

# SHADE

*I love  
my*

JUNI  
2022

GRILLEN  
LIGHT  
KALORIENARM,  
PROTEINREICH  
UND GESUND

SEIDU  
SELBST!  
WARUM DAS SO  
WICHTIG IST UND WIE  
ES UNS MOTIVIERT

20  
DIE  
COOLSTEN  
MIKROABENTEUER  
IM FREIEN

ZWISCHEN  
ANGST UND  
ADRENALIN  
EXTREMSPORTLERINNEN  
IM INTERVIEW

PFLANZEN-  
POWER  
SO MACHEN  
UNS CALENDULA  
& CO. SCHÖNER

# FIT FÜR DEN SOMMER

- + Muskelaufbau für den ganzen Körper
- + SUP-Yoga: Übungen und Expertentipps
- + DAS ultimative Workout für Beine und Po
- + Immun-Boost für die heißen Tage
- + Bunte Summer Bowls

Deutschland € 3,80  
Österreich € 4,20  
Schweiz Sfr 7,10





Der erste Schritt in Richtung mehr Authentizität ist das achtsame Wahrnehmen unseres Selbst.

TEXT: KIM SÖRNSEN | FOTOS: ADOBE STOCK, TIMA PEBESKER (1)

# Ich bin ich – und das ist gut so

*Sich nicht verstellen, sich selbst treu bleiben und das alles, ohne an sich zu zweifeln – gar nicht so easy! SHAPE zeigt, warum authentisch sein super ist und wie es uns auch im Training helfen kann*

**H**aben wir uns schon einmal Gedanken darüber gemacht, was andere von uns halten könnten? Wer jetzt mit Nein antwortet, belügt sich höchstwahrscheinlich selbst. Denn wenn wir ehrlich sind, fängt es meistens schon morgens bei der Kleiderwahl an: Die Bluse wirkt zu bieder, die hat einen Fleck (was sollen die Leute nur denken?) und wenn wir danach zum Training wollen, sollten wir noch ein Shirt einpacken. Denn nur im Sport-BH unser Workout zu absolvieren, könnte falsche Signale aussenden oder gar zu freizügig sein. Aber was denken wir eigentlich selbst darüber?

Viel zu oft haben wir das Gefühl, in eine Rolle schlüpfen zu müssen, und verändern dazu unsere Einstellung, Meinung und unser Styling – nur um besser in das Rollenbild anderer zu passen. Höchste Zeit, dem ein Ende zu setzen und uns selbst treu zu bleiben! Aber was heißt es eigentlich, authentisch zu sein? „Authentisch zu sein,

bedeutet, das innere Erleben in Übereinstimmung mit dem äußeren Handeln zu bringen. Ein Schlüssel hierfür ist die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse wie beispielsweise Ruhe, Kontakt oder Unterstützung“, erklärt Psychologin Caroline Winning. „Je mehr ich merke und kommuniziere, wie es mir geht oder was ich gerade brauche, desto klarer und damit authentischer bin ich.“ Es geht also darum, zu sich und seiner Persönlichkeit zu stehen. Laut Caroline Winning ist der erste Schritt in Richtung mehr Authentizität ein achtsames Wahrnehmen unseres Selbst. Das umschließt die Ebenen unserer Gefühle, Körperempfindungen, Bedürfnisse und Gedanken. Dafür stellen wir uns Fragen wie: Was denken wir, wenn wir in einer bestimmten Situation sind? Welche Emotionen erleben wir? Wie fühlt sich unser Körper an? „Wenn wir beginnen, dem mehr Aufmerksamkeit zu schenken, fangen wir an zu spüren, was uns wirklich entspricht. Der zweite Schritt ist das Ausdrücken unseres Erlebens. Auch

das will gelernt sein, damit wir nicht nur aufrichtiger zu uns selbst, sondern auch zu anderen werden“, so die Expertin.

*Authentizität schenkt uns mehr innere Freiheit und Zufriedenheit.*

Nur müssen wir zuerst herausfinden, wer wir selbst sind. Gar nicht so easy, denn Gewohnheiten und Verhaltensweisen übernehmen wir unbewusst seit der Kindheit von unseren Eltern oder der Gesellschaft. „Vielleicht haben wir nie gelernt, Nein zu sagen, und stehen irgendwann kurz vor dem Burn-out. Authentizität hilft uns, dies zu erkennen, indem wir unsere Erschöpfung oder unseren Unmut spüren, wenn wir über unsere Grenzen gegangen sind.“ Das bedeutet, diese auszutesten, Neues auszuprobieren und uns besser kennenzulernen, um am Ende mehr innere Freiheit und Zufriedenheit zu spüren. Ein kleiner Schritt für unser Inneres, ein großer für unsere Authentizität.



