



Was ist Wahnsinn

Vielleicht fragen Sie sich soeben wie ich dazu komme, auf einer Web-Seite der Ernährungs-Psychologie etwas über den Wahnsinn zu schreiben. Was hat Wahnsinn mit Essen, mit Ernährung zu tun? Alber Einstein hat gesagt:

Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.

Und genau dieser Haltung begegne ich immer wieder. Wir Menschen sind noch so gerne bereit, etwas in unserem Leben zu ändern, wir wünschen uns andere Ergebnisse, speziell im Januar verbunden mit Neujahrs-Vorsätzen. Und dann machen wir nach kurzer Zeit wieder genau das, was wir schon vorher immer gemacht haben und wundern uns, wenn sich nichts verändert. Ja logo, denken Sie nun sicher, von Nichts kommt auch Nichts. Aber Sie dürfen mir glauben, dass das leider nicht 'logo' ist. Wir sind an einen Automatismus gebunden, viele Abläufe sind im Unterbewusstsein abgespeichert und führen uns zu Handlungen, die wir ohne einen bewussten Gedanken abspulen. Und schon hat uns der Alltag wieder in seiner Gewohnheit, ohne dass sich am Ergebnis was ändert.



Ein neues Ergebnis kann nur eintreten, wenn ich BEWUSST mein Verhalten verändere und bereit bin, diese Veränderung beizubehalten. Leider kommt diese Veränderung nicht von heute auf morgen, sie will gebührend beachtet und immer wieder eingeübt werden.

Ihre Erwartungen an den Titel habe ich sicher nicht erfüllt. Denn eine Antwort zur Frage: "Was ist Wahnsinn?" haben Sie in diesem Text sicher nicht gefunden. Aber vielleicht habe ich Sie angeregt darüber nachzudenken, was Sie bereit sind LANGFRISTIG und durch ÜBEN zu verändern, so dass sich langfristig auch das Ergebnis verändert. Nur Mut, jeder Tag bietet die Gelegenheit zu einer Verhaltensänderung.

