

## Ayurveda-Box

### Sanftes Anstupsen

Entscheidungen begleiten uns auf dem gesamten Lebensweg. Durch unsere Vorlieben und Gewohnheiten entscheiden wir uns meist für den uns vertrauten Weg. Bewusst oder unbewusst werden wir oft angestupst, um Entscheidungen zu treffen, was wir essen sollen oder wie wir zu leben haben. Dieses sanfte Anstossen, das zur Entscheidung beiträgt, wird in der Verhaltensforschung «Nudging» oder «Verhaltens-Stupser» genannt. Die Werbung nutzt dieses Phänomen, Menschen aus einem bestimmten Grund möglichst unbewusst zu gesundem und ökonomischen Verhalten zu animieren, um sich danach besser zu fühlen. Wie kann ich mich selbst sanft anstupsen, mein Leben in die Richtung zu lenken, hin zu einer bewussten Ernährung und einer ausgeglichenen Work-Live-Balance?

### Achtsamkeit, der Schlüssel für mehr Genuss und Gelassenheit

Dabei hilft ein achtsamer und liebevoller



Umgang mit sich selbst, indem ich meine Handlungsweisen und Essgewohnheiten in die Richtung stupsen, welche für mein Wohlbefinden bekömmlich sind. Jedoch wissen wir alle, wie ungünstige Automatismen in unserem Leben sich hartnäckig halten. Haben wir uns an gewisse Verhaltens- und Ernäh-

rungsweisen gewöhnt, so hat der gute Wille naturgemäss einen schweren Stand.

Eine Möglichkeit, sich von solchen Verhaltensmustern zu verabschieden, ist, sich von den einengenden Vorstellungen freizumachen, dass es so etwas wie «gute» oder «schlechte» Nahrung gibt. Der Wert, den wir Nahrungsmitteln zuschreiben, ist stark von unseren Vorurteilen und persönlichen Neigungen abhängig. Indem wir vermehrt auf das Feedback unseres Körpers achten, erfahren wir unsere persönliche Befindlichkeit und beobachten, was uns wirklich nährt und guttut. Der Schlüssel ist, im jeweiligen Moment gegenwärtig zu sein und bewusst zu entscheiden, was ich jetzt möchte und warum. Achtsam stupsen wir uns in die für uns gewünschte Richtung. Wir reagieren dadurch öfters passend zur eigenen Persönlichkeit, der individuellen Natur entsprechend. Das bedeutet, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zu achtsamem Genuss mit Herz- und Bauchgefühl.

*Trudi Bübler*

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)