



du-willst-was-aendern.de

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort
2. Einleitung
3. „Du willst wirklich was ändern?“
4. Dein Leben befindet sich doch im idealen Zustand.
5. Warum nicht SOFORT anfangen?
6. Wissenswertes rund um Bewegung, Sport und Fitness!
7. Einfach umzusetzende Tipps für mehr Wohlbefinden
- 8, ... und ein paar leicht umzusetzende Ernährungstipps
9. da war doch noch was
- 10.1. Fragebogen – persönliche Daten und Familie
- 10.2. Fragebogen – Gesundheit und Fitness
- 10.3. Fragebogen – Einnahmen / Ausgaben
- 10.4. Fragebogen – Vermögen / Verbindlichkeiten
- 10.5. Fragebogen – Beruf / Geschäft
11. ... und das Wichtigste zum Schluß!

1. Vorwort

Zuerst darf ich mich mal vorstellen. Ich, Harald Hedemann, bin im September 1957 in Brandenburg geboren.

Bewegung in Form von Rumräubern, Fußball, Radfahren, Tanzen, Wandern etc. sind Teile meines Lebens seit ich denken kann. Mit acht Jahren ging ich in den örtlichen Fußballverein und diesem Sport bin ich bis heute treu geblieben. Streng nach dem Motto - Fußball ist unser Leben! – wird sich das wohl auch nicht mehr ändern.

2003 habe ich die Liebe zum „Laufen“ entdeckt. Und das kam so: Ein Bekannter fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, mal einen Marathon zu laufen. Meine Antwort lautete kurz und bündig: Nein.

Konditionstraining war für mich schon immer ein Brechmittel und ich drückte mich, so gut das geht, wenn man wettkampfmäßig Fußball spielen will.

Aber ich bin dann ein paar Mal mit diesem Bekannten gelaufen und habe dann, 4 Jahre später, meinen ersten Marathon absolviert.

Fragen Sie nicht nach der Zeit. Ich bin angekommen und das war für mich das Wichtigste. Mein erster Marathon und es war eine absolut einmalige Erfahrung.

Ich tanze für mein Leben gern, bin ein leidenschaftlicher Skifahrer, habe 2012 die Ausbildung zum Fitness – und Gesundheitstrainer abgeschlossen, leite die Skigymnastik unseres Skiclubs, liebe Bergwandern und - laufen, Schneeschuhgehen und habe 2011 mit dem Klettersteiggehen begonnen.

Im Sommer 2012 hat mich die Slackline infiziert. Für mich ist dieser Sport – als Herausforderung für Körper und Geist – eine Betätigung mit Suchtpotential. Einige meiner Bekannten nennen es „nicht altersgerecht“, behaupten, das ist was für Kids und junge Leute. Da kann ich ihnen nur sagen: „Danke für das Kompliment!“

Das Zauberwort in Sachen „sportliche Betätigung und Gesundheit“ ,

lautet meines Erachtens: MODERAT!

Alles was ich an Sportarten moderat betreibe, was mir gut tut, wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Und somit natürlich direkt auf das ganze Leben.

Versuchen Sie es mal: Gehen Sie mal morgens, kurz nach Sonnenaufgang in den Wald. Gehen, walken oder laufen Sie 30, 40 oder mehr Minuten im Sauerstoffüberschuss und schicken Sie Ihren Geist auf Reisen.

Und dann – lassen Sie sich überraschen! Sie werden feststellen – das ist wie Fliegen! ICH nenne das „meditatives Laufen“!

2015 habe ich noch die Ausbildung zum Smovey – Trainer absolviert und im Dezember 2015 die Zertifizierung zum Leiter von LimA – Kursen erworben. LimA steht für „Lebensqualität im Alter“! Ich persönlich habe das für mein berufliches Umfeld aber abgeändert in „Lebensqualität im Alltag“!

2. Einleitung

Alle Informationen liefere ich Ihnen kostenfrei und Sie können sie anonym herunterladen. Sollten meine Informationen Ihnen allerdings hilfreich gewesen sein und Ihnen vielleicht sogar bei der Lösung eines Problems geholfen haben, so steht es Ihnen frei mir unter

paypal – harald.hedemann@yahoo.com – oder

Commerzbank AG – Harald Hedemann
IBAN DE 70 1704 0000 351358700

nach eigenem Ermessen ein kleines Dankschön zukommen lassen. Gern nehme ich freiwillige Zuwendungen als Energieausgleich entgegen. Bitte bei Banküberweisung im Betreff „freiwillige Zuwendung“ vermerken.

Aber nun zum Thema:

Aus meiner beruflichen Erfahrung heraus – ich arbeite seit 1989 in der Finanzdienstleistungsbranche und vermittele seit 1992 Finanzierungen jeglicher Art - habe ich mich entschlossen, dieses Rundum-fit-Netzwerk ins Leben zu rufen.

Ich unterstütze seit geraumer Zeit eine bekannte kirchliche Institution bei ihrer Schuldnerberatung. Immer wieder musste ich feststellen, dass Menschen sich aufgrund einer manchmal zu vertrauensseligen Vorgehensweise in Situationen bringen oder bringen lassen, die zu Stress, im schlimmsten Fall sogar zu Scheidung, Zwangsmaßnahmen, Krankheit führen.

Die Frage stellte sich mir: Lassen sich solche Situationen vermeiden bzw. wie kann man solche Situationen vermeiden?

Es ist gar nicht so schwierig! Es gilt einige Regeln zu beherzigen und schon lässt sich die Gefahr, in solche Situationen zu geraten, erheblich reduzieren.

Der Ausweg: Um solche Situationen vermeiden zu können, benötigt man Erfahrung. Erfahrung, die Sie sich entweder selbst aneignen müssen, oder Erfahrungen anderer, die Sie für sich nutzen.

