



# Leseprobe

## **Ich fühl mich wohl**

Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen - 3 Selbsttests und Trainingsprogramme für ein gesünderes Leben - Mein Coaching - Ein SPIEGEL-Buch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

*Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,*

*Menschenkenntnis verbessern*

*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,*

*zu Hause wohlfühlen*

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de) und Facebook.

Marianne Wellershoff (Hg.)

# Ich fühl mich *wohl*

**ZIELE ERREICHEN,  
GEWICHT HALTEN,  
MEHR BEWEGEN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme  
für ein gesünderes Leben –  
mein Coaching



**PENGUIN** VERLAG

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>KAPITEL 1</b> <b>ZIELE ERREICHEN</b> .....	11
<b>Rock und roll</b> .....	13
Macht Aufräumen glücklich? Ein Selbstversuch nach Marie Kondo	
<b>»Hilfe, morgen ist Prüfung!«</b> .....	21
Der Psychologe Julius Kuhl über Willensenergie aus dem Selbst	
<b>Check</b> .....	29
Meine neue Antriebswelle	
<b>Coaching</b> .....	49
Vorhaben umsetzen	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	68
Zum Weiterlesen	

<b>KAPITEL 2</b>	
<b>GEWICHT HALTEN</b> .....	71
<b>Ist Nahrung Medizin?</b> .....	73
Fett ist nicht gleich Fett. Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick	
<b>Die süße Verführung.</b> .....	85
Wer clever nascht, darf auch Eis, Schokolade und Kekse essen	
<b>Check</b> .....	91
Eine Portion Genuss	
<b>Coaching</b> .....	111
Bewusst ernähren	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	132
Zum Weiterlesen	
<b>KAPITEL 3</b>	
<b>MEHR BEWEGEN</b> .....	135
<b>Jetzt geht es los ...</b> .....	137
Vom Sofa ins Fitness-Studio: Die psychologische Forschung zeigt, wie man sich am besten motiviert	
<b>Muskelkater! Autsch!</b> .....	149
Was passiert im Körper, wenn man Sport treibt?	
<b>Check</b> .....	155
Der innere Trainer	

<b>Coaching</b> .....	179
Fitter werden	
<b>Buchempfehlungen</b> .....	199
Zum Weiterlesen	
ANHANG .....	201
Beratende Expertinnen und Experten .....	203
Über die Autorin der Checks und Coachings	205

# Vorwort

An schönen Tagen scheint das Leben manchmal perfekt zu sein. Man fühlt sich gut mit sich, alles ist so, wie man es sich gewünscht hat. Man ist rundum zufrieden und möchte, dass jeder Tag ganz genau wie dieser wäre. Doch das ist natürlich nicht der Fall. Ein Grund dafür ist, dass wir uns ein Leben lang weiterentwickeln. Ob es berufliche Vorhaben sind oder private Ziele, ob man ein herausforderndes Projekt im Job starten will oder aus nicht so guten Ernährungsgewohnheiten gute machen möchte – immer wieder haben wir kleinere oder größere Veränderungen vor uns. In Wahrheit möchten wir eben nicht das Gefühl haben, auf der Stelle zu stehen und nicht weiterzukommen.

Das ganze Leben muss man dafür aber nicht gleich umkrepeln. Bei jeder Veränderung ist es gut, eine Balance zu finden zwischen Bewährtem und Neuem. Auch sollten die Schritte nicht zu groß werden, mit kleineren, realistischen Schritten kommt man besser zum Ziel. Auf dem Weg dorthin möchte dieses Buch Sie begleiten.

Drei Trainingsprogramme enthält es: für die Stärkung der Willenskraft, für die Umstellung auf eine gesündere Ernährung und für ein bewegungsreicheres Leben. Ein Check zu

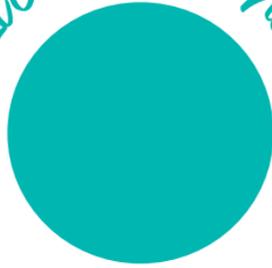
jedem Thema hilft Ihnen dabei, sich selbst besser einzuschätzen.

Die Checks und Coachings wurden von der Psychologin Anne Otto gemeinsam mit verschiedenen Experten und Expertinnen aus Wissenschaft und Praxis entwickelt. Sie sind fundiert – und gut im Alltag umsetzbar. Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und legen Sie los!

**Tipp:** Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken und Vorhaben dazu festhalten.

# KAPITEL 1

*Ziele erreichen*



# Rock und roll

Eine aufgeräumte Wohnung wünschen sich Millionen Menschen. Auch unsere Autorin. Sie hat sich an die Arbeit gemacht.

