

BEWUSST IN DER FASTENZEIT: INTERVIEW MIT DR. ROMAN BRAUN

Neben religiösen Gründen nutzen viele Menschen die 40-tägige Fastenzeit aus anderen Gründen: Häufige Ziele und Vorsätze sind zum Beispiel der Verzicht auf Süßigkeiten oder Zigaretten, mehr Sport oder weniger Konsum. Mental- und Lebenscoach Dr. Roman Braun spricht in dem Interview über die richtige Einstellung, kleine Belohnungen und wie man es schafft, die guten Vorsätze auch tatsächlich einzuhalten.



Dr. Roman Braun, Geschäftsführer Trinergy International (Foto by: © Trinergy International)

FITUNDGESUND.AT: DIE FASTENZEIT ALS ENTWÖHNUNGSKUR: MIT WELCHEM MINDSET LÄSST MAN LEICHTER VON DEN LÄSTIGEN GEWOHNHEITEN WIE ZIGARETTE, ALKOHOL, SCHOKOLADE UND CO. AB?

Dr. Roman Braun: Die Fastenzeit ist ein perfekter Anlass, um das ein oder andere Laster loszuwerden.

Der Grund: Ein Ende ist in Sicht – nur 40 bzw. 46 Tage halten Sie locker durch. Und das funktioniert mit folgendem Mindset am besten: Vertrauen Sie in sich selbst und in Ihre Willenskraft! Seien Sie sich bewusst, dass sie es schaffen können. Ist die erste Etappe bereits geschafft – Sie haben beispielsweise Ihren Zigarettenkonsum reduziert – nehmen Sie Ihre Fortschritte bewusst wahr und feiern Sie Ihre Erfolge. So macht der Verzicht wesentlich mehr Spaß und die positiven Gefühle motivieren zum Weitermachen.

FITUNDGESUND.AT: FASTENZEIT IST EINE ZEIT DER ACHTSAMKEIT: WIE LERNE ICH AUF DAUER, ACHTSAMER MIT MIR SELBST UMZUGEHEN?

Dr. Roman Braun: Das klingt jetzt sehr simpel, aber hören Sie auch nach der Fastenzeit mit dem Verzicht einfach nicht auf. Wenn Sie Ihre Ziele in der Fastenzeit erreicht haben – super! Jetzt heißt es allerdings: dranbleiben. Stecken Sie sich kleine Ziele, wie zum Beispiel ein weiteres Monat mit mehr Sport. Ist auch das geschafft, ist ihr nächstes Ziel etwa mehr Sport auch im nächsten Quartal. Das funktioniert wesentlich einfacher, als sich zu sagen – am Beispiel Rauchen: „Das ist die letzte Zigarette meines Lebens. Ab jetzt nie wieder!“. In dieser Zeit kann dann aber eine Umgewöhnung passieren. Man startet im Kleinen und stellt plötzlich fest, dass es durchaus möglich ist, weniger oder gar nicht mehr zu rauchen. Und so spielt sich die Gewohnheit auch auf Dauer ein.



Ein beliebter Vorsatz für die Fastenzeit ist der bewusste Verzicht auf ungesunde Lebensmittel. (Foto by: tomwang / Depositphotos)

FITUNDGESUND.AT: WIE GELINGT ES EINEM DIE GUT GEMEINTEN VORSÄTZE AUCH UMZUSETZEN UND 40 TAGE DURCHZUHALTEN? WELCHE TIPPS HELFEN DABEI?

Dr. Roman Braun: 40 Tage klingen lang – sind sie aber nicht. Als oberste Regel gilt: Tun Sie sich in anderen Bereichen Ihres Lebens etwas Gutes. Das bedeutet nicht, dass man andere Laster annimmt, sondern ganz besonders auf sich achtet und sich belohnt. Das kann zum Beispiel ein wohlige Schaubad, ein Theater- bzw. Kinobesuch oder ein ausgelehtes Frühstück sein.

Außerdem kann ich jedem das Vollbringen guter Taten ans Herz legen. Tun Sie Anderen etwas Gutes, das stärkt auch enorm das eigene Selbstbewusstsein. Das wiederum hilft dabei, an sich und die Erreichung seiner Ziele zu glauben. Studien beweisen den starken positiven Zusammenhang zwischen der eigenen Stimmung und einer guten Tat.

Last, but not least: Selbst-Vertrauen. Viele gute Vorsätze scheitern, weil man zu wenig an sich und seine Umsetzungsstärke glaubt. „Ob ich es wohl schaffe, meine Ziele auch noch nächste Woche durchzuziehen?“ Hier ist ganz klar ein anderes Mindset wichtig: Das heutige Ich hat seine Ziele erreicht – das morgige Ich wird es wieder schaffen! Vertrauen Sie und glauben Sie an Ihr Können. Denken Sie immer daran: Willenskraft ist unendlich vorhanden.



Erfolg motiviert die Vorsätze auch nach der Fastenzeit durchzuhalten. (Foto by: stokkete / Depositphotos)

FITUNDGESUND.AT: WELCHE VORTEILE BRINGT DER BEWUSSTE VERZICHT MIT SICH? PROFITIEREN KÖRPER UND GEIST DAVON?

Dr. Roman Braun: Der bewusste Verzicht bringt Körper und Geist enorm viel. Ganz offensichtlich ist die physische Ebene. Sei es die gesunde Ernährung, die sich positiv auf das Gewicht auswirkt oder der tägliche Morgensport, der mehr Ausdauer verschafft – die Vorteile sind schnell klar.

Mindestens genauso wichtig ist aber auch die psychische Ebene: Studien beweisen, dass schon ein einziger Tag Fasten unser Denken – genauer, den präfrontalen Cortex – beeinflusst. Durch erfolgreichen Verzicht wird einem bewusst, dass man autonom und dynamisch ist. Man bekommt die Sicherheit, das Leben selbst in der Hand zu haben und bewusst steuern zu können. Das verschafft ein ungemein gutes Gefühl und verbreitet sich auch auf andere Bereiche im Leben.

FITUNDGESUND.AT: SONNTAG = CHEATDAY? WAS BRINGT ES, EINMAL DIE WOCHE SEINE VORSÄTZE ÜBER BORD ZU WERFEN?

Dr. Roman Braun: Machen Sie einen Cheatday, wenn Sie ihn brauchen. Es ist aber keine zwingende Fastenzeit-Regel. Der Vorteil am Cheatday ist, das „Schummeln“ verkürzt die Zeit und Fasten in kleinen Etappen fällt oftmals leichter. Allerdings ist die Fastenzeit auch so eine überschaubare Zeitspanne, die auch gut ohne den zusätzlichen Pausen-Tag funktionieren kann – das muss jeder und jede für sich selbst entscheiden.

ÜBER DR. ROMAN BRAUN

Dr. Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Master-Coach und NLP-Trainer sowie Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen und zu seinen Klienten zählen unter anderem Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.