Das ist genau das, was ich Ihnen mit meinem RUNDUM-FIT-net anbiete. Sie können selbst aktiv werden – meine verschiedenen Ratgeber helfen Ihnen dabei.

Oder aber Sie nutzen Sie die Erfahrung meines Teams und mir aus 25 Jahren Finanzdienstleistungsbranche, 20 Jahren Umgang mit Banken und Finanzierungen, nahezu 50 Jahren Sport - Erfahrung, und ein kleines bisschen Lebenserfahrung dank meines Alters.

Füllen Sie die Fragebogen zur Bestandsaufnahme, die Sie am Ende dieses Ratgebers finden, aus und möglicherweise stellen sich die Antworten ganz von selbst ein.

Oftmals reicht es nämlich aus, sich mit seinen Fragen zu beschäftigen, um selbst die Lösungen zu erkennen.

Wenn nicht, helfen wie schon gesagt unsere Ratgeber oder wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Denn: Wir beschäftigen uns nicht mit Problemen – sondern mit deren Lösung!

3. „DU WILLST WAS ÄNDERN?“

Blöde Frage, denn - du wärest ja nicht beim Lesen dieses Ratgebers, wenn es nicht so wäre. oder? Aber ist die Frage wirklich so blöd, wie sie sich anhört?

Da habe ich eine gute und eine schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist: Du hast den ersten Schritt schon hinter dir. Mit der Entscheidung, sich zu informieren und nach Möglichkeiten der Veränderung zu suchen, ist der erste und zumeist schwierigste Schritt getan. Damit lenkst du den Fokus weg vom Problem zur Lösung und hast die Bestellung ans Universum verschickt. Jetzt müssen nur noch das WAS und das Wohin gefunden werden, damit die Lieferung erfolgen kann.

4. Bewegungsmangel – schon mal bedacht.

Mediziner schätzen, dass weltweit pro Jahr über 5 Millionen Menschen an den Folgen von BEWEGUNGSMANGEL sterben. Über 5 Millionen – ich finde das unglaublich.

Ist schon phänomenal, dass einem das niemand sagt! Oder haben Sie das schon mal in den Medien gehört oder gelesen?

Könnte das darin begründet sein, dass Bewegung eines der Mittel ist, das unsere Krankheitsindustrie nicht in Pillen pressen und versilbern kann?

Wenn Sie bedenken, dass allein durch Bewegung viele Zivilisationskrankheiten wie z. B. Osteoporose, Diabetes II, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Verdauungsprobleme usw. ohne Pharmazeutika zu behandeln wären, dann wird Ihnen vielleicht klar, weshalb das niemand öffentlich macht. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Übergewicht und vieles andere können Sie selbst behandeln und sogar ganz zum Verschwinden bringen.

Bewegungsmangel bewirkt, dass Muskeln schwinden, Knochen porös werden, der Blutdruck steigt, das Herz – Kreislauf – System und unser Immunsystem geschwächt wird, der Blutzuckerspiegel aus dem Lot gerät, die Adern verfetten, die Haut erschlafft und nicht nur die ☺.

Und was machen Ärzte und Pharmaindustrie? Legen uns ins Bett und verordnen Pülverchen und Mittelchen, damit ... ja weshalb denn eigentlich? Natürlich, damit die Kasse klingelt.

Wir sehen uns hier in einem Multi - Milliarden – Euro – Markt, auf dem nicht Gesundheit sondern Gewinnmaximierung im Fokus steht.

Aber Sie – wie jeder andere übrigens auch - sind in der Lage diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Mittlerweile bestätigen selbst viele Mediziner, dass Bewegung das Wundermittel ist, das kostenfrei zu haben ist, bei den meisten Zivilisationskrankheiten Abhilfe schafft und keinerlei Nebenwirkungen (außer positive) hat.

Es gibt nur einen Pferdefuß dabei – Sie selbst sind gefragt. Sie müssen es TUN. Sie können die Verantwortung nicht delegieren oder ihren Arzt laufen schicken.

5. Was bedeutet Fitness - Rundum?

Stimmen Sie mir zu, wenn ich sage: Sie fühlen sich nur dann rundum wohl, wenn Sie sich um nichts sorgen müssen! Nur wenn alle Bereiche Ihres Lebens sich zu 100% in Balance befinden, sind auch Sie körperlich und geistig zu 100% in Balance.

Nur Rundum fit ist wirklich fit!

Stellen Sie sich vor, Sie haben Familie und Fitness zu 100% ausbalanciert, d. h. in diesen Bereichen läuft es traumhaft. Alles ist eitel Sonnenschein und nirgends knirscht Sand im Getriebe.

Nur im Bereich Finanzen, Beruf stottert der Motor etwas. Immer bleibt am Ende des Geldes noch etwas Monat übrig! Wenn mal was dazwischen kommt, z. B. die Waschmaschine „verrecks“, eine größere Autoreparatur steht überraschenderweise ins Haus oder das Finanzamt verlangt eine Nachzahlung, dann gerät das fragile Gebäude „FINANZEN“ gefährlich ins Wanken.

Oder im Bereich Finanzen und Beruf ist alles traumhaft, die Finanzen sind geregelt, im Job läuft alles wie geschmiert, nur die Kinder sieht man nur am Wochenende – wenn überhaupt! Oder das letzte Mal als man mit Partner oder Partnerin etwas gemeinsam unternommen hat, liegt schon ewige Zeit zurück.

Kann es sein, dass solch eine Situation sich mental als nicht unbedingt motivierend auswirken kann?

