

## **Psyrates Definition Challenge – deine 22 Tage zu einem veränderten Ich!**

Packen wir es an und legen wir los. Hier eine kurze Einführung, wie du am besten mit deinem 22 tägigen Psyrates Plan umgehst:

Hier findest du dein tägliches Worksheet – arbeite damit und fülle es täglich aus. Ob du es dir 22mal ausdrückst oder online bearbeitest, ist dabei egal. Wichtig ist nur, DASS du es machst und DASS du dich mit dir und deinen Zielen auseinandersetzt. Das kann auch manchmal etwas unangenehm und sehr persönlich werden. Doch was hast du zu verlieren? Im Endeffekt geht es darum, zu gewinnen. Und selbst wenn die Pfunde nicht so purzeln, wie du es dir vorgestellt hast, mein Ziel ist es, dich auf einen Weg zu führen, der dir den nötigen Aufwind gibt, alleine weiter zu machen und deine Stärken und Schwächen genau zu kennen. Ich selbst habe einige Jahre dafür gebraucht, dann erwarte bitte nicht, dass du in 22 Tagen alles erreichen kannst!

Diese 22 Tage sind lediglich ein überschaubarer Zeitraum, der es dir ermöglicht, mit dir, deiner Person, deinem Umfeld, deinen Gewohnheiten, deinen Stärken und Schwächen ins Gericht zu gehen – zu reflektieren, warum es bisher nicht geklappt hat mit der erfolgreichen Gewichtsabnahme oder dem regelmäßigen Sport!!

22 Tage können nicht dazu beitragen, dein ganzes Leben auf einmal zu verändern! Wie ich bereits im Vorwort schrieb: Ich bin kein unrealistischer Mensch und ich möchte niemals Dinge versprechen, die ich nicht halten kann. Motivationscoaches leben oftmals hiervon. Aber ich bin eine Lehrerin, die durch ihre leider teils negativen Erfahrungen gelernt hat, nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern es in die Hand zu nehmen und es zu ändern! Jeder ist seines Glückes Schmied und wenn wir uns nur bedauern, wird das nicht viel ändern. Also: Lerne, mit dir auszukommen! Lerne, dich zu akzeptieren, mit allen Macken! Lerne diese Macken zu lieben! Lerne, dass du alles schaffen kannst, wenn du dir im Vorfeld genügend Gedanken darübermachst!

Stürze dich nicht voller Eifer in ein Projekt und merke dann, dass du es nicht durchziehen kannst, da du tief in deinem Inneren zu hohe Erwartungen hast. Arbeite an dir und gehe mit offenen Augen durch das Leben! Es ist zu kurz, um sich die schönen Dinge zu verwehren oder alles negativ zu sehen! Lebe im Hier und Jetzt – akzeptiere deine Situation und wenn du unzufrieden bist, versuche

sie in kleinen Schritten zu ändern. Ich kann dir nicht versprechen, dass alles möglich ist. Angenommen ich würde mir als Ziel setzen, dass ich am Ende des Jahres ein Hollywoodstar bin, dann wüsste ich jetzt schon genau, dass es nicht realisierbar ist. Es sei denn, ich breche hier alles ab, heirate einen einflussreichen Mann (woher nehmen und nicht stehlen!), werde kurzerhand Millionärin (die Chance liegt 1:10000000000000) oder ich werde Z-Promi und versuche mich mit Skandalen bekannter zu machen. Doch dadurch wird man kein Hollywoodstar! Ich würde höchstens riskieren, alles Bisherige, was mir viel bedeutet, zu verlieren! Daher: Bitte keine Unzufriedenheit!

In den 22 Tagen werden wir reflektieren, was dich glücklich macht oder was deinem Glück im Wege steht. Dabei geht es nicht um eine Psychoanalyse, sondern um den Ansatz, mit sich ins Reine zu kommen, glücklich und zufrieden zu werden. Gelassenheit ist das Zauberwort! Erst als ich lernte, alles gelassener zu sehen, hat sich mein Leben wieder normalisiert und das Gewicht purzelte von alleine. Je verbissener man etwas angeht, desto geringer ist die Chance auf Erfolg!

Also verbinden wir unsere 3 Bausteine, die ich in dieser Challenge mit euch gemeinsam angehe:

1. **S**port (Psyrates bietet dir Stoffwechseltraining durch muscle confusion und sorgt für Gewichtsverlust und Kraftaufbau)
2. **E**rnährung (ausgewogene Ernährung und KEINE Diäten!)
3. **E**ntspannung (Achtsamkeitsübungen sowie dein tägliches Tagebuch)

Das „**SEE**“ –Prinzip ist das Herzstück von Psyrates und wird dir dazu verhelfen, nach den 22 Tagen glücklicher zu sein und zu wissen, wie es in deinem Leben weitergehen soll! Das verspreche ich dir!

