

Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 22. Dezember 2024 18:27

Zitat von Susannea

Natürlich ist das gelogen, denn das was du hier nennst hat nichts mit Optimierung, sondern mit Prioritäten zu tun und um die geht es ja angeblich gar nicht bei Kapas Behauptung.

Sondern nur mit einer Optimierung, die wir angeblich alle nicht richtig betrieben haben.

Das ist doch bullshit. Natürlich ist Optimierung auch immer, gerade bei Prozessen des eigenen Lebens, mit priorisierung verbunden.

Ich hab überdem auch nicht behauptet das alle hier nicht richtig optimieren. Mir ist das scheissegal ob ihr was an eurem Leben ändert. Das müsst ihr für euch selbst entscheiden. Fakt ist, dass sehr sehr viele Menschen einfach nicht aus ihrer Komfortzone rauskommen und es liebend gern auf alles andere als auf sich selbst schieben. Da nehm ich mich bis vor einigen Jahren auch mit rein.

Und Fakt ist das ich in meinem Leben genug Menschen kennen lernen durfte (als Teammitglieder, als Kunden, als Freunde etc.) die es nicht geschafft haben das zu erreichen was sie immer gesagt haben. Und zwar nicht weil sie es nicht konnten, sondern weil sie nicht bereit waren ihr Leben entsprechend zu optimieren und die Prioritäten zu überprüfen.

Fakt ist aber ich das der Großteil meiner Kunden genauso „rumjammert“ das es nicht geht und dann, wenn man erstmal gemeinsam sich alles angeschaut und die Möglichkeiten geprüft hat auf einmal doch mehr geht als sie selbst wahr haben wollten.

Ich mach das mal jetzt ganz konkret an meiner Familie:

Beide Partner sind vor den Kindern viel sportlich aktiv gewesen, oft gemeinsam. Klettern, wandern, HIT, schwimmen, spazieren.

Als die Kinder kamen und ich eine funktionsstelle übernahm sind wir ins Loch der Bequemlichkeit gerutscht. Selber kochen? Nur noch selten! Regelmäßig Sport? Hahaha! Regelmäßig Bewegung? Naja!

Wir sind früher gemeinsam Ultras/Marathon gelaufen. Meine Frau dann lange erst mal nicht wegen der zwei Schwangerschaften. Ich hab immer wieder versuche gestartet wieder fit zu werden. Gescheitert bin ich immer wieder an der gemeinsamen Bequemlichkeit und den

Ausreden (zu spät, zu früh, keine Lust, keine Kraft). Wir haben uns dann irgendwann mal zusammengesetzt und gesagt das sich was ändern muss wenn wir unseren Kindern ein Vorbild sein wollen.

Wir haben dann angefangen unser Leben zu analysieren und zu schauen was wir wirklich wollen in der kurzen Zeit die wir hier auf Erden haben.

Das hat ca 3 Monate gedauert und drei Ansätze wo wir anpassen wollten mit konkretem Plan und nach kurzer Zeit doch wieder eingeknickt sind.

Irgendwann hat's geklappt.

Seit dem haben wir als Familie wieder viel mehr echte Zeit mit einander und sind wieder viel aktiver. Klar, mein ultratraining ist manchmal zu komischen Zeiten und meine Frau würde gerne ab und an mal mitkommen wenn die Kids pennen. Dafür haben wir mittlerweile uns eine Babysitterin gesucht, auch hier mussten wir für uns erst mal feststellen das wir die Priorität dahingehend optimieren. Das ganze hat ein Jahr von Entscheidung zur Optimierung bis zur erfolgreichen Umsetzung gebraucht.

Mittlerweile läuft meine Frau wieder distanzen bis zu 40km mit, darüber hinaus will sich nicht und das ist iO.

Welche Priorität haben wir optimiert? Weniger abends am Handy oder Buch hängen obwohl wir eigentlich müde sind. Mehr feste Schlaufroutine. Weniger verarbeitete Scheiße und mehr frisches selbst gemachtes. Feste Lern- und Arbeitszeiten in der Woche. Feste gemeinsame und eigene Sportzeiten (und zwar egal ob ich nicht auch mal mitlaufen will oder sie, eigene sportzeit = eigene, der Partner passt derweil auf die Kids auf).

Wir beide haben seit dem wieder viel mehr Spaß und Energie. Außerdem sind unsere stresslevel (cortisol Gehalt) und Blutwerte wieder top (nicht zu vergessen unser gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden).

Was dennoch immer wieder nervt sind Menschen, die meinen sich ein Urteil über uns bilden zu können. Der beste Kumpel meiner Frau zB, selber Lehrer, der mir ständig vorwerfen will das meine Frau „das richtig toll findet“ (Sarkasmus aus) wenn ich nachts laufen gehe (wenn sie schläft!). Oder meine eine gute Kollegin die am Anfang immer meinte das meine Frau sicher die Hauptlasten im haushalt trägt (ich kuche, wasche die Wäsche, sauge, putze das Bad und gehe einkaufen) und meine Frau sicherlich total genervt ist wenn ich allein auf sieben bis zehn Rennwochenenden alleine bin (meine Frau hat die gleiche Anzahl an Wochenenden mit ihren besten Freundinnen zur freien Verfügung).

Viele der Wochenenden machen wir dann auch noch gemeinsam hinsichtlich der Rennen als Miniurlaube.

Manchmal frag ich mich dann ob das Neid ist oder einfach Unverständnis.