Daher – Fitness rundum! Wenn Sie zu 100% glücklich und zufrieden sein wollen, dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als alle Bereiche anzuschauen und Baustellen, die Sie als solche erkennen bzw. als änderenswert einordnen, dann auch zu beseitigen – oder sie eben zu akzeptieren. Dies abzuwägen obliegt dann ganz allein Ihrer Entscheidung und Verantwortung.

Eine Situation, die Ihnen Kraft raubt, die sich negativ auf Ihr Leben auswirkt, kann nie und nimmer auf Dauer ohne gesundheitliche oder mentale Beeinträchtigung bestehen bleiben.

Wie bei jedem ordentlichen Training, ist es auch in unserem Fall notwendig, eine umfangreiche Bestandsaufnahme durchzuführen, um einen zielgerichteten Trainingsplan erstellen zu können. Damit das gewünschte „Trainings“-Ziel dann auch erreicht werden kann.

Ohne eine umfangreiche und ehrliche Bestandsaufnahme wird es nie zu einer erfolgreichen Trainingsdurchführung kommen.

6. Welche Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?

Grundsätzlich - keine!

Zumindest um teilnehmen zu können, brauchen Sie keine Voraussetzungen erfüllen.

Wenn Sie aber dieses Training erfolgreich absolvieren oder zumindest einen positiven Effekt erzielen wollen, dann gibt es zumindest eine Voraussetzung, die Sie für sich erfüllen MÜSSEN:

Sie müssen es WOLLEN!

Sie müssen für sich eine Entscheidung treffen und diese dann konsequent umsetzen – koste es was es wolle!

Denn nur so ist es sichergestellt, dass die Hürden, die sich Ihnen in den Weg stellen werden, sich nicht als unüberwindliche Hindernisse erweisen, sondern als Trainingsinstrumente, die dazu führen, dass Sie mit jeder überwundenen Hürde ein Stück stärker werden.

Wie sagt ein chinesisches Sprichwort? „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, während andere Windmühlen errichten!“

Wir reden in diesem Ratgeber zwar überwiegend von Fitness aber damit ist nicht nur die körperliche Fitness gemeint.

Im Verlaufe dieses Programms werden Sie auch mentales Training erfahren, das Ihnen zeigen wird, wie man mit Schwierigkeiten umgeht bzw. klar kommt.

Und Sie dürfen mir eines glauben: es werden Hindernisse und Schwierigkeiten auftauchen. Aber das ist das Leben und ich verspreche Ihnen eines – zuerst wird es vielleicht hart sein, aber je mehr Übung Sie bekommen, umso mehr werden Sie es lieben.

7. Was gilt es zu bedenken?

Zu bedenken gibt es für dieses Trainingsprogramm nur eines! Oftmals haben Sie durch Ihre Art zu leben, die jetzige Situation über Jahre vielleicht sogar Jahrzehnte herbeigeführt oder deren Entstehung begünstigt.

Es kann also passieren, dass Sie sich Zeit geben müssen, aus dieser Situation in eine andere, Ihren Vorstellungen entsprechende zu gelangen.

Sie werden sicher auch Empfehlungen erhalten, die Ihnen nicht behagen. Lassen Sie uns darüber reden, wenn Sie sich mit einem Vorschlag nicht wohl fühlen.

Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens. Übernehmen Sie für Ihr Leben und Ihr Wohlbefinden die Verantwortung und lassen Sie sich von niemandem – auch nicht von Ihrem Trainer – zu etwas zwingen, was Sie nicht wollen oder bei dem Sie sich nicht wohl fühlen.

Es kann natürlich sein, dass es zu den Vorschlägen keine Alternativen gibt. Gerade dann liegt die Entscheidung bei Ihnen – ob oder ob nicht!

Sie sind ein erwachsener Mensch und Sie haben die freie Wahl. Wir können Ihnen lediglich unsere Erfahrung und unser Wissen zur Verfügung stellen. Nutzen müssen Sie es selbst.

Es wird jedoch auch geschehen, dass Ihr Trainer Sie auf Versäumnisse hinweist, denn Sie haben ihn ja beauftragt, in Ihrem Sinne tätig zu werden.

Das bedeutet: Ihr Trainer ist gezwungen, Ihren Auftrag auszuführen: in Ihrem Sinne und zu Ihrem Besten. Oftmals steht da nämlich jemand im Weg, der Sie sehr genau kennt und der weiß wie er mit Ihnen umzugehen hat:

Ihr innerer Schweinehund!

Dieses Haustier kennt jeder Mensch. Bei mir liegt er direkt vor dem Bett und wirft sich morgens auf mich, um mich im warmen Bett zu halten oder er versteckt meine Laufschuhe oder ähnliche Kapriolen.

Aber auch für diese Fälle gibt es kleine ganz simple Tricks, die Ihnen helfen, an diesem „Hindernis“ vorbei zu kommen.

8. Interessantes rund um Bewegung, Sport und Fitness!

Wussten Sie ...

... dass schon drei Wochen erzwungene Bettruhe dem Körper mehr zusetzen als der Alterungsprozess über 20 Jahre es tun kann?

... dass körperliche Aktivität unsere Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst?

... dass wir durch Schwimmen, Joggen oder Fußballspielen unsere DNS selbst reparieren können? Wissenschaftlich nachgewiesen!

... dass regelmäßige Körperertüchtigung unsere inneren Organe stärkt?

... dass bereits 90 Minuten lockeres Joggen oder Radeln pro Woche reichen, um eine positive Wirkung zu erzielen?

... dass am 12.06.2004 bei einem Gelände – Laufwettkampf über 35 km in der walisischen Gemeinde Llanwrtyd Wells der Sieger nicht nur seine ca. 500 laufenden Mitstreiter besiegte, sondern auch die ebenfalls teilnehmenden 40 Rennpferde mit Ihren Reitern?

