

WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

NEUES WAGEN!

Mut kann man lernen

► AUFBRUCH

Wenn man sich traut, unbekannte Wege zu beschreiten, eröffnen sich ganz neue Perspektiven. Die Chance, glücklicher zu werden!

Viele Menschen träumen vom Neuanfang, doch kaum einer wagt ihn. Dabei ist er ganz leicht

Allein verreisen, mehr Sport machen, den Job wechseln oder in eine aufregendere Stadt ziehen – klingt einfach, ist aber schwierig. Denn all das kostet Mut. Oft verharren wir, obwohl wir uns eigentlich etwas ganz anderes wünschen. Angst macht uns einen Strich durch die Rechnung: Neues birgt immer ein größeres Risiko als Altbewährtes. Dabei kann man lernen, mutiger zu werden. Antje Gardyan (50), Autorin und Coach aus Hamburg, erklärt, wie das geht.

● **Seien Sie ehrlich:** Sind Sie anhaltend unzufrieden, genervt oder unruhig? Dann überlegen Sie, was Sie an Ihrer jetzigen Lebenssituation stört. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst und horten Sie in sich hinein. „Fragen Sie sich: Was brauche ich, um mich wohler zu fühlen?“, so Expertin Antje Gardyan. Ganz wichtig: Ehrlich mit sich selbst sein.

● **Gehen Sie schrittweise vor:** Sie möchten abnehmen, trauen sich aber mit Konfektionsgröße 46 nicht ins Fitness-Studio? Machen Sie erst einmal einen Probetermin für einen wenig besuchten Kurs. „So können Sie sich langsam an Ihr Ziel herantasten.“ Oder: Sie sind überlastet, möchten öfter Nein sagen, trauen sich aber nicht. Die Lösung: Setzen Sie auf Gegenangebote, die für Sie passend sind. „Sie können z.B. ablehnen, für ein Schulfest einen Kuchen zu backen, aber eine Schüssel frische Erdbeeren mitbringen. Dann haben Sie weniger Stress.“ Erproben Sie so neues Verhalten. Schritt für Schritt. Sie werden dadurch immer mutiger!

● **Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst:** „Unterschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht“, rät Antje Gardyan. Je älter wir werden, desto mehr Erfahrung, Know-how, Netzwerke und finanzielle Rücklagen haben wir nämlich. Das gilt vor allem für die Lebensmitte. Machen Sie sich bewusst: Sie sind ein besonderer Mensch, der Aufmerksamkeit – auch Ihre eigene – verdient.

Start in ein besseres Leben

Drastische Einschnitte wie Trennung oder Jobwechsel sind typisch in der Phase zwischen 40 und 50. Wie der Neubeginn in der Lebensmitte klappt, sagt Antje Gardyan in „Worauf wartest du noch?“ (Rowohlt, 12,99 €)



● **Suchen Sie sich Unterstützung:** Egal ob es um einen Jobwechsel oder ein Bauvorhaben geht – für jedes Thema gibt es Experten. Suchen Sie sich Menschen, die Erfahrungen haben oder Profis sind: Coaches, Anwälte oder Ärzte. Freunden oder Partnern fehlt es hingegen oft an Distanz. Bitten Sie diesen engeren Kreis lieber um praktische Unterstützung, z.B. bei der Kinderbetreuung, wenn Sie einen Beratungstermin haben.

Schrille Typen für den Frühstückstisch



► Hipster, Frochkönig und Hühnchen gefällig? Oder wie wär's mit Prinzessin, Hasi bzw. Schweinchen? Nicht nur zu Ostern sind diese bunten Typen bei uns hochwillkommen! Sie bringen Farbe auf den Frühstückstisch und sorgen einfach für gute Laune. Mittlerweile zählen 19 verschiedene Eierwärmer zur großen Familie der „Funky Eggs“ von Donkey.

Jeder einzelne von ihnen ist handgehäkelt und besteht zu 100 Prozent aus Baumwolle. Am besten passen die Eierwärmer übrigens auf Eier der Größe L, sie sind aber auch für etwas kleinere Varianten geeignet. Erhältlich für je 8,95 € über www.donkey-products.com.

Rund & so gesund! Frische Buddha-Bowls

► Einfach köstlich! An diesem Food-Trend führt kein Weg vorbei: In einer Schüssel treffen gesunde Kohlenhydrate auf Eiweißbomben und vitaminreiches, meist rohes Gemüse. Garniert wird das Ganze mit einem Dressing oder Dip. Wichtig: Beim Befüllen wird nichts verkocht, gehackt oder vermischt – alle Zutaten stehen für sich. Weil sie sich wie der runde Bauch von Buddha über den Rand der Schalen wölben, spricht man von „Buddha Bowls“.

Wie sie am besten zusammengestellt werden, verrät Food-Expertin und Autorin Annelina Waller in ihrem neuen Buch „Buddha Bowls – Eine Schüssel voll Glück“ (Callwey, 20 €). Mehr Rezepte gibt's auf ihrem Blog www.foodwithoutregrets.com.

