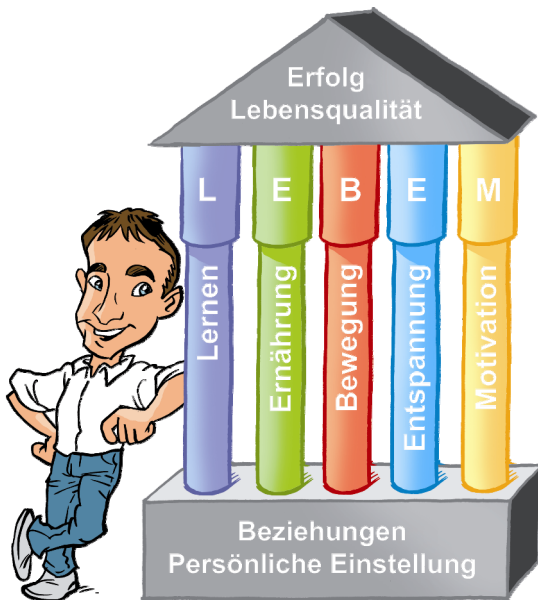


LEBEM – Die fünf Säulen für mehr Lebensqualität

Die Belastungen in Beruf, Sport, Schule und Privatleben nehmen kontinuierlich zu. Hoher Druck und Stress bestimmen deinen Alltag. Erfolg verlangt dir immer mehr Einsatz ab, mehr Zeit, mehr Energie. Was aber nützt es dir und anderen, wenn du bereits nach kurzer Zeit körperlich und geistig ausgepowert bist? Wenn dir Zeit und Energie für gute Ideen, neue Lösungen, deine Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbys fehlen?

Leider gibt es Erfolg auf allen Ebenen sowie mehr Lebensqualität und -energie nicht auf Rezept oder als Pille zum Schlucken. Du kannst jedoch aktiv etwas dafür TUN. Um Erfolg zu haben, ist es wichtig, dich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, die dir Lebensenergie rauben und diese durch neue, nützliche Gewohnheiten zu ersetzen.



Die Inhalte meiner Vorträge und dieses Buches beruhen auf dem Konzept „LEBEM“. LEBEM ist ein sogenanntes Akronym – ein Kunstwort, das sich aus den Anfangsbuchstaben der fünf Säulen für mehr Lebensqualität zusammensetzt. Was beinhalten die fünf Säulen?

Die erste Säule: Lernen



Das „L“ steht für Lernen. Wir leben heute in einer Zeit des lebenslangen Lernens. Während sich zwischen 1800 und 1900 das Menschheitswissen verdoppelt hat, gab es zwischen 1900 und 2000 bereits eine Verzehnfachung. Aktuell verdoppelt sich das Wissen der Menschheit ca. alle drei Jahre, d.h., das Wissen, das du heute hast, ist in drei Jahren nur noch die Hälfte wert. Wissen entsteht heute in immer kürzerer Zeit, gleichzeitig steigt die Verbreitungsgeschwindigkeit. So dauerte es 1997 noch 30 Tage, eine Datenmenge weltweit zu übertragen, die heute in einer Sekunde verschickt wird. Während früher Gelehrte wie Sokrates, Da Vinci und Newton noch einen Groß-

teil des allgemeinen menschlichen Wissens ihrer Zeit besaßen, versteht heute ein Mathematiker die Rechnungen seines Kollegen nicht mehr. Durch den Eintritt von China und Indien in die Wissensgesellschaft beschleunigt sich das Wachstum des menschlichen Wissens nochmal. Ab 2050 verdoppelt sich das Wissen der Menschheit täglich, so dass wir die Verdoppelung dann in Stunden berechnen können.⁶

Die aktuelle Entwicklung unseres Wissens verdeutlicht sehr gut, dass das lebenslange Lernen mehr und mehr an Bedeutung gewinnt, um jetzt und in Zukunft Spitzenleistungen erzielen zu können. Wenn du meinst, du bräuchtest nach der Schule, Ausbildung oder Studium nicht mehr zu lernen, bist du auf dem Holzweg. Stillstand bedeutet Rückschritt. Lebenslanges Lernen ist Grundvoraussetzung, damit du auf dem Spielfeld des Lebens vorne mit dabei sein kannst.