... dass unsere Vorfahren früher Tag für Tag auf der Suche oder der Jagd nach Speisen in etwa eine komplette Marathondistanz zurück legten?

... dass unsere Hände mehr Bewegungsmöglichkeiten bieten als jeder andere Körperteil!

... dass fast die Hälfte der Muskeln unserer Hand sich im Arm befinden, was die Finger schlank und doch kraftvoll macht.

... dass der Mensch ab einem Alter von 25 Jahren 4% seiner Muskeln pro Lebensjahrzehnt verliert, wenn er nicht mit gezieltem Krafttraining diesem Abbau entgegen wirkt.

... dass über 18 % der Jungen zwischen 14 und 17 keine 2 oder mehr Schritte rückwärts auf einem 3 cm breiten Balken balancieren können? Bei den Mädchen sind es 15 %.

... dass bei sportlicher Höchstanstrengung der Körper bis zu 2,5 ltr. Flüssigkeit durch Schwitzen verliert?

... dass durch Rückenleiden in Deutschland Jahr für Jahr Kosten in Höhe von ca. 50.000.000.000 € (50 Milliarden) entstehen. Dazu zählen Kosten für Arbeitsausfall, Medikamente und Operationen!

... dass die meisten Rückenbeschwerden wir jedoch sogar selbst beseitigen könnten?

... dass Belastungen Ihre Wirbelsäule nicht zermürben? Belastungen sind lebenswichtig für eine gesunde Wirbelsäule!

... dass unser Rücken, obwohl er stärkste Belastungen problemlos vertragen kann, mit unserer sitzenden Lebensweise nur schwer zurecht kommt?

... dass Rückenleiden nicht selten Ausdruck seelischer Erschöpfung sind?

... dass bei vielen operativen Eingriffen an der Wirbelsäule die negativen Folgen überwiegen?

... dass selbst über 80 – Jährige ihre Leistungsfähigkeit durch leichtes Training deutlich steigern können – sei es durch Ausdauersport, im Fitnessstudio oder durch Laufen oder Tanzen? Dadurch verbessert sich die Mobilität des jeweiligen Aktiven und die Lebenserwartung und die Lebensqualität steigen.

... dass nicht ein zu viel an Bewegung zu Knorpelverschleiß führt?
Durch Bewegung werden dem Knorpel Nährstoffe zu - und
Schadstoffe abgeführt, da der Knorpel keine eigenen Blutgefäße
aufweist.

... dass Sportler eine deutlich verbesserte Sauerstoffaufnahme
aufweisen als Untrainierte? Mehr Sauerstoff bedeutet bessere
Funktionsfähigkeit des ganzen Körpers.

... dass sportliche Betätigung Ihr Immunsystem stärkt? Infekte oder
Verletzungen werden effektiver abgewehrt oder schneller geheilt!

9. Du kannst fliegen!

Bitte jetzt nicht auf das nächste Hochhaus stürmen und runter – „fliegen“. Da sollte man zuerst die Landung üben!

Nein - diese Überschrift soll provozieren, soll neugierig machen, wobei ich diese Aussage wortwörtlich so von einer der Teilnehmerinnen meines Online – Frühsports zu hören bekommen habe.

Das kam so:

Ich biete morgens Online – Frühsport an und habe dann im Verlauf dieses Trainings auch eine spezielle Atemtechnik geschult. Ich laufe, seit ich denken kann, immer mit diesem Atemrhythmus – 4 Schritte einatmen und dann 4 Schritte ausatmen!*

Das ist zwar zu Anfang etwas gewöhnungsbedürftig aber man erlernt es relativ schnell.

Nun gut. Wir haben das über eine Woche trainiert und ich bat meine Teilnehmer, diese Technik mal auszuprobieren und mir Feedback zu geben.

Eines Montags bat mich dann – nennen wir sie der Einfachheit halber Frau H. – also Frau H. bat mich um eine Gespräch.

Sie erklärte mir im Verlauf dieses Gesprächs, dass sie sonntags mit Ihrer Tochter WALKEN gehe. Sie wohnt im Oberallgäu und da ist es wie im Schwarzwald – es gibt keine Wege ohne Steigungen und Gefälle. Sie hat da ein Stück, das eine recht knackige Steigung aufweist und dieses Wegstück konnte sie noch nie an einem Stück ohne anzuhalten durch laufen und oben angekommen war sie immer „fix und alle“.

Letzten Sonntag hat sie sich jetzt mal mit der von mir gezeigten Atemtechnik an dieses Wegstück gewagt und siehe da – sie lief dieses Wegstück ohne Stopp durch. Und – laut Aussage ihrer Tochter - schneller als jemals zuvor. UND – sie war oben nicht mehr wie vorher „fix und alle“ sondern sogar relativ relaxed.

Der letzte Satz, den sie mir zum Abschluss dieses Gesprächs gesagt hat lautete: „Das war so unglaublich: Ich hatte echt das Gefühl ich würde fliegen!“

Sie werden selbst feststellen: Wenn Sie diese Art des bewussten, tiefen Atmens in ihr Leben integrieren, werden Sie sich nicht nur beim Sport erheblich leichter tun. Der meines Erachtens viel wichtigere Faktor ist – dass Sie sich niemals überlasten, wenn Sie auf den Rhythmus „4 – ein / 4 – aus“ achten. Und Sie schaffen es mit dieser Art des bewussten Atmens viele Stresssituationen einfach „weg – zu – atmen“!

Sie bewegen sich außerdem mit dieser Atemtechnik immer im Bereich des Sauerstoffüberschusses, der für Ausdauertraining der ideale Belastungsbereich ist. Und Fettverbrennung ist ja auch nicht verkehrt.

