

Der innere Schweinehund

□ Der innere Schweinehund – warum er gerade jetzt so mächtig ist. □□

Die erste Woche im neuen Jahr fühlt sich für viele nicht nach Aufbruch an, sondern nach innerem Widerstand.

Der Wecker klingelt – und der innere Schweinehund ist schon wach.

□□

Die meisten von uns wissen, wie gesunde Ernährung funktioniert.

Es mangelt an der Umsetzung und dem Weitblick, wie sehr unsere Handlungen unsere Gesundheit beeinflussen.

□□□□

Gedanken wie:

„Heute nicht.“

„Ich brauche noch eine Pause.“

„Nächste Woche starte ich richtig.“

□ Und genau hier liegt der entscheidende Punkt:

Der innere Schweinehund verschwindet nicht, wenn wir warten.

□□□□

Er wird stärker, je länger wir ihm das Steuer überlassen. □□

□□□□

□ Veränderung fühlt sich unbequem an.

□ Alte Gewohnheiten sind vertraut.

□ Neue Routinen brauchen Energie – und Entscheidung.

□□□□

Gesundheit entsteht nicht durch Motivation, sondern durch Wiederholung.

□□□□

Nicht durch perfekte Tage, sondern durch klare Entscheidungen

an unperfekten Tagen. ☐☐

☐ **Wichtig: Es geht nicht darum, dich zu quälen.**

Es geht darum, dir selbst zu zeigen, dass du führst – nicht deine Ausreden.

Kleine Schritte schlagen große Pläne. Immer.☐☐

✓ Heute eine bewusste Entscheidung für deinen Körper

✓ Heute Bewegung, auch wenn sie kurz ist

✓ Heute nährnde Ernährung, auch wenn sie nicht perfekt ist.

☐☐☐

✓ Heute Selbstfürsorge, auch wenn es Überwindung kostet.☐

Der innere Schweinehund wird dir zuflüstern, dass ein Tag egal ist.

Aber ein Tag wird zu zwei. Zwei zu einer Woche. Und eine Woche zu einem Muster. ☐

☐ Diese Woche entscheidet nicht über dein ganzes Jahr – aber sie setzt die Richtung.☐☐

Du musst nicht alles ändern.

Aber du musst jetzt anfangen.

Nicht laut.

Nicht radikal.

Sondern konsequent.☐☐♀☐

Und falls du gerade denkst:

„Ich schaffe das nicht allein“ – dann ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern von Ehrlichkeit. Genau dafür bin ich da.♥☐

Melde dich gern bei mir. ☐

Deine Gesundheit beginnt nicht morgen.

Sie beginnt mit der Entscheidung heute. ♥☐☐☐

Welchen ersten Schritt möchtest du diese Woche gehen?

☐☐☐☐☐



Mein innerer Schweinehund !

Ein Gedicht von Inge Wamser

Bin heute so platt,
mein innerer Schweinehund macht schlapp.

Möchte raus in die Natur,
der Kerl hindert mich nur.

Die Sonne scheint so schön,
doch er lässt mich nicht geh'n.

Treibe ihn an, doch er ist lahm,
macht mich krumm,
hänge nur in Schlapper-Kleider rum.

Jetzt werde ich ihm zeigen, dass ich
stärker bin als er,
lass mich nicht von ihm hindern mehr.

Mache mich schön, um doch raus zu geh'n.
Hab ihn besiegt meinen Schweinehund.

Und wehe er kommt wieder ,
dann mach ich ihn nieder.