



Dein Körper ist nicht dein Gegner – er reagiert nur auf das, was du ihm beigebracht hast.

Wir alle haben diese Tage.

Du fühlst dich energielos, dein Körper macht scheinbar „nicht mit“, und alles, was du versuchst, fühlt sich mühsam an. Es ist frustrierend. Vielleicht kennst du sogar Gedanken wie: "Warum ist mein Körper so träge?" "Warum funktioniert das bei allen anderen, nur bei mir nicht?"

Doch hier kommt ein Gedanke, der alles verändern kann:

Dein Körper ist nicht dein Gegner. Er kämpft nicht gegen dich – er folgt dir.

Was du ihm täglich gibst – Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Emotionen – all das verarbeitet er. Ohne Bewertung. Ohne Widerstand. Einfach nur mit dem Ziel, dich bestmöglich durch den Alltag zu bringen.

Wenn du dich jahrelang kaum bewegt hast, wird dein Körper lernen: Energie sparen ist wichtig. Wenn du oft zu Süßem greifst, wird er sich merken: Zucker = schnelle Belohnung.

Wenn du unter ständigem Stress stehst, wird er sich schützen – mit all den typischen Reaktionen, die dir vielleicht nicht gefallen, aber evolutionsbiologisch absolut sinnvoll sind.

Das bedeutet: Du bist nicht "kaputt" – du bist konditioniert.

Und genau das ist die gute Nachricht. Was antrainiert ist, kann auch wieder verändert werden.

Dein Körper hört dir zu. Jeden Tag.

Und wenn du beginnst, ihm neue Signale zu senden – durch kleine, machbare Veränderungen – wird er sich darauf einstellen. Nicht sofort. Aber zuverlässig.

Du musst nicht gegen dich selbst kämpfen. Fang an, deinen Körper als Partner zu sehen. Als jemand, der immer versucht, dich zu schützen – auch wenn seine Strategien manchmal unpraktisch wirken.

Mit Verständnis, Geduld und neuen Gewohnheiten könnt ihr gemeinsam neue Wege gehen. Du brauchst keinen radikalen Neustart. Nur einen ehrlichen Blick auf das, was war – und den Mut, Schritt für Schritt etwas anders zu machen.

Denn dein Körper will nicht gegen dich arbeiten.
Er wartet nur darauf, dass du ihm etwas anderes zeigst.

Lust, gemeinsam neue Gewohnheiten zu entdecken, die dir wirklich guttun?

Dann bleib dran – in den nächsten Beiträgen zeige ich dir einfache, alltagstaugliche Wege, wie du liebevoll, nachhaltig und mit mehr Leichtigkeit mit deinem Körper zusammenarbeitest.

Schön, dass du hier bist. 🧡

