

RICHTIG ATMEN – energiereicher, fitter & glücklicher

SHAPE  
JULI  
2018

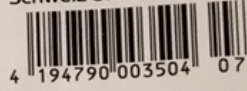
**Entspannt  
abnehmen**

Mit sanftem

**WEIGHT LOSS-  
YOGA**

zum Wunsch-  
gewicht

Deutschland €3,50  
Österreich €3,90  
Schweiz SFr 6,80



**Flacher  
BAUCH!  
Schlanke  
BEINE!  
Knack-  
PO!**

Die **effektivsten**  
**Traumbody**  
**Übungen**  
der beliebtesten  
Fitness-Star

„Wow,  
hast du  
tolle  
**Arme!**“

Die 23 besten  
Tops zum  
Schneiden oder  
Zentrieren

Die leckersten  
Sommer-  
Salate  
unter 300 kcal!

Super gesund, super  
wertig, extra  
sättigend!

**10 GROSSE  
SUPER-  
FOOD-  
GE**

Diese 10 sind  
schon gesund!

**Liebe  
dich  
selbst**

In 10  
Minuten  
zu einer  
stärkeren  
Ich





# Liebe DICH selbst!

In 10 Minuten zu  
mehr Selbst-  
bewusstsein  
und einem  
stärkeren  
Ich

*ALL THESE LITTLE THINGS...  
Wenn wir Kleinigkeiten wie einen  
schönen Moment in der Natur  
wertschätzen, werden wir  
dadurch innerlich stärker*

Die Balance finden. In sich hineinhorchen. Achtsam sein. Wir alle haben diese Ratschläge schon etliche Male gehört. Aber wie genau funktioniert das mit der inneren Ausgeglichenheit? Was müssen wir tun, um mit uns selbst in Einklang zu kommen und so selbstbewusster und stärker zu werden? Erst mal die gute Nachricht: Wirklich jeder ist dazu imstande, seine „Wunderwaffe“ – Selbstliebe – zu benutzen. Dafür braucht es allerdings ein wenig Geduld und Übung. Das einzusehen, ist schon der erste Schritt zum Erfolg!

Doch keine Sorge, mehr als 10 Minuten pro Tag sind nicht nötig, um an unser Ziel zu gelangen. Gemeinsam mit der Autorin und Sporttherapeutin Stefanie Carla Schäfer haben wir einen 4-Wochen-Plan entwickelt, der uns mit wenig Aufwand viel Power und Selbstbewusstsein (zurück)gibt. Denn wir brauchen im Schnitt etwa 21 Tage, bis wir eine neue Gewohnheit oder Einstellung verinnerlicht haben. Dabei sollten wir uns immer auf eines besinnen: Wir selbst sind die große Liebe unseres Lebens! Es lohnt sich, versprochen!

# UNSER 4-WOCHEN PLAN

Mit den folgenden sieben Mini-Übungen bekommen wir in 28 Tagen mehr Energie, Selbstbewusstsein und innere Stärke. Alles, was wir dafür tun müssen, ist, uns insgesamt etwa 10 Minuten über den Tag verteilt Zeit zu nehmen und den Willen aufbringen, uns selbst besser kennen- und letztlich lieben zu lernen.

## Selbstliebe ist nicht egoistisch

### VORURTEILE ABLEGEN

Selbstliebe wird oft mit Egoismus oder – noch schlimmer – Narzissmus verwechselt. Gesunde Selbstliebe bedeutet aber, die Bedürfnisse anderer nicht immer über die eigenen zu stellen, sondern für sein eigenes Wohlbefinden zu sorgen und sich selbst ernst zu nehmen. Die Basis dafür ist, sich selbst richtig wahrzunehmen.

**Übung 1:** Wir stellen uns seitlich vor einen Spiegel, richten uns gerade auf und atmen tief ein. Der Scheitel zieht Richtung Decke. Unsere Schulterblätter drücken wir nach hinten, die Brust raus. Heute machen wir uns nicht klein, sondern gehen stolz und selbstbewusst durch den Tag! Die Übung jeden Morgen ca. 30 Sekunden lang durchführen.

## Selbstakzeptanz

### SICH ANNEHMEN, WIE MAN IST

Selbstliebe klingt für viele gleich wie ein Superlativ. Für den Anfang reicht es aber völlig, wenn wir uns erstmal freundschaftlich mögen. Liebe braucht schließlich ihre Zeit. In einer guten Beziehung lernt man sich ja auch Stück für Stück besser kennen. Der Wille, sich selbst – mit allen Ecken

und Kanten – kennen- und akzeptieren zu lernen, ist die wichtigste Voraussetzung für wahre Selbstliebe.

**Übung 2:** Gleich nach dem Aufstehen stellen wir uns aufrecht ans offene Fenster. Wir spüren bewusst den Boden unter unseren Füßen. Mit dem Einatmen führen wir die Arme an den Seiten nach oben. Dann strecken wir Arme und Hände über dem Kopf aus und legen die Handflächen aneinander. Beim Ausatmen führen wir die aneinandergelegten Hände vor das Herz. Die Daumen berühren unser Brustbein. Wir halten kurz inne, spüren den Kontakt der Hände zum Herzen und sagen uns: „Ich bin bei mir.“ Die Übung morgens fünfmal (insgesamt ca. 1 Minute) wiederholen.