Wenn ich dich frage: „Glaubst du, dass es Sinn macht, dir täglich mindestens 33 Minuten Zeit für deine persönliche Weiterbildung zu nehmen, um deinen Erfolg und deine Lebensqualität zu verbessern, z.B., indem du Bücher oder Fachzeitschriften liest?“, dann antwortest du mit großer Sicherheit mit „Ja. Auf jeden Fall!“ Machst du das denn auch?

Verstehst du, warum du im Quark sitzt? Du weißt, was gut für dich ist und tust häufig etwas ganz anderes. Ist das logisch, intelligent und nachvollziehbar? Oder ist es vielmehr unlogisch, dumm und absolut unverständlich? Du bist dabei in guter Gesellschaft. Studien zeigen, dass der Großteil der Bevölkerung genauso handelt. Nur macht es das besser?

- Die Studie „Wo bleibt die Zeit“ des Statistischen Bundesamtes von 2003 kommt zu folgendem Ergebnis: Je älter du bist, desto weniger Zeit investierst du täglich ins lebenslange Lernen. Während 10- bis 18-Jährige einschließlich Hausaufgaben und Selbststudium durchschnittlich etwa 3 ½ Stunden täglich für das Lernen aufwenden, sind es bei 18- bis 25-Jährigen noch gut 1 ½ Stunden und bei 25- bis 45-Jährigen lediglich noch knapp 15 Minuten. Bist du über 45 Jahre alt, beschäftigst du dich durchschnittlich sage und schreibe vier Minuten täglich mit Bildung und Lernen. Diese Entwicklung ist erschreckend.

6 <http://www.ciwm-wissenstransform.de>.

- Laut der Studie „Lesen in Deutschland 2008“ finden Deutsche Bücher lesen wichtig - sie tun es aber nicht. So liest jeder Vierte keine Bücher. Ebenfalls nur einer von vieren liest wenigstens ein Buch pro Monat (Gelegenheitsleser).
- Der Durchschnittsbürger schaut 3 Stunden 41 Minuten Fernsehen am Tag.⁷ Das sind über 25 Stunden pro Woche, also mehr als ein Tag. Hallo?!? Aufs Jahr gerechnet sprechen wir von 56 Tagen, also fast zwei Monaten, die du vor der Glotze hängst. Kein Wunder, du hast keine Zeit zum Lesen, Sport treiben oder für andere Dinge.

Jetzt sagst du bestimmt: „Ich schaue nicht so viel fern.“ Führe eine Woche folgendes Experiment durch: Schreibe genau auf, wann und wie lange du vor der Glotze gesessen hast. Du wirst verwundert sein, wieviel Zeit insgesamt zusammenkommt. Allein für das Anschauen eines Fußballspiels bist du schnell bei über zwei Stunden. Dasselbe gilt für einen Spielfilm inklusive der langen Werbepausen. Fernsehen ist in der Regel reiner Konsum. Mit Weiterbildung und Lernen hat dein Fernsehprogramm wenig bis gar nichts zu tun.

Dabei kannst du bereits mit wenig Zeit viel erreichen. Der Gedächtnisweltmeister und achtfache Deutsche Meister im Gedächtnissport Dr. Gunther Karsten sagt: „Ich kann fast ohne Training mein altes Niveau halten. Die letzte Zeit trainiere ich 10-15 Minuten am Tag.“ Gunther ist z.B. in der Lage, sich in einer Minute 102 Dezimalziffern (134264...) in der richtigen Reihenfolge zu merken. Um ähnliche Leistungen zu vollbringen, brauchst du keine zwei Stunden am Tag zu trainieren. Mit der richtigen Technik und bereits 11 Minuten Training am Tag kannst du deine Gedächtnisleistung immens verbessern – entscheidend ist die Regelmäßigkeit.