„Wenn ich in der Freizeit oder beim Sport mehr auf mich selbst achte, erkenne ich leichter, was mir guttut.“

Aber inwieweit kann uns Authentizität bei unserem Training beeinflussen? Wer richtig in Shape kommen möchte, muss doch volle Power geben, Gewichte stemmen, Kondition trainieren und am besten auch noch gesund essen. Also fangen wir an zu joggen – nein, da reichen doch keine fünf Kilometer, natürlich müssen es direkt zehn sein und beim Kreuzheben können auch noch ein paar Extragewichte auf die Langhantel. Mehr ist mehr! Und so schnell, wie wir gestartet sind, liegen wir dann auch schon wieder flach. Haben Schmerzen, quälen uns mit Muskelkater und Essen, was uns nicht bekommt – und schon ist das Motivationslevel auf minus 1.000 gefallen. Das Motto „Mehr ist mehr“ streichen wir deshalb ganz fix aus unseren Gedanken. Caroline Winning weiß: „Wenn ich in der Freizeit oder beim Sport mehr auf mich selbst achte, erkenne ich leichter, was mir guttut und wo ich über meine Grenzen gehe. Fange ich beispielweise mit dem Joggen an, hilft es, sensibel auf Körperregungen zu achten, damit ich das geeignete Maß für mich finde.“ Unser Kopf ist es gewohnt, uns anzutreiben oder Ausreden zu finden. Wenn wir zu sehr auf ihn hören, kann es laut Expertin sein, dass wir uns zu viel vornehmen, gar nicht erst loslegen oder Dinge tun, die überhaupt nicht zu uns passen. Eigentlich war Joggen noch nie so unser Ding und Gewichte zu stemmen, ist uns zu langweilig? Dann probieren wir bei der nächsten Trainings-Session vielleicht mal ein Tanz-Workout aus oder starten mit einer Runde Yoga. Ganz egal welchen Sport wir am Ende machen, wichtig ist, dass wir uns wohl fühlen, auf unser Gefühl hören und niemanden (außer uns selbst) damit beeindrucken wollen. Das ist nämlich der größte Motivations-Push, den wir haben können!

### Einfach machen!

Klingt alles einfacher, als es getan ist. Schließlich müssen wir uns nicht nur vor uns selbst, sondern auch vor anderen öffnen, uns verletzlich zeigen und dann auch noch unsere Gefühle ausdrücken. Für viele ein Grund, nicht authentisch zu handeln: „In manchen gesellschaftlichen Bereichen kann es dazu führen, dass unsere Verletzlichkeit abgelehnt und als Schwäche ausgelegt wird.“ Davon sollten wir uns aber nicht stoppen lassen. Aller Anfang ist schwer: Umso wichtiger ist es, zu üben, darüber zu sprechen. „Wir können leicht sagen, dass es uns gut oder schlecht geht, aber welche Emotionen wir konkret fühlen, dafür fehlt uns am Anfang das Vokabular“, so die Psychologin. Wir haben vielleicht nicht gelernt, auf unsere innere Stimme zu hören, und orientieren uns noch häufig an Erwartungen und Ratschläge anderer – doch damit machen wir jetzt Schluss! Unser neues Motto: einfach machen. Was haben wir schon zu verlieren außer einer Person, die wir vorgeben zu sein. Zeit, für sich selbst einzustehen und Ängste zu überwinden!

## AUTHENTISCH SEIN – SO GEHT'S:

Mit diesen Steps finden wir zu uns selbst

### 1 STÄRKEN, SCHWÄCHEN, MOTIVE UND WERTE KENNENLERNEN

*Wir nehmen uns Zeit für uns, starten den Morgen gemütlich mit einem leckeren Frühstück, setzen uns in unseren Lieblingssessel und stellen uns ein paar wichtige Fragen, um in Einklang mit unseren Zielen und Wünschen zu leben:*

**Wer bin ich?**

**Was macht mich aus?**

**Was ist mir wichtig?**

**Was wünsche ich mir vom Leben?**

**Wie, wo und wann fühle ich mich wohl?**

### 2 NACH UNSEREN WERTEN HANDELN

*Unser Partner möchte in die Stadt ziehen – doch wir lieben die Ruhe, Natur und Gemeinschaft? Warum leben wir im Stadtzentrum, wenn wir uns dort nicht wohlfühlen? Warum ziehen wir Karriere vor, wenn Familie das Größte für uns ist? Ab jetzt richten wir uns nach unseren Werten und suchen nach Kompromissen.*