*Von Marianne Wellershoff*

Anfangen hat alles mit meinem Führerschein. Den brauchte ich für einen Antrag. Ich bewahre ihn immer in meiner Geldbörse auf, im Fach mit den wichtigen Dokumenten wie dem Personalausweis. Nur: Da war er nicht.

Nun muss man wissen, dass meine Geldbörse im Verlauf vieler Jahre immer dicker geworden ist, aufgebläht von einer wachsenden Zahl von Bonuskarten aus Plastik, die da steckten, weil man sie vielleicht irgendwann bei einem spontanen Einkauf einsetzen könnte. Die Börse war so dick, dass ich oft darauf angesprochen wurde, was mir, klar, unangenehm war. Und dann fielen auch noch dauernd die Karten heraus, weil die Fächer ausgeleiert waren.

Es musste also eine neue Börse her. Zuerst habe ich mich nach einer größeren umgesehen. Dann habe ich überlegt, zwei zu kaufen – eine fürs Geld und eine für die Karten. Aber als ich in einem Kaufhaus die Portemonnaies in der Auslage

durchging, fiel mir eines in die Hände, von dem ich gleich wusste: Das ist es. Es hat verschiedene Fächer mit Reißverschlüssen und Druckknöpfen und ein großes Fach für Scheine. Und es passen genau acht Plastikkarten hinein. Alle anderen Karten habe ich weggeworfen.

Ich liebe diese Geldbörse. Sie ist übersichtlich geordnet, es ist alles darin, was ich wirklich brauche, aber auch nicht mehr. Sie vermittelt mir das gute Gefühl, die Dinge im Griff zu haben. Das war der Anstoß dafür, mehr Ordnung ins Leben zu bringen. Genauer gesagt: in unsere Familienwohnung.

Ist schon klar, unsere Wohnung hat Ähnlichkeit mit meiner alten Geldbörse, wogegen mein Mann seit Jahren so unermüdlich wie erfolglos anarbeitet. Mein Büro sieht nicht besser aus und hat schon zweifelhafte Prominenz erlangt: Eines Tages kam eine Gruppe Menschen herein, allen voran der begeisterte Artdirector einer Werbeagentur, der einen Imagespot für den SPIEGEL konzipierte und auf der Suche war nach dem chaotischsten Büro in der Redaktion. Man hatte ihn gleich zu mir geführt. »Ja, so muss es bei einem Journalisten aussehen!«, verkündete er mir fröhlich. Ich sollte dann auch noch irgendwelche Papiere in die Luft werfen. Den fertigen Spot habe ich mir lieber nicht angesehen – im Gegensatz leider zu vielen anderen in der Redaktion.

Ich habe also beschlossen, dass ich die gleiche schöne Klarheit in unsere Wohnung bringen will wie in meine neue Geldbörse. Mein Mann war ausgesprochen erfreut über dieses Projekt. Unsere zehnjährigen Zwillingstöchter teilten mir dagegen mit, dass sie für das Experiment nicht zur Verfügung stünden.

Mein Plan war, das erfolgreichste Aufräumbuch zu lesen und jene Ratschläge zu befolgen, die mir einleuchteten. Die Recherche war schnell erledigt: »Magic Cleaning« von der Japanerin Marie Kondo, die auch in einer Netflixserie zu sehen ist, seit vielen Jahren als internationale Koryphäe des perfekten Aufräumens gilt und laut Coverreklame eine Million Bücher verkauft hat. An Messies. An Verzweifelte. An Optimierer. An Menschen mit neuen Vorsätzen. An Menschen wie mich. »Jeder kann es lernen« – der Satz im Vorwort hat mir gleich Mut gemacht. Das Versprechen auf ein »völlig neues, glückliches, erfülltes Leben« hörte sich ziemlich gut an.

Dass es gar nichts an der Großproblemlage ändert, wenn man jeden Tag ein bisschen aufräumt, war mir schon vor Kondos Buch aus langjähriger frustrierender Erfahrung klar. Völlig neu aber war für mich, dass man nicht Zimmer für Zimmer oder Schublade für Schublade aufräumt, sondern nach Dingen. Also Kleidung, Schuhe, Bücher, Schriftstücke und Unterlagen, Verpackungen, Schnickschnack, Fotos, Kosmetikartikel. Außerdem arbeitet man jede Kategorie in einem Rutsch durch, schnell und perfekt. Erst wird entrümpelt, dann sortiert man das Übriggebliebene an einen festen Ort. Denn, so banal wie wahr: Unordnung besteht daraus, dass Dinge sich nicht an ihrem Platz befinden oder, noch schlimmer, gar keinen Platz haben.

Alles aus einer Kategorie wirft man auf einen Haufen, geht diesen durch und überlegt, was man behalten will, weil es einen glücklich macht. Bei dem Rest bedankt man sich und weg damit: zum Recycling, in die Altkleidersammlung oder in den Mülleimer.