Besitzt du Lerntechniken, die dir das Lernen vereinfachen, kannst du in weitaus kürzerer Zeit als bisher große Informationsmengen aufnehmen und verarbeiten. Die sogenannte Mnemotechnik ist z.B. eine ausgezeichnete Methode, mit der du dir Informationen schneller, sicherer und länger merken kannst. Das funktioniert durch den Einsatz von Bildern, die du dir im Kopf machst. Sie führt schnell zum Erfolg und macht in der Anwendung viel Spaß. Durch den Einsatz verbesserst du u.a. dein Namens- und Zahlenge-

7 <http://www.new-business.de/medien/detail.php?nr=592064>. 12.01.2010.

dächtnis, kannst Spickzettel aller Art im Kopf behalten, große Stoffmengen bewältigen und Fremdsprachen leichter lernen.

Im Anhang findest du Empfehlungen für erstklassige Bücher von Trainerkollegen, die dir das zukünftige Lernen erleichtern können – vorausgesetzt natürlich, du wendest die Inhalte an.

Die zweite Säule: Ernährung



Das erste „E“ steht für Ernährung. Wir haben uns vom Fleisch- und Pflanzenfresser zum Fastfood- und Zuckerkonsumenten entwickelt. Wir essen zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig – einfach gesagt: ungesund. Schiebst du nur Mist in dich hinein, brauchst du dich nicht zu wundern, wenn am anderen Ende nur Mist herauskommt.

Wenn du dein Auto schon einmal mit dem falschen Sprit betankt hast, kennst du die Konsequenzen. Mit welchem Brennstoff versorgst du deinen Motor – sprich: deinen Körper? Nimmst du ausschließlich leere Kalorien zu

dir, ist es logisch, dass dein Tank schnell wieder leer ist. Nahrung kann beleben oder belasten, vitalisieren oder fett und träge machen.

- Glaubst du, dass es Sinn macht, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, mehr Vollkornprodukte und weniger Weißmehl, Zucker, Reis und Nudeln? Macht es Sinn, viel Wasser zu trinken, um deine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern?

„Natürlich macht das Sinn!“, antwortest du. Und warum schiebst du dir stattdessen regelmäßig Burger, Pizza, Pommes, Limonaden und Bier zwischen die Kiemen?

- Fast jeder möchte gerne schlank sein. Du auch? Wie kommt es dann, dass drei von vier erwachsenen Männern und mehr als jede zweite Frau heute übergewichtig sind?⁸ Damit haben wir Deutschen in der Moppelliga Europas den Bauch vorn. Die Wahrscheinlichkeit, dass du dazu gehörst, ist sehr hoch. Du weißt selbst, welche Folgen der mittlere Ring, die Frühlingsrolle, der Pommesfriedhof um deine Hüften mit sich bringt. Schon einmal etwas von Zivilisationskrankheiten gehört? So leiden aktuell über 10 Millionen Deutsche unter der Volkskrankheit Nr. 1, Diabetes mellitus.⁹ Die Dunkelziffer ist weitaus höher, weil viele Fälle unerkannt bleiben.
- Insgesamt trinken fast zehn Millionen Deutsche Alkohol in gesundheitlich riskanter Weise – das ist fast jeder Achte. Sechs Millionen Bundesbürger trinken sogar täglich Alkohol.¹⁰ Damit belegen wir weltweit einen Spitzenplatz und liegen beim Alkoholkonsum auf Platz fünf.¹¹ Bist du stolz darauf? Warum trägst du dazu bei, dass wir ein Volk von „Säufern“ sind?

Kraftstoff Wasser

Dein Körper besteht zu 50 - 70 % aus Wasser, dein Gehirn sogar zu 85 %. Das ist sicher nicht neu für dich. Was brauchst du wohl am dringendsten, um fit und leistungsfähig zu sein und dich wohl zu fühlen? Richtig, Wasser.