Optimal ist es, wenn Sie tiefer aus – als einatmen! Also z. B. 4 Schritte ein und 5, 6 oder mehr Schritte ausatmen. Aber dazu braucht es Übung.

10. Einfache Tipps für mehr Wohlbefinden

1. Lassen Sie sich von niemandem erzählen, was Sie tun müssen und was nicht.
2. Bereuen Sie nichts, wobei Sie sich wohl fühlen. Aber ...
3. ändern Sie, was Sie als änderenswert empfinden!
4. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen rund um die Uhr bieten.
5. Raus aus der Komfortzone 1 – meiden Sie Aufzüge, Rolltreppen. Benutzen Sie die Treppe, auch wenn `s zu Anfang schwer fällt.
6. Raus aus der Komfortzone 2 – gehen Sie kurze Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad, statt sich ins Auto zu setzen.
7. Meiden Sie Industrie - Zucker – trinken Sie lieber stilles Wasser oder Mineralwasser als z. B. Cola oder Fanta.
8. Essen Sie zwischendurch lieber mal einen Apfel oder eine Banane, statt sich Schokolade einzuverleiben. Bitte nicht falsch verstehen: Ich esse für mein Leben gern Schokolade, aber jedes zweite oder dritte Mal die Schokolade durch ein Stück Obst ersetzen, wirkt schon Wunder.
9. Trinken Sie – 30 – 40 ml pro Kg Körpergewicht pro Tag. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Am besten sind übrigens Wasser oder ungesüßter Tee. Und bitte keinen Schwarztee. Besser bzw. gesünder sind z. B. Kräutertees oder Grüner Tee.
10. Atmen Sie bewusst. Atmen Sie z. B. beim Spaziergehen ganz bewusst 4 Schritte ein und dann 4 Schritte aus. Das braucht zuerst etwas Konzentration aber Sie werden sich wundern, welche Veränderung Sie relativ schnell bemerken werden.

11. Sie sitzen viel im Büro? Dann machen Sie doch einfach mal kurz den Katzenbuckel. Wirkt entlastend und beugt Rückenbeschwerden vor. Die Übung geht wie folgt: Sie stellen sich gerade hin. Die Beine hüftbreit mit leicht gebeugten Knien. Jetzt stellen Sie sich vor jemand zieht einen an Ihrem Scheitel befestigten Faden gen Zimmerdecke, d. h. Sie werden lang gezogen. Sie ziehen die Schultern soweit es geht nach hinten, dass die Schulterblätter „sich berühren“, atmen tief in die Brust ein und dann lassen Sie beim bewussten, tiiiiiefen Ausatmen die Schultern ohne Kraftaufwand nach vorne sinken. In dieser Stellung kurz verharren und das Ganze noch mal von vorn – vier bis fünf mal.

12. Gehen Sie täglich ein paar Minuten in lockerem Tempo und atmen Sie bewusst wie unter Pkt. 10 beschrieben. Egal ob in der Mittagspause oder vor oder nach der Arbeit. Tanken Sie Sauerstoff. Ihr Körper wird es Ihnen danken. 5 - 10 Minuten sind völlig ausreichend. Sie bringen damit Ihren Kreislauf in Schwung und sind hinterher wacher und aufnahmefähiger.

13. Haben Sie ein Haustier? Machen Sie`s doch mal wie z. B. Ihre Katze oder Ihr Hund. Vor dem Aufstehen erst ausgiebig strecken und räkeln. Probieren Sie es aus. Sie werden sich wundern und – soviel Zeit sollten Sie sich wert sein.

14. Gönnen Sie sich doch mal einen kurzen Ausflug. Augen zu und – die Seele fliegen lassen, z. B. zurück in den letzten Urlaub. Sie sehen sich am Strand liegen, hören die Wellen rauschen, oder spüren den warmen Wind im Gesicht, riechen das Meer. Und schon geht die Arbeit viel leichter. Aber Vorsicht, wenn Sie an einer Maschine arbeiten. Das könnte ins Auge gehen. Dann lieber diese Reisen in die Pause verlegen.

15. Juhuu, Sie dürfen wieder arbeiten gehen. Klasse und Sie freuen sich, die Kollegen wieder zu sehen. Sie können es kaum erwarten, sich mit den Kollegen auszutauschen oder über Gott und die Welt zu reden. Es ist einfach eine Wonne mit solch netten Menschen zusammen zu sein und gemeinsam etwas zu erschaffen. Das geht –

ganz egal welcher Arbeit Sie nachgehen. Es ist nur Ihre Einstellung, die Sie an dieser Sichtweise hindert. Und es erleichtert das Leben ungemein, die Arbeit aus dieser Perspektive zu betrachten. Das geht übrigens gerade und auch in der Schule. Die Zeit verbringt man doch eh in der Schule und da kann man doch dafür sorgen, dass es schneller vorüber geht. Wie das geht? Ganz einfach – je lieber man etwas tut und je mehr man zu tun hat, umso schneller vergeht die Zeit. Also – wenn ich mit vollem Elan am Unterricht teilnehme, mich einbringe und mitarbeite, geht die Zeit viel schneller vorbei. Und anwesend muss man sowieso sein.

16. Hör hin, was dein Körper dir sagt! Man nennt es Körperintelligenz! Wo immer etwas zwickt oder zwackt, zeigt dein Körper dir an: „Achtung! Hier stimmt was nicht oder es ist Gefahr im Verzug!“

11. ... und ein paar leichte umzusetzende Ernährungstipps

Ernährung muss einfach sein, sonst wird es schwer, die Regeln durchzuhalten. Deshalb bringen wir Licht ins Dunkel und haben Ihnen 10 einfache Regeln zusammengefasst:

1) Natürlich gewachsene Lebensmittel

Die wichtigste Regel: Essen Sie nur Dinge, deren Herkunft man noch erkennt. Obst, Gemüse, Nüsse, aber auch Fleisch sind natürlich gewachsen und stehen daher ganz oben auf der Liste. Meide dagegen Fertigprodukte und industriell weiterverarbeitete Produkte wie Backwaren, Chips oder Margarine.