Bevor wir beginnen, solltest du jedoch ein paar Messungen vornehmen, damit du später auch deine Fortschritte sehen kannst.

Nimm dir bitte ein Maßband und miss den Umfang deiner Oberarme, deiner Taille, deines Hüftumfangs und deines Oberschenkels.

Warum? Nun, du sollst am Ende der 22 Tage ja schließlich sehen, ob sich dein Körper positiv verändert hat. Ich kann dir keine Wunder versprechen, doch mit dem „**SEE**“ Prinzip der Psyrates wirst du schnell bemerken, wie sich deine

Haltung (mental und physisch) sowie deine Gewohnheiten ändern. Es ist wie ein Kickstart für dein Gehirn und deinen Körper!

### **Start up – jetzt will ich´s wissen!**

Dein 1. Tag hat begonnen – herzlichen Glückwunsch! Du hast es wirklich geschafft, zu dieser Seite vorzudringen und somit ein Bild über das Konzept gewonnen zu haben. Dann lass uns loslegen.

Jeden Tag werde ich dir 10 Fragen stellen, diese bleiben stetig gleich. Doch deine Antworten werden sicherlich von Tag zu Tag variieren. Je nachdem, wie gut oder schlecht dein Tag verlaufen ist, wirst du auf manches doch sehr unterschiedlich antworten. Sei hier bitte immer ehrlich zu dir. Höre in dich hinein und sehe diese Fragen als eine Art Leitfaden zu deinem inneren Ich an. Horche aufmerksam in dich hinein. Was sagt dir deine innere Stimme? Antwortest du ehrlich und bist auch offen zu dir oder bist du diplomatisch wie immer? Lege die Diplomatie hier ab! Die brauchst du vielleicht im Beruf oder bei deiner Familie – hier bist du aber ganz du selbst! Daher lerne, offen zu dir zu sein. Klare Formulierungen helfen, wenn du später zurückblickst. Beschreibe die Dinge so, wie du sie empfunden hast und nicht als beschönigte Version, wie man es in einem Aufsatz tun würde! Dies gebe ich dir zu Beginn des Tagebuchs hier mit! Ich werde dich auch hin und wieder daran erinnern!

Vielleicht ist es jetzt schon Schlafenszeit und du bist noch sehr aufgewühlt von dem vergangenen Tag. Das lässt dich wach herumliegen, im Fernsehen von Kanal zu Kanal zappen, am Handy parallel herumspielen und in einem Magazin lesen. Lege alles beiseite. Jetzt ist nur Zeit für dich und deine Empfindungen. Wir starten unsere 22 tägige Reise und da gehört es dazu, mit solchen „Unarten“ aufzuräumen. Du wirst an Tag 22 noch mehr dazu erfahren, aber wenn du dich bewusst hinsetzt, um dein Tagebuch zu verfassen, dann lasse alle anderen Tätigkeiten sein. Darum bitte ich dich wirklich!

Die 10 Fragen sind an sich eher als Reflexion zu sehen – du wirst hier angeregt, über den vergangenen Tag nachzudenken, dir bewusst Szenen und Gefühle nochmals ins Gedächtnis zu rufen und auch zu begründen, weshalb du dich in dieser Situation so gefühlt hast. Wichtig ist auch die sogenannte „Work-life-balance“, also die Zeit, die du für deinen Beruf und deine Freizeit aufbringst

und natürlich die Zeit, die nur dir gehört. Du kannst dir auch genau auflisten, wie viel Stunden/Minuten du mit welcher Tätigkeit verbracht hast. Ich lasse dir da jeden Spielraum, den du brauchst. Keiner kontrolliert dieses Tagebuch, du bist der alleinige Chef und das ist auch gut so! Sollte dir der Platz nicht ausreichen, nimm ein Extrablatt und klebe/hefte es einfach dazu.

Und noch etwas Wichtiges: Ich setze voraus, dass du täglich deine Workouts/Trainingseinheiten absolvierst! Also wenigstens 3-4 Bausteine meines Psyrates Prinzips oder andere Aktivitäten, wie z.B. Kurse aller Art, Radfahren, Spaziergehen...! Du weißt ja, wenn dein Tag stressig ist, dann kannst du immer mit dem Sportpensum herunterfahren, aber nicht den Schweinehund siegen lassen. Suche dir an stressigen Tagen eben einen Strength Flash Baustein, ein Barre Flash Workout und ein Low Impact Workout aus, du kannst nach dem „Mix and Match“ Prinzip arbeiten, also dir alles so zusammenstellen, wie es passt. Doch TU ES! Das ist das Wichtigste dabei! Ja, ich erwarte, dass du die kommenden 22 Tage jeden Tag Sport machst, beweg dich, bring dein Hinterteil weg von der Couch, egal, wie müde du auch nach der Arbeit oder von deiner Familie bist! Ich bin auch oft fertig und müde, aber ich raffe mich immer zu meinem Workout auf und du wirst sehen: Man fühlt sich super danach! Der „Flash“ ist es wert! Deine Glückshormone werden tanzen und du bist zufriedener mit dir selbst, klar soweit?! 😊

