasse dich checken auch wenn du dich absolut nicht krank fühlst.

Wenn es dir körperlich an nichts fehlt und du dich dennoch unmotiviert fühlst, versuche es mit einer gesünderen Ernährung. Eine hauptsächlich pflanzliche Ernährung sorgt dank vielen Vitaminen und Mineralien dafür, dass du viel mehr Energie hast.

Wähle zusätzlich eine Sportart aus, die dir am meisten zusagt und versuche, dich so oft wie möglich sportlich zu betätigen. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass du in diesen Vereinen/Studios auch neue Kontakte knüpfen kannst.

---

## Übung:

Lege eine Checkliste mit den oben genannten Punkten an:

1. Check-Up beim Arzt
2. Gesundere Ernährung
3. Sportliche Betätigung

Wenn du eine dieser Aufgaben erledigt hast, hake sie ab. Scheibe dir am besten jetzt auf, wie es dir derzeit geht und schaue, wie sich dein Wohlbefinden ändert, nachdem du alle Punkte in der Checkliste abgehakt hast. Halte auch die Veränderungen später in deinen Notizen fest.