8 <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/8/379812/text/>.

9 <http://www.diabetes-deutschland.de/aktuellesituation.html>. 20.03.2010.

10 <http://talk.excite.de/nachrichten/1878/Alkoholkonsum-in-Deutschland-6-Millionen-trinken-taglich>. 10.03.2010.

11 <http://www.sueddeutsche.de/wissen/813/507964/text/>. 12.04.2010.

Wunderst du dich, dass du dich schlecht konzentrieren kannst, regelmäßig krank bist und ständig Kopfschmerzen hast (10 Millionen Deutsche leiden an Migräne¹²)? Du brauchst dich nicht zu wundern. Achte nur einmal darauf, wie viel und was du täglich trinkst. Dann hast du die Ursache schnell gefunden. Häufig liegt es an deinen Trinkgewohnheiten.

SMILEY – dein fröhlicher Trinkerinnerer

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Viele Menschen machen sich Gedanken über ihre Ernährung, nehmen jedoch selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zu Unrecht: 80 % der Bevölkerung trinken zu wenig, d.h., 8 von 10 Menschen fehlt es an Flüssigkeit. Gehörst du auch dazu? Die Wahrscheinlichkeit ist sehr groß. Jeder dritte Schüler verlässt morgens das Haus, ohne etwas getrunken zu haben.¹³ Jeder vierte Schüler trinkt vormittags nichts in der Schule. Tendenz steigend. Diese Entwicklung gilt es zu stoppen bzw. vielmehr umzukehren.

Beim Auto ist es undenkbar, dass du mit einem leeren Tank losfährst. Spätestens wenn die Warnleuchte aufblinkt und dich damit auffordert nachzutanken, biegst du zur nächsten Tankstelle ab. Viele verlassen jedoch, ohne etwas getrunken zu haben, das Haus – fahren also mit leerem Tank los. Dein Körper bleibt nicht wie dein Auto stehen. Er holt sich das Wasser aus den Körperzellen, auf Kosten deiner Gesundheit. Dein Blut wird dickflüssiger, was u.a. den Sauerstofftransport erschwert. Du besitzt kein vernünftiges Frühwarnsystem für Durst. Du kennst das Hungergefühl, indem z.B. dein Magen knurrt. Dein Körper meldet sich jedoch erst spät mit einer Art Notsignal – dem Durstgefühl. Wartest du auf das Durstgefühl, bis du etwas trinkst, ist es zu spät, da du dann bereits ein Flüssigkeitsdefizit hast. Du behandelst deinen Körper und damit deine Gesundheit schlechter als dein Auto.

Wasser ist das wichtigste Transport- und Kühlmittel deines Körpers. Merke dir folgende Faustformel: Pro Kilogramm Körpergewicht brauchst du 30-40 ml Flüssigkeit, sprich mindestens 1,8 Liter bei 60 kg und mindestens

12 <http://www.forum-schmerz.de/schmerz-infos/migraene.html>. 20.03.2010.

13 http://www.gesundheit-themenguide.de/service/sms/ernaehrung/wellnesskueche/jugendliche_gehen_of_t_ohne_fruehstueck_aus_dem_haus.html. 03.03.2010.

2,4 Liter bei 80 kg Körpergewicht. Für jede Stunde Sport, die du treibst, brauchst du je nach Temperatur 0,5 bis 1 Liter zusätzlich. Täglich fließen allein 1.400 Liter Flüssigkeit durch dein Gehirn. Zwei % Flüssigkeitsverlust bedeuten bereits 20 % Konzentrationsverlust. Dein Blut fließt langsamer. Deine Muskelzellen leiden unter Sauerstoff- und Nährstoffmangel. Auch Schwindel und Kreislaufprobleme sind die Folge. Wassermangel kann dich krank machen.

