

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 16. Dezember 2024 21:02

Zitat von Kathie

Naja, was heißt Ratschlag. Das ist common knowledge. Es kann natürlich unterstützend wirken, aber sicher keine Wunder bewirken.

Und ich muss dir widersprechen, man findet je nach Lebenssituation definitiv nicht immer Zeit für Sport, und das hat nichts mit fehlendem Willen oder Ausreden zu tun.

In der großen Regel findet man Zeit für Sport.

Gerne ist aber „Morgen früh raus/muss das mich fertig machen obwohl nicht so wichtig/uhhh ...::: hier Ausrede einsetzen“ schnell gezogen. Tatsächlich kommt es darauf an wie wichtig einem die Bewegung ist, denn dann findet man freiräume indem man zB den Alltag anpasst.

Ich bin nebenberuflich „Life Coach“ (ich mag den Begriff nicht, darunter kann sich in der Regel aber erstmal jeder was vorstellen) und meine Klienten haben am Anfang meistens Probleme damit, ihre Prioritäten zu setzen. Vor allem im Hinblick auf das umstellen des eigenen Tagesablaufs.

Sobald man eine Familie oder einen Partner hat wird es dann schwieriger.

Meine Routine mit Kids, Frau, Leitungsfunktion, kranken Eltern, Ultralauftraining etc ist da ganz strikt:

05.00 Uhr aufstehen, kleine Sporteinheit (Yoga, kleine laufeinheit, HIT Training)

06.00 Frühstück / waschen

06.20 Arbeitsweg antreten

07.50-15.30 Unterricht (Freistunden werden für Leitungsaufgaben genutzt; zwei Tage die Woche bin ich dann vor 12.30 daheim und hab Zeit für lange Lauftrainings oder Training allgemein)

16.00/16.30 Kids abholen und bespaßen (einschließlich einkaufen und Sport)

19.00/19.30 Kinder ins Bett

Bis 21 Uhr Schulsachen oder Zeit mit meiner Frau

22/22.30 Bettruhe

So sehen meine Arbeitstage Montag - Donnerstag aus, Freitag ab 14.00 in der Regel Feierabend.

Klingt alles sehr strikt und durchgeplant. Gerade die freien Stunden sind aber in der Regel offen und flexibel. Voraussetzung: ehrliche Absprache mit meiner Familie und Schaffung von freiräumen für meine Frau als fairer Ausgleich.

Bei vielen meiner Klienten scheitert es dann aber genau daran am Anfang: Routinen fair etablieren und durchziehen. In Peakzeiten bei Klausuren/Abitur/Belastungsspitzen muss so ein Plan dann individuell angepasst werden....das fällt den meisten extrem schwer. Es gibt aber nur sehr wenig Lebenssituationen wo Sport nicht integrierbar ist. Zeitfresser müssen dazu lokalisiert und eliminiert werden, dann klappt das. Bei mir war zB ein Riesen zeitfresser das Handy. Hat mich einige Monat gekostet den mlst abzuwürgen.