

**Lebe dein Leben!
Vergiss dein Alter und tu was
dir gefällt, nicht den anderen!**

Und mach Sport bei uns!

DEIN VITAL UND BEWEGT TEAM

WARUM WIR LIEBER VERLIEREN ALS VERÄNDERN

Verlust tut weh. Aber Veränderung? Die macht uns richtig Angst. Dazu ein Beispiel mitten aus dem Leben: Julia weiß, dass es so in ihrem Job nicht weitergeht aber sie bleibt trotzdem. Seit Monaten fühlt es sich falsch an. Julia steht jeden Morgen mit einem Knoten im Bauch auf. Ihr Job raubt ihr Energie, der Chef kritisiert sie ständig und das Team ist zerstritten. Sie zählt die Stunden bis zum Feierabend, jeden Tag. Und obwohl sie längst weiß: So geht es nicht weiter, bleibt sie. Nicht, weil sie keinen anderen Job finden könnte. Julia ist kompetent, erfahren, beliebt. Sondern weil der

Gedanke an einen Wechsel sich anfühlt wie ein Sprung ins Ungewisse. Was, wenn der neue Job noch schlimmer ist? Was, wenn sie sich beweisen muss und scheitert? Was, wenn es eine Fehlentscheidung ist? Also bleibt sie. Sie verliert weiter: Energie, Lebensfreude, manchmal auch Schlaf. Aber sie verändert nichts. Und genau das tun viele von uns – ohne es zu merken.

Ob im Job, in Beziehungen oder in uns selbst: Wir alle kennen Situationen, in denen wir spüren, dass es Zeit wäre, etwas zu verändern. Und trotzdem zögern wir. Wochen, Monate, manchmal Jahre. Es ist nicht Faulheit. Es ist nicht Unentschlossenheit. Es ist ein zutiefst menschlicher Reflex: Wir fürchten Veränderung oft mehr als das, was wir durch Stillstand verlieren. Das Verrückte: Wir nehmen echte Verluste in Kauf. Einfach, weil es sich vertraut anfühlt. Wir vermeiden nicht unbedingt Verluste. Wir vermeiden Entscheidungen, bei denen Verlust auch nur möglich ist – selbst wenn die Chance auf einen Gewinn genauso groß oder größer wäre. Veränderung wird somit nicht als möglicher Gewinn wahrgenommen. Sie fühlt sich an wie ein Risiko. Wie ein Verlust von Sicherheit, Gewohnheit, Kontrolle. Selbst wenn der Ist-Zustand eigentlich ein Dauerverlust ist – wir klammern uns daran. Weil unser Gehirn denkt:

Lieber das bekannte Unglück als das unbekanntes Risiko. Unser Gehirn blendet sogar manchmal Informationen aus, die für eine Veränderung sprechen – einfach, um sich nicht entscheiden zu müssen.

Die gute Nachricht: Du kannst diesen Mechanismus erkennen und anfangen, anders mit ihm umzugehen:

1. Mach Verluste sichtbar – die echten, stillen Verluste: Schreib auf, was du gerade verlierst: Zeit, Energie, Selbstwert? Was verlierst du vielleicht an Leichtigkeit, Vertrauen, Lebensfreude? Was kostet es dich, zu bleiben? Wenn du den Preis des Stillstands bewusst machst, verschiebt sich dein Blick.

2. Denk nicht in Schwarz-Weiß: Veränderung ist kein Alles – oder – nichts. Du musst nicht sofort kündigen oder alles hinschmeißen. Es reicht oft, kleine Schritte zu gehen: ein Gespräch, eine Bewerbung, ein Kurs, eine ehrliche Selbstreflexion.

3. Stell dir nicht nur den Worst Case vor – sondern auch den Best Case: Die Angst vor dem Verlust nähren wir meist, indem wir uns vorstellen, was alles schief gehen könnte – wie es also im Worst Case läuft. Das kannst du verhindern, indem du bewusst in die andere Richtung denkst. Was wäre, wenn es klappt?

4. Verlier nicht aus Angst vor Verlust: Die Ironie ist: Gerade weil wir Angst vor

CLUB-NEWS

Verlust haben, lassen wir oft zu, das wir noch mehr verlieren – über Zeit, über Jahre, über Lebensqualität. Es lohnt sich, sich dem bewusst zu widersetzen.

Fazit: Mut ist kein Gefühl – es ist eine Entscheidung! Veränderung fühlt sich selten gut an, bevor sie passiert. Mut ist nicht, keine Angst zu haben. **Mut ist, die Angst zu spüren und trotzdem zu handeln!**

(aus: www.honigperlen.at)

KOMISCHE SACHEN, DIE DAS NERVENSYSTEM LIEBT

1. **Himmelbaden (in die Ferne schauen):** Der Blick in den Himmel aktiviert den Weitwinkelmodus des visuellen Systems. Dadurch wird der Sympathikus (Stressmodus) gehemmt und der Parasympathikus (Ruhemodus) gefördert. Das Gehirn registriert: Keine Gefahr – ich darf runterfahren.

2. **Fuß wackeln:** Rhythmische Mikrobewegung aktiviert die motorische Bahn im Hirnstamm und fördert Restless-Energie-Abbau. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit im Kopf in den Körper gelenkt – das senkt

Erregung und erhöht Bodenhaftung.

3. **Shoulder Drops (Anleitung: Einatmen – Schultern hoch, Ausatmen – Schultern fallen lassen):**

Diese Bewegung spricht gezielt die oberen Trapezmuskeln an, die bei Anspannung oft chronisch kontrahiert sind. Das bewusste Fallenlassen signalisiert dem Nervensystem: Die Bedrohung ist vorbei. Vagusaktivierung inklusive.

4. **Rückwärts laufen:** Ungewohnte Bewegung bricht mentale Schleifen auf. Die Bewegung zwingt das Hirn, neue Reize zu verarbeiten und verlagert die Aktivität vom Denkmodus (Default oder Network) in den Bewegungsfokus. Präsenz statt Grübeln.

5. **Länger ausatmen als einatmen (z.B. 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus):** Ein verlängertes Ausatmen stimuliert direkt den ventralen Vagusnerv. Es senkt die Herzfrequenzvariabilität und bringt den Körper aus der Alarmbereitschaft zurück in die Regulation.

(aus: Instagram: [_mineburhan](https://www.instagram.com/_mineburhan))

SEPTEMBER 2025

REZEPT:

GRILLGEMÜSE-SALAT MIT PESTO-DRESSING

2 kleine Zucchini, 200 g Süßkartoffeln, 150 g Blumenkohl, 2 rote Spitzpaprika, 100 g Pesto, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 60 ml Öl, 2 EL heller Balsamico, Salz, Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe

1. Den Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Spitzpaprika waschen und längs halbieren. Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen, hacken und mit Öl, hellem Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Das Gemüse mit dem Dressing mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Backofen ca. 17 Minuten garen. Pesto und Gemüsebrühe verrühren. Das Gemüse mit der Pestosauce mischen und anrichten.

(aus: Mit Liebe 03/2025)

AKTION IM SEPTEMBER

Feldenkrais®-Kurse:

Mo, 19:00 - 20:00 Uhr

Do, 12:30 - 13:30 Uhr

Power-Zirkel am 23.09.25

von 19 – 20 Uhr

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 8.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de