Ich möchte dir daher einen witzigen Trinkerinnerer vorstellen, der für mich ein Inbegriff für den leichten Umgang mit gesunder Ernährung ist. Zum Thema Trinken haben viele ein gespaltenes Verhältnis. SMILEY schafft es, aus dem Trinken eine spaßige Angelegenheit zu machen, der du plötzlich mit Begeisterung nachgehst.

Lass dich auf fröhliche Weise ans Trinken erinnern

Der Erfinder und Unternehmer Sven Olsen aus Flensburg hat die pffiffige Idee der Trinkuhr entwickelt: Seine Trinkuhr erinnert dich stündlich daran, einen Schluck zu trinken. Denn der kleine Schluck ist am Schreibtisch oder bei Besprechungen Voraussetzung für gute Ideen.



Diese besondere Uhr zeigt dir an, wann es an der Zeit ist, das nächste Glas Wasser zu trinken. Das macht sie jedoch nicht in Form von Zahlen, sondern anhand witziger SMILEYs. Lächelt dich SMILEY an, ist alles in Ordnung. Im 15 Minuten Takt verschlechtert sich SMILEYs Stimmung – inklusive seiner Mimik. Nach einer Stunde guckt SMILEY dich böse an, wenn du bis dahin nicht getrunken hast – das Zeichen für: „Trink“. Und wenn du dann immer noch nicht trinkst, wird er richtig böse. Nach 90 Minuten erinnert dich SMILEY daran zu trinken, indem er dich alle 30 Sekunden anknurrt. Spätestens da trinkst du, das garantiere ich dir. Warum? Hier kommt nicht der erhobene, böse Zeigefinger. Du wirst auf eine fröhliche, freundliche und spaßvolle Art und Weise an deine Gesundheit erinnert. Per Händedruck sagst du der Uhr, dass du getrunken hast. Drei Sekunden Drücken und SMILEY ist wieder glücklich.

Wasser trinken, aber wie?

Mit SMILEY hast du eine ausgezeichnete Möglichkeit gefunden, regelmäßig ans Trinken zu denken. Das Wasser, das du trinkst, bleibt jedoch nicht einfach so in deinem Körper. Insbesondere dann nicht, wenn du über Jahre hinweg zu wenig getrunken hast und dehydriert bist!

Du kannst das mit einer ausgetrockneten Topfpflanze vergleichen. Du gießt das Wasser auf die ausgetrocknete Topferde. Annähernd die gleiche Menge, die du oben hinein gegossen hast, kommt unten wieder heraus. Die Topferde kann das Wasser nicht speichern. Genau das Gleiche geschieht in deinem ausgetrockneten, dehydrierten Körper. Dein Körper besitzt kein Reservoir für Wasser! Du bist kein Kamel, auch wenn einige Menschen vorne einen Höcker haben. Deshalb ist es wichtig, dass du deine Wasseraufnahme über den ganzen Tag verteilst. Trinke alle 55 Minuten ein Glas Wasser. SMILEY unterstützt dich dabei. Wenn du mehrere Wochen mit SMILEY „spielt“, wird das Wasser trinken wieder zur alltäglichen Gewohnheit.

Trinktipps für noch mehr Spaß und Erfolg mit SMILEY

1. Schaffe ein Ritual!

Trinke direkt nach dem Aufstehen am Morgen und 33 Minuten vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser. Achte auf deine Körpersignale. Oftmals wer-

den die Signale für Hunger und Durst verwechselt. Hunger zwischen den Mahlzeiten kann auch bedeuten, dass du durstig bist.

2. Trinke regelmäßig über den Tag!

Achte über den Tag auf eine verteilte, kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr. SMILEY unterstützt dich dabei. Regelmäßig heißt etwa alle 55 Minuten ein Glas Wasser oder Saftschorle. Kaffee, schwarzer Tee, Milch und alkoholische Getränke füllen den Wasserhaushalt des Körpers nicht auf. Mache dir eine Strichliste, um deine tägliche Trinkmenge zu kontrollieren (Trinkprotokoll). Einen Strich für jedes Glas Wasser und jede Tasse Tee, die du getrunken hast (1 Glas Wasser = ca. 300 ml).