2) Mehr Obst und Gemüse

Mit vegetarischen Produkten kann man eigentlich nur wenig falsch machen. Idealerweise achten Sie beim Kauf auf Bioqualität, dann ist die Pestizidbelastung geringer. Ansonsten bekommen Sie durch Obst, Gemüse und Salat fast alle lebenswichtigen Nährstoffe und nehmen gleichzeitig relativ wenig leere Kalorien zu sich.

3) Achte auf dunkle Farben

In dunklen Früchten wie Trauben, Heidelbeeren oder Kirschen sind mehr Antioxidantien. Diese schützen Ihre Gefäße und beugen Herz – Kreislauf - Erkrankungen vor. Greifen Sie in der Frischetheke also ruhig zu, wenn dunkle Früchte Sie anlachen. Gewöhnen Sie sich an alle Geschmacksrichtungen.

4) Bitter ist nicht jedermanns Sache,

dennoch sollten Sie Lebensmittel mit bitterem Geschmack nicht gänzlich meiden. Wie so oft im Leben, haben Lebensmittel, die anders schmecken, häufig auch andere Inhaltsstoffe. Also achten Sie auf

Vielfalt auf Ihrem Teller.

5) Nüsse gehören täglich auf den Speiseplan

Nüsse sind gesund. Sie sind reich an wertvollen Fettsäuren und beugen entzündlichen Prozessen im Körper vor. Täglich eine Handvoll Nüsse ist daher Pflicht. Am Besten sind Walnüsse, Paranüsse oder Macademia Nüsse. Aber der Abwechslung halber, kann man ruhig auch Cashew Kerne verzehren.

6) Lagern Sie Gemüse nicht zu lange

Natürliche Lebensmittel zeichnen sich häufig dadurch aus, dass sie leicht verderben. Versuchen Sie also, Obst und Gemüse möglichst frisch zu essen und nicht zu lange liegen zu lassen. Mit der Zeit verlieren diese nämlich ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Eine gute Alternative sind daher auch [Tiefkühlprodukte](#), denn diese werden erntefrisch schockgefrostet und bewahren ihren Vitamin- und Mineralgehalt länger.

7) Iss weniger Zucker

Zucker macht genauso abhängig wie Drogen. Darüber sollten Sie sich bewusst sein, wenn Sie Ihrem süßen Verlangen nachgeben. Besser ist es, auf Industriezucker zu verzichten. Getreideprodukte, geschälter Reis und Pasta zählen übrigens auch in diese Kategorie. Essen Sie weniger davon und...

8) Trinken Sie weniger Alkohol

Alkohol ist Gift für den Körper, daher sollte man diesen immer bewusst genießen und nicht jeden Tag in rauen Mengen konsumieren. Gegen ein Glas Wein am Abend ist aber nichts einzuwenden, wenn es denn bei einem Glas bleibt. Besser ist es aber, den Alkoholkonsum deutlich einzuschränken.

9) Probieren Sie neue Gewürze aus

Gewürze bringen Vielfalt ins Essen. Außerdem haben viele Gewürze eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel. Scharfe Gewürze wie Chili etwa, wirken antibakteriell und heizen dem Fettstoffwechsel ein. Zimt dagegen reguliert den Zuckerspiegel während Kümmel die Verdauung anregt.

10) Achten Sie auf die Herkunft

Lange Transportwege machen Lebensmittel nicht unbedingt besser. Wem seine Gesundheit und die Umwelt lieb sind, der sollte auf einen regionalen Anbau der Lebensmittel achten. Wegen der längeren Haltbarkeit und der im Gemüse enthaltenen Vitamine und Mineralien ist Tiefkühlgemüse eine Ausnahme.

12. da war doch noch was!

Jeder von uns hat es in der Hand. Fragen Sie sich mal: Lebe ich das Leben, das ich mir erträumt habe?

Franz von Asissi (meines Wissens) sagte einmal: „Herr gib mir die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Ich finde, diese Aussage sollte man in sein Leben integrieren, denn wie oft regen wir uns über Dinge auf, die wir nicht ändern können. Wir vergeuden unsere Kraft und vergessen oder übersehen dabei, dass es sinnvoller ist, sich mit dem zu beschäftigen, was in unserer Hand liegt, was wir ändern können!

Weshalb nicht wieder die Verantwortung für unser Leben in die eigenen Hände nehmen und selbst aktiv zu werden, statt die Verantwortung abzugeben und ein fremdbestimmtes Leben zu führen. Weshalb lassen wir uns von Freunden, Bekannten, Kollegen, Ärzten, Chefs, Politikern, Nachbarn, der Industrie oder den Medien etc. vorschreiben, wie wir zu leben und zu denken haben?

Wer bestimmt denn, was ich will oder welche Vorstellungen ich vom Leben habe?

Brauchen wir tatsächlich immer das neueste Iphone oder alle zwei Jahre ein neues Auto?

SIE sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben und SIE sollten sich dessen bewusst sein bzw, wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind, dann sollten Sie dies schnellstmöglich ändern.

Ihr derzeitiger Status ist der Status, den Sie selbst gewählt haben! Ganz gleich, ob Sie dies unbewusst oder bewusst getan haben. Aber –

und das ist die gute Nachricht – Sie haben jetzt die Möglichkeit eine neue Wahl zu treffen und Ihr Leben neu auszurichten.