Fangen wir an:

1. Dafür war ich heute dankbar:

---

---

---

---

2. Das lief heute nicht gut – weshalb

---

---

---

---

3. Das lief heute gut – weshalb

---

---

---

---

4. Mein Befinden heute

---

---

---

---

5. Darüber habe ich gelacht

---

---

---

---

6. Darüber habe ich geweint oder mich geärgert

---

---

---

---

7. Meine Arbeitszeit – aufgespaltet in Zeit, die ich sinnvoll empfand und die ich als sinnlos empfunden habe – Begründung

---

---

---

---

8. Meine Freizeit – aufgeteilt in Sport, soziale Kontakte, Zeit für mich allein

---

---

---

---

9. Mein Gefühl vor dem Sport – nach dem Sport

---

---

---

---

10. Mein Tagesziel für morgen

---

---

---

---

Deine erste Tagesreflexion – geschafft!

Der Starschuss ist somit getan. Hier noch deine Checkliste für die beiden anderen Gebiete:

Psyrates:

Wie lange habe ich trainiert? Wie sah mein Fitnessprogramm aus?

---

---

---

Ernährung:

Habe ich es heute geschafft, mich ausgewogen zu ernähren? Falls ja, was macht mich stolz? Falls nicht, wo habe ich gesündigt und warum habe ich das getan (und wie habe ich mich danach gefühlt?)

---

---

---

---

Du kannst stolz auf dich sein! Der erste Tag mit Psyrates ist geschafft. Zu gerne würde ich dein Tagesziel für morgen lesen, aber das ist ja leider nicht möglich! Allerdings hast du ab sofort mit dir eine Vereinbarung! Du hast ein Ziel notiert, das gilt es auch einzuhalten. Daher verlier es nicht aus den Augen!

Tipp: Schnapp dir ein Post it und schreib dein Tagesziel auf – klebe es an deinen Kühlschrank oder wenn es geheim ist, dann trage es bei dir. Das kannst du in deinem Geldbeutel oder einfach in deiner Handtasche tun. Schau immer

wieder mal auf dein Ziel und lebe danach. Du hast deinen Tag in der Hand, bzw. dein Tagesziel.

Vielleicht brauchst du etwas Hilfe beim Formulieren deines Ziels? Dann gebe ich dir einen Rat: Es können ganz greifbare Ziele sein, wie:

- Ich möchte heute jede Person, die mir begegnet, anlächeln!
- Ich möchte heute geduldiger mit mir und meinen Mitmenschen sein!
- Ich möchte auf jeden Fall meine Sporteinheiten durchziehen und vielleicht sogar alle Module schaffen!
- Ich möchte heute bewusst auf Süßigkeiten verzichten und werde auch allen Verlockungen im Büro oder abends vor dem Fernseher widerstehen!

Merkst du etwas? Ich habe alle Ziele mit dem Wörtchen „Ich“ begonnen. Nicht, weil ich dich hier zum Egozentriker erziehen will – nein, du bist ab sofort die wichtigste Person, um die es geht und du setzt dir diese Ziele. Daher solltest du auch an erster Stelle stehen! Du gehst mit dir diese Vereinbarung ein. Also nimm sie ernst und du wirst sehen, solche kleinen Ziele können manchmal Wunder wirken. Natürlich kann es sein, dass du durch das Ziel unter Druck gesetzt wirst und es auch nicht einhalten kannst, aus welchen Gründen auch immer. Aber hey, das ist menschlich! Du gibst dein Bestes, um die Ziele zu realisieren. Sollte etwas dazwischenkommen, wirst du abends darüber reflektieren und sei dankbar, dass es die Möglichkeit gibt, einen neuen Tag zu erleben, an dem du ja dein Ziel erneut versuchen kannst. Gehe also nicht zu hart ins Gericht mit dir! Sei dankbar, gnädig und höre auf deine Bedürfnisse!

Ich möchte dir nur damit zeigen, dass du dein Leben selbst bestimmen kannst und sollst! Sei dein eigener Herr und gehe stolz durch's Leben! Jeder Tag ist wertvoll und sei dankbar, dass du da bist! Viele Menschen haben nicht mehr die Chance, auf dieser Erde zu sein und wo auch immer sie nun sind, sie hatten ebenfalls ein Leben, das sie bestimmen konnten und in dem sie viele Menschen glücklich machten, einfach nur, weil sie existierten. Gib also dir die Chance, dass auch andere dafür dankbar sind, dass es dich gibt!

Mit diesen Zeilen endet dein Tag Nr. 1! Es reicht ab sofort, wenn du täglich nur den Fragebogen für dich ausfüllst. Lass das zu deiner persönlichen Routine werden! Und halte durch!