### 3 UNSERER AUSSENWELT ZEIGEN, WER WIR SIND

*Authentisch zu sein, bedeutet nicht, dass wir ständig und ungefragt jedem unsere Meinung aufbinden müssen. Es geht vielmehr darum, sich selbst treu zu bleiben, zu seinen Ansichten zu stehen und nichts zu tun, was wir nicht wollen. Wir dürfen dazu stehen, dass wir im Herzen immer noch Tokio-Hotel-Fans sind, zu Schokolade einfach nicht Nein sagen und Joggen nicht ausstehen können. Na und? Stattdessen trauen wir uns, uns so anzunehmen, wie wir sind – und das ist ein unglaublich schönes Gefühl!*

# 5 FRAGEN AN PSYCHOLOGIN CAROLINE WINNING

**Was macht unsere Authentizität mit unserer Glaubwürdigkeit?** Authentizität und Glaubwürdigkeit hängen sehr eng miteinander zusammen. Wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, entsteht auch größere Aufrichtigkeit gegenüber anderen. Ich halte mit nichts hinterm Berg, sondern zeige mich so, wie ich gerade bin. Das fördert den Eindruck, dass andere wissen, woran sie bei mir sind – selbst wenn sie mit meiner Ehrlichkeit manchmal überfordert sind.

**Wieso ist Authentizität wichtig für unsere Gesundheit?** Wenn wir uns selbst übergehen und uns nicht ernst nehmen, führt dies meist zu Stress oder Schwierigkeiten in unserem Leben. Gefühle und Bedürfnisse sind Teil unserer Psyche. Zusammen mit verinnerlichten Werten, Einstellungen und Prägungen machen sie uns zu 95 Prozent aus. Das ist fast unser gesamtes menschliches Sein! Nur fünf Prozent entfallen auf Gedanken, die unser Kopf produziert. Ignorieren wir daher unser inneres Erleben, bekommen wir das zu spüren. Entweder beginnt unser Körper zu streiken oder wir sind für längere Zeit unzufrieden mit unserem Leben.

**Wie merken wir, dass wir gerade nicht authentisch handeln?** Unser Körper und unsere Gefühle sind unsere besten Signalgeber, um zu spüren, wann wir nicht authentisch sind. Beide produzieren einen Zustand des Unwohlseins, wenn wir gegen uns selbst handeln. Häufig erleben wir dann Zweifel und Ängste, die sich im

Gedankenkarussell manifestieren. Im Außen passiert es uns, dass die Dinge schiefgehen oder nicht gelingen und uns so auffordern, achtsam hinzuschauen, ob das, was wir gerade tun, wirklich stimmig ist.

**Wie holen wir mehr Authentizität in unser Leben?** Es gibt viele Möglichkeiten. Die Bücherregale sind voll mit Titeln, wie wir uns selbst finden. Workshops können uns guten Input und hilfreiche Anleitungen liefern, die Wahrnehmung für uns selbst zu schärfen. Der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht, ist wertvoll und stärkend. Und zu guter Letzt dient die Frage, wie glücklich wir uns im Leben fühlen, als Startpunkt der eigenen Reise zu mehr Authentizität.

**Gibt es Übungen, die uns dabei unterstützen?** Frag dich in deinem Alltag, während du etwa gerade Geschirr spülst: Wie fühle ich mich? Spür auch in den Körper hinein: Wo fühlst du Anspannung, wo Entspannung? Vertiefte Körperübungen wie Yoga, Tai-Chi oder Qigong trainieren die Achtsamkeit für sich selbst. Jede bewusste Arbeit mit dem eigenen Körper, in der es um Wahrnehmung statt um Leistung geht, lässt uns aufmerksamer für unser inneres Erleben werden. Zudem ist Meditation ein wichtiges Element, mit sich selbst in ehrlichen Kontakt zu kommen.

AUTHENTIZITÄT



### UNSERE EXPERTIN

**Caroline Winning (40)** ist Psychologin, Coachin und Beraterin. Sie arbeitet seit 2002 mit Menschen und Organisationen, die sie bei ihrer ganzheitlichen Entwicklung begleitet. Organisationen unterstützt sie bei deren Kulturwandel, Einzelpersonen begleitet sie dabei, den Weg zu sich selbst zu finden.