Sie müssen es nur tun. Wir helfen Ihnen dabei! Wenn Sie das wünschen! Brauchen? Nein – brauchen tun Sie unsere Hilfe nicht. Es kann aber einiges erleichtern und oftmals hilft allein schon ein anderer Standpunkt, um Dinge in einem anderen Licht zu erkennen!

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit

Ihr

persönlicher Trainer für alle Lebenslagen

Harald Hedemann

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fragebögen, die Ihnen helfen Ihre derzeitige Situation zu beleuchten und Stresspotentiale zu erkennen.

PS: Jetzt sind Sie am Zug! Weshalb haben Sie diesen Wegweiser gelesen? Machen Sie den nächsten Schritt! Sie werden es nicht bereuen und ...

Heute ist der erste Tag vom Rest Ihres Lebens in Harmonie und Gelassenheit.

Was würden Sie gern ändern?

13.2. Fragebogen – Gesundheit und Fitness

Um Ihnen qualifizierte Empfehlungen aussprechen zu können, benötigen wir zu Ihren Gewohnheiten einige Informationen. Je detaillierter Sie antworten, umso zielgerichteter wird unsere Empfehlung ausfallen. Aber – alle Antworten sind freiwillig und werden nicht an Dritte weiter gegeben.

	Auswahl	Anmerkungen
Geschlecht		
Geburtsjahr		
Blutdruck	/	
Ruhepuls		Gemessen morgens vor dem Aufstehen!
Umfang – Hals / cm		Zw. Hals und Schulter
Umfang – Bauch / cm		Höhe Bauchnabel
Umfang – Taille / cm		Größter Umfang
Körperlänge / cm		
Zigaretten		pro Tag
Gläser Bier / Wein		ca. pro Woche
Branntwein, Schnäpse, etc.		ca. pro Woche
Zuckerhaltige Getränke (Cola, Fanta)		Ltr. ca. pro Tag
Kaffee, Schwarztee, o. ä.		Kaffeetassen pro Tag
Wurst, Fleisch		100 g – Port. pro Woche
Milchwaren (Käse, Sahne, etc.)		100 g – Port. pro Woche
Obst / Gemüse – roh		Portionen pro Woche
Mineralwasser od. Obstschorrle		Ltr. pro Tag / Classic od. Medium
Stilles Mineralwasser od. Quellwasser		Ltr. pro Tag
Süßigkeiten		100 g – Port. pro Woche
Chips, Pommes oder		100 g – Port. pro Woche

ähnliches		
Fastfood		Port.- pro Woche
Sportliche Betätigung		Std. pro Woche
Sportarten		
Körperliche Einschränkungen		
Körperliche Beschwerden		
Regelmäßige Medikamentierung		
Hobbys / Freizeitbeschäftigung		

Wünsche / Ziele

13.3. Fragebogen – Einnahmen / Ausgaben

Um Ihnen qualifizierte Empfehlungen aussprechen zu können, benötigen wir zu Ihren Gegebenheiten einige Informationen. Je detaillierter Sie antworten, umso zielgerichteter wird unsere Empfehlung ausfallen. Aber – alle Antworten sind freiwillig und werden nicht an Dritte weiter gegeben.

Diese Aufstellung gibt Ihnen und uns Auskunft ob Ihre finanzielle Situation in Ihrem Leben einen Stressfaktor darstellt.

	Auswahl	Anmerkungen
Einkommen – netto		Jahresnetto
Nebentätigkeit – netto		Jahresnetto
Mieteinnahmen		Jahreskaltmiete
Kapitalerträge		Jahresnettozahlen
Unterhalt		Jahreszahlen
Sonstige Einnahmen		Bitte erläutern
Summe 1		
Miete kalt		Monatlich
Wohnnebenkosten		Monatlich
Sachversicherungen		Jährlich
Personenversicherungen		Jährlich
Kap.- LV oder RV		Monatlich
Rate Baufinanzierung		Monatlich
Rate Privatdarlehen		Monatlich
Unterhaltszahlungen		
Sonstige Zahlungen		Bitte erläutern
Summe 2		

Eigene Erläuterungen

13.4. Fragebogen – Vermögen / Verbindlichkeiten

Um qualifizierte Empfehlungen aussprechen zu können, benötigen wir zu Ihrer Lebenssituation einige Informationen. Je detaillierter Sie antworten, umso zielgerichteter wird unsere Empfehlung ausfallen.

	Auswahl	Anmerkungen
Immobilie / n		Wert geschätzt
Kapitallebensversicherung		Rückkaufswert ca.
Kapitalrentenversicherung		Rückkaufswert ca.
Fondsgebundene LV / RV		Guthaben ca.
Bausparvertrag		Guthaben ca.
Banksparen		Guthaben ca.
Sonstige Vermögenswerte		Wert ca.
Summe 1		
Restschuld Baufinanzierung		ca.
Restschuld Privatkredite		ca.
Steuerschulden Finanzamt		ca.
Restschuld sonstige		ca.
Summe 2		
Summe 1 – Summe 2		