3. Iss wasserhaltige Lebensmittel!

Je weniger du isst, desto mehr solltest du trinken. Ca. ein Drittel der Flüssigkeitszufuhr nimmst du über feste Nahrung zu dir - vorausgesetzt du verzehrst "normale" Portionsgrößen und ernährst dich ausgewogen. Suppen und viele Obst- und Gemüsesorten (z.B. Melone, Orange, Nektarine, Ananas, Erdbeere sowie Gurke, Tomate und Zucchini) liefern dir viel Flüssigkeit. Insbesondere an heißen Sommertagen kannst du auf diese Weise die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich erhöhen.

4. Halte Wasser stets griffbereit!

Stelle dir ein Glas und eine Flasche mit (Leitungs-)Wasser in greifbare Nähe und fülle dein Glas sofort wieder auf, nachdem du es ausgetrunken hast. Stelle dir morgens so viele Flaschen hin, wie du trinken willst. Stelle dir auch für zwischendurch die Getränke gut sichtbar bereit. Bei uns in der Wohnung steht überall etwas zu trinken: in der Küche, im Büro auf dem Schreibtisch, neben dem Fernsehsessel und am Bett.

5. Nimm Wasser mit auf Reisen!

Wenn du das Haus verlässt, nimm dir Wasser mit. Ich habe immer Wasserflaschen im Auto. Wenn ich verreise, habe ich mindestens eine Flasche im Koffer. Achte auch für längere Autofahrten oder Ausflüge auf einen ausreichenden Trinkvorrat.

6. Setze dir realistische Trinkziele!

Vorsätze wie „Ab morgen trinke ich jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser“ sind unrealistisch, wenn du bisher z.B. kaum einen Liter am Tag schaffst. Setze dir Teilziele und steigere dich um ~ 0,3 Liter pro Woche (etwa ein Glas). Beispiel: Start ~ 1 Liter, dann in der ersten Woche täglich ~ 1,3 Liter trinken, in der zweiten Woche täglich ~ 1,6 Liter trinken usw.

7. Achte auf Abwechslung!

Abwechslung tut gut und erhält die Lust am Trinken. Peppe dein Wasser auf und mache es dir dadurch schmackhaft: Gib ein paar Zitronenscheiben oder Orangenscheiben, ein paar Blätter frische Pfefferminze oder Zitronenmelisse dazu. Aussehen und Geschmack werden aufgepeppt und Auge und Gaumen verwöhnt.

Ausschließlich Mineralwasser zu trinken ist natürlich langweilig. Greife auch zu Saftschorlen (Verhältnis: 3 Anteile Wasser zu 1 Anteil Saft), Früchte- oder Kräutertees. Selbstverständlich darfst du auch Limonaden und andere Süßgetränke zu dir nehmen. Entscheidend sind die Menge und die Häufigkeit, mit der du zugreifst. Je weniger und seltener, desto besser.

Mehr Informationen erhältst du unter www.trinkuhr.de

Willst du persönliche Bestleistungen erzielen, erreichst du das langfristig nur, indem du dich ausgewogen und gesund ernährst. Esse mehr Vollkorn- und Eiweißprodukte sowie Obst und Gemüse und weniger einfache Kohlenhydrate aus Nudeln, Reis, Mehl oder Zucker. Verbote sind verboten. Verzichten ist out. Klar sind auch ungesündere Lebensmittel erlaubt. Entscheidend ist vielmehr, dass du sie seltener und in einer geringeren Menge isst als bisher. Die richtige Ernährung ist der Brennstoff für deine Lebensenergie. Du fühlst dich energiegeladener, bist stressresistenter, weniger anfällig für Erkältungen und andere Erkrankungen. Somit fördert sie deine Gesundheit und Leistungsfähigkeit.