

"Wollen ist wie müssen, nur freiwillig!"

Müssen. Ein schwieriges Wort, um damit langfristig seine Ziele zu erreichen.

Sobald wir Menschen nämlich etwas müssen, haben wir naturgemäß erstmal keinen Bock darauf. Keiner ruft: Au ja, ich will auch unbedingt abnehmen müssen!

Müssen setzt uns unter Druck

Es gibt Studien über Modalverben wie Müssen und Brauchen, die belegen, dass der Gebrauch des Wortes „müssen“ unser Stresslevel erhöht. Es erhöht unseren Cortisolspiegel, unsere Blutfettwerte und auch unseren Blutdruck.

Was musst du alles ?

- Ich muss abnehmen.
- Ich muss Sport machen.
- Ich muss auf Schokolade verzichten.
- Ich muss mich gesund ernähren.

Musst du wirklich?

Im Coaching kommt auf die Frage oft eine Antwort wie: "Ja, ich muss abnehmen und mehr Sport machen. So, wie es ist, kann es nicht weitergehen. Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper, habe gesundheitliche Probleme, fühle mich nicht selbstbewusst, lehne meinen Körper ab und ziehe mich immer mehr zurück".

Wenn ich dann sage: "Du willst dich also wohler, selbstbewusster und gesünder fühlen"?, lautet die Antwort: "JA"!

"Und wenn das nicht von alleine passiert, dann glaubst du zu müssen"? „Hmh...“.

Was Menschen, die denken zu müssen, fehlt, ist das Bewusstsein des selbstbestimmten Wollens. Niemand zwingt dich, abzunehmen. Niemand zwingt dich, Sport zu machen. Niemand zwingt dich, gesünder zu leben.

Du kannst dein Leben lang so weiter machen und es wird keinen Menschen geben, der dich dazu zwingen kann, es anders zu machen.

Wenn du dabei bist, etwas daran zu ändern, dann, weil du es WILLST.

Leider benutzt du aber das falsche Vokabular, welches nicht nur Druck und Stress in dir erzeugt, sondern auch deinen inneren Rebell aktiviert.

Es fühlt sich immer besser an, selbst zu entscheiden.

Du solltest das Gefühl, abnehmen zu müssen, also mal hinterfragen.



Gerade beim Abnehmen schlummert in so vielen von uns ein kleiner Rebell, der vielleicht noch aus der Kindheit kommt, als die Eltern bestimmte Dinge verboten oder verwehrt haben... Oder ein Rebell, der sich gegen das gesellschaftliche Idealbild auflehnt.

Heute sind wir jedoch erwachsen und sollten sehen, dass wir mit dieser Abwehrhaltung weder unseren Eltern noch der Gesellschaft schaden, sondern einzig und allein uns selbst.

Es ist ganz allein unsere Entscheidung, ob wir uns zuliebe abnehmen möchten oder nicht und diese Wahl sollte auch deine Sprache immer zum Ausdruck bringen.

Übung:

Erstelle eine Liste von Sätzen, die du häufig nutzt, um dich zum Abnehmen oder Sport zu „zwingen“.

Beispiel: Ich muss abnehmen, ich muss mehr Gemüse essen, ich muss Sport treiben etc...

Mache dir nun bewusst, dass kein Mensch auf der Welt dich zwingt, abzunehmen, Sport zu treiben oder dich gesund zu ernähren. Du bist hier, weil du etwas verändern willst.

Formuliere nun jeden Satz aus Teil 1 und tausche das Müssen mit Wollen. Mache dir noch einmal bewusst, was deine tatsächlichen Beweggründe sind.

Müssen	Wollen
Ich muss abnehmen, weil ich meine Gesundheit gefährde.	Ich möchte, will abnehmen, weil ich es mir selbst wert bin, in einem gesunden Körper zu leben.
Ich muss Sport machen.	
Ich muss auf Schokolade verzichten.	
Ich muss mich gesund ernähren.	

© Julia Sahn 2022