Erläuterungen

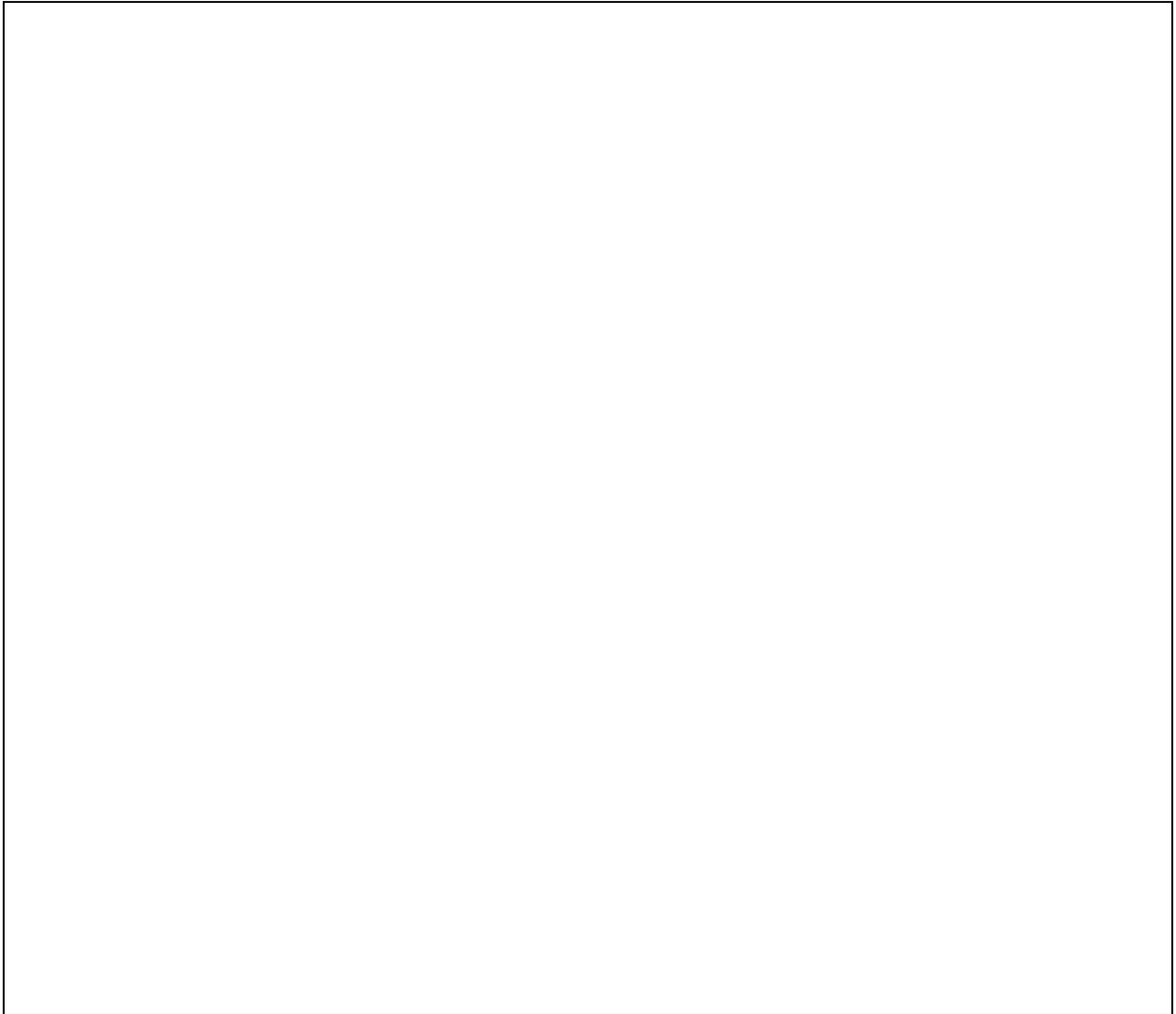
13.5. Fragebogen – Beruf / Geschäft

Um Ihnen qualifizierte Empfehlungen aussprechen zu können, benötigen wir zu Ihrer beruflichen Situation einige Informationen. Je detaillierter Sie antworten, umso zielgerichteter wird unsere Empfehlung ausfallen.

	Auswahl	Anmerkungen
Ausgeübter Beruf		
Position		
Regelarbeitszeiten	/	Von bis
Firmengröße		Anzahl Mitarbeiter
Stressfaktoren		
Karrieremöglichkeiten		Vorhanden?
Arbeitsverhältnis		Befristet / unbefristet
Auswirkungen		z. B. auf Gesundheit
Gefahrenpotentiale		
Sie arbeiten ...		überwiegend sitzend
		überwiegend stehend
		körperlich schwer arbeitend
Sie tragen ...		Personalverantwortung
Ihre Arbeit ist ...		abwechslungsreich
		Eintönig
		Interessant
		sonstiges

Eigene Anmerkungen

Üben Sie den Beruf aus, der Sie ausfüllt oder würden Sie lieber etwas anderes tun?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box is currently blank.

14. ... und etwas liegt mir ganz besonders am Herzen!

Was derzeit auf dieser „unserer“ Welt abläuft, ist meines Erachtens erschreckend. Kriege, institutionell beauftragte Drohnenmorde, 80 Mio. Tonnen Lebensmittel wandern in Deutschland in den Müll, während gleichzeitig Tag für Tag weltweit über 30.000 Menschen VERHUNGERN, vergiftete Lebensmittel, Massentierhaltung mit unbeschreiblichen Zuständen, Artensterben, Genmanipulierte Nahrungsmittel, große europäische Konzerne, die Menschen in der sogenannten 3. Welt berauben, versklaven, ermorden, etc.!

UND – was passiert?

NICHTS!

Ich finde: DAS MUSS SICH ÄNDERN!

Wer der gleichen Meinung ist, darf sich gern mit mir in Verbindung setzen. Zusammen haben wir die Chance etwas zu ändern.

Verfasser und alleinig für den Inhalt verantwortlich:

Harald Hedemann

Fitness – und Gesundheitstrainer

Mediator für Immobilien und Finanzierungen

Hauptstr. 4a

77794 Lautenbach

Tel. + 49 (0) 7802 – 700648

Mob +49 (0) 176 – 37266364

www.harald-hedemann.de

email – harald.hedemann@t-online.de

skype – harald.hedemann1