## Wünsche statt Zwänge

### BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Um uns selbst besser kennenzulernen, ist es wichtig, klare Wünsche zu formulieren. Was will und brauche ich wirklich? Tut mir eine weitere Trainingseinheit heute gut oder sehnen sich Körper und Seele eher nach Ruhe? Die Jogging-Runde drehen wir also nicht mehr, weil wir es müssen, um abzunehmen. Wir gehen ab sofort nur noch laufen, wenn wir spüren, dass es unser Wohlbefinden steigert. Denn eine Sache mit Freude zu tun, bedeutet, es sich wert zu sein.

**Übung 3:** Wir setzen uns in Ruhe hin und schließen die Augen. Dabei konzentrieren wir uns auf unseren Atem und horchen in uns hinein. Unsere Gedanken lenken uns nicht ab, sondern wir lassen sie vorbeiziehen und spüren unseren Körper. Täglich wiederholen. Mit 1 Minute in der ersten Woche beginnen, jede Woche 1 Minute länger üben – in Woche 4 also 4 Minuten.

## Positiv denken

### DEFIZITE AUSBLENDEN

Anstatt uns wegen unseres Mini-Bäuchleins zu ärgern, freuen wir uns lieber über unser glänzendes Haar, unsere definierten Arme und die bezaubernden Grübchen, die man sieht, wenn wir lächeln. Heißt: Wir fokussieren uns immer auf das Gute, um negativen Gedanken nicht zu viel Raum zu geben.

**Übung 4:** Wir stellen uns vor den Spiegel, gucken uns tief in die Augen und lächeln, als ob wir eine gute Freundin begrüßen. Dann loben wir uns, indem wir uns auf die Schulter klopfen und sagen: „Du bist toll so, wie du bist. Du kannst stolz auf dich sein!“ Das fühlt sich am Anfang sicher etwas seltsam an – wird aber bei jedem Mal besser!

Täglich ca. 30 Sekunden lang durchführen, direkt nachdem wir von der Arbeit oder Uni nach Hause gekommen sind.

## Ziele festlegen

### WAS WILL ICH ERREICHEN?

Manchmal setzen wir uns Ziele und vernachlässigen sie mit der Zeit einfach. Oder geben auf, weil wir irgendwie festgefahren sind. Tief im Inneren versetzt uns diese Niederlage aber immer wieder einen Stich. Darum verwandeln wir Misserfolge jetzt in Siege – mit der richtigen Technik klappt das garantiert.

**Übung 5:** Wir formulieren einen Zustand, den wir uns wünschen, präzise und schreiben ihn auf, z. B. „Ich fühle mich wohl in meinem Körper“ oder „Ich bin glücklich in einer tollen Beziehung“. Dann sagen wir diesen Satz laut, nehmen ihn mit dem Handy auf und hören uns die Audio-Datei z. B. beim Workout oder auf dem Weg zur Arbeit an. Damit programmieren wir unser Gehirn quasi ganz nebenbei auf positiv um. Manche schwören darauf, dass sich die Sätze durch die Bewegung noch besser einprägen. Den Satz täglich 1 Minute lang anhören.

# Erfolge zelebrieren

## DAS LEBEN FEIERN

Es muss nicht immer gleich ein Halbmarathon sein – auch auf eine einstündige Laufeinheit können wir stolz sein. Es ist wichtig, den eigenen Körper und seine Grenzen wertzuschätzen, indem wir uns immer wieder vor Augen halten, was wir in unserem Leben schon erreicht haben.

**Übung 6:** Wir setzen uns an einen ruhigen Ort und schreiben alles auf, was wir an diesem Tag geschafft haben. Sei es die Präsentation im Job oder das schweißtreibende Workout – da kommt mehr zusammen als gedacht, wetten? Jeden Abend für ca. 2 Minuten eine „I did it“-Liste schreiben und diesen Moment voll auskosten.

## Sich selbst loben

### BELOHNUNGEN GÖNNEN

Eigenlob stinkt nicht! Es kann sogar herrlich duften – wenn es z. B. in Form eines Blumenstraußes daherkommt, den wir uns nach einem anstrengenden Tag selbst schenken. Oder nach Popcorn, das wir uns im Kino mit einer guten Freundin teilen. Sich selbst zu loben, heißt nämlich auch, sich immer mal wieder zu belohnen.

**Übung 7:** In der Mittagspause nehmen wir uns einen Moment nur für uns Zeit und umarmen uns selbst. Dabei sprechen wir uns in Gedanken zu: „Das hast du gut gemacht!“ Täglich in der Mittagspause für ca. 30 Sekunden durchführen.



### UNSERE EXPERTIN

Stefanie Carla Schäfer ist Sporttherapeutin in Köln. Im Zentrum ihrer Arbeit steht das ganzheitliche, also emotionale und körperliche Wohlbefinden. Ihr Buch heißt „Selbstliebe macht stark. So schließen Sie Freundschaft mit sich selbst“ (Scorpio Verlag, ca. 13 €)

## WARUM IST SELBST- LIEBE SO WICHTIG?

- ♥ Mitgefühl mit uns selbst zu haben, lädt unsere emotionalen Batterien auf. So bekommen wir die Kraft, auch für andere da zu sein.
- ♥ Wir machen uns selbst glücklich und erwarten nicht von anderen, dass sie es tun. Das schraubt unsere Erwartung an andere herunter – wir werden gelassener.
- ♥ Kennen wir unsere Grenzen, können wir sie auch nach außen vertreten. Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu uns selbst.

**HERZENSANGELEGENHEIT**  
Nur wer sich selbst genug  
Zuneigung schenkt, kann auch  
andere tief im Herzen berühren