

[Blogbeitrag für Ralf Bohlmann](https://ralfbohlmann.com/selbstkontrolle/)

<https://ralfbohlmann.com/selbstkontrolle/>

## Selbstkontrolle, Mimimi und das Marshmallow-Experiment

Was haben Marshmallows mit Selbstkontrolle zu tun und wer oder was ist Mimimi? Das erfährst du in diesem Beitrag.

In den letzten Wochen ging es bereits einige Male um Mindset-Themen wie Motivation und Entscheidungsfähigkeit und heute geht es gleich wieder um so etwas. Warum?

**Weil es sich immer im Kopf entscheidet, ob wir Ziele erreichen oder nicht.**

Du und ich. Ob wir die beste Version von uns erschaffen oder eher nicht. Ich bin jetzt fast 55 Jahre jung und je mehr Erfahrungen ich im Leben sammeln darf, umso mehr wird mir klar, dass es immer das „Mindset“ ist, das mir hilft, meine Ziele zu erreichen. Egal welche.

- Es liegt nie an der Zeit, die mir fehlt.
- Es liegt nie am Geld, das ich nicht habe.
- Es liegt nie am Know-how, über das ich nicht verfüge.

All das ist hilfreich, ABER wirklich entscheidend ist es nicht.

- Zeit haben wir alle gleich viel: 24 Stunden an jedem einzelnen Tag. Wir haben nur unterschiedliche Prioritäten.
- Mit Geld hat die beste Version von dir ebenfalls nichts zu tun. Bewegen kannst du dich ohne Geld. Entspannung kostet nichts. Schlaf auch nicht. Positiv denken ebenso wenig und besser essen? Ich habe noch niemanden getroffen, der sich eine vernünftige Ernährung nicht leisten konnte. Manchmal darf man auch hier bei der Verteilung der verfügbaren Mittel die Prioritäten überprüfen.
- Und Know-how? Wir leben in einer Informationsgesellschaft. 200 Podcastfolgen allein von mir. Dazu die Blogartikel. 6.500 News-Artikel von Dr. Strunz. Es ist alles da, alles umsonst. Da kannst dich überall gratis informieren und selbst zum Experten werden. So wie ich. Oder man hält sich an Menschen, die das getan haben und ihr Wissen strukturiert, umsetzungsorientiert und kompakt weitergeben. So wie du jetzt gerade als Leser dieses Blogs.

Also: Entscheidend ist nicht das Geld, die Zeit oder das Know-how. Entscheidend sind

- **Motivation** – Das „haben wollen“. Motivation kommt übrigens von Inspiration – „schau mal, was du haben könntest“.
- **Entscheidungsfähigkeit** – Das „dann auch umsetzen“. Ich mache das jetzt. Jetzt!
- **Selbstkontrolle** – „Weitergehen bis zum Ziel“, auch dann, wenn es anstrengend wird und auch dann, wenn es Verzicht bedeutet.

Heute geht es um Selbstkontrolle. Selbstkontrolle ist etwas, das wir auch als Erwachsene verbessern können bzw. bewusst einsetzen können. Es hilft, die Strategien dahin zu verstehen.

**Welche positiven Effekte hat Selbstkontrolle?**

Erforscht hat das Ganze Walter Mischel. Walter Mischel wurde 1930 in Wien geboren. Er promovierte in Harvard und hat in den 1960er Jahren an der Stanford University geforscht und gelehrt.

Bekannt wurde er durch das **Marshmallow-Experiment** und das geht so:

Ein Kind sitzt in einem Raum vor einem Tisch. Ein Mann kommt hinein und stellt einen Marshmallow vor dem Kind auf den Tisch und sagt folgendes: „Du kannst ihn gleich essen. Wenn du ihn aber noch nicht isst, sondern wartest, bis ich in ein paar Minuten zurück komme, dann bekommst du einen zweiten. Aber nur dann.“ Dann verlässt der Mann den Raum. Das Kind sitzt in dem Raum, vor ihm auf dem Tisch ein Marshmallow und wartet. Es dauert 15 Minuten bis der Mann zurück kommt.

Manche Kinder essen den Marshmallow gleich, andere nach ein paar Minuten und wieder andere warten, bis der Mann zurück kommt, bekommen einen zweiten und essen dann beide.

Es gibt also Kinder, die sich für die kleine Belohnung sofort entscheiden und andere, die sich für die größere Belohnung etwas später entscheiden.

**Was den Unterschied gemacht hat, ist die unterschiedliche Fähigkeit zur Selbstkontrolle.**

Zwei Marshmallows sind besser als ein Marshmallow. Für zwei Marshmallows musste allerdings Willenskraft aufgebracht werden. Manche haben das geschafft, andere nicht.

**Wenn du die beste Version von dir erschaffen willst, dann brauchst du dafür die gleiche Fähigkeit.**

Du bekommst eine große Belohnung, wenn du dich vorher beim Sport auch mal anstrengst, wenn du dich 8 Stunden bevor der Wecker klingelt vom Sofa erhebst und den Verlockungen des Kuchenbuffets und des Weinregals immer öfter widerstehst.

Selbstkontrolle ist sehr oft im Leben hilfreich. Immer dann, wenn es darum geht, langfristige Ziele zu erreichen und die nächste, beste Version von dir ist so ein langfristiges Ziel. Etwas das entsteht und nicht etwas, das du anschalten kannst. Übrigens hat der Forscher, Walter Mischel, 30 Jahre später nachgeschaut, was aus den Kindern geworden ist, die in 60ern beim Marshmallow-Experiment teilgenommen hatten. Er machte eine interessante Beobachtung, die zeigt, wie sehr man als Mensch von der Fähigkeit zur Selbstkontrolle profitiert.

Diejenigen Probanden des Marshmallow-Experiments, die der Versuchung damals widerstehen konnten, waren erfolgreicher, als diejenigen, die es nicht geschafft hatten. Das zog sich durch sämtliche Lebensbereiche:

- Sie hatten bessere Jobs.
- Sie verdienten mehr Geld.
- Sie waren gesünder.
- Sie hatten seltener Übergewicht.
- Sie führten bessere soziale Beziehungen.

Der positive Effekt zeigte sich übrigens unabhängig von der Intelligenz oder dem sozialen Status. Wir profitieren von der Fähigkeit zur Selbstkontrolle. Haben wir uns ja auch bereits gedacht, oder?

Die Frage lautet nun: Wie macht man das?

**Wie funktioniert Selbstkontrolle und wie kann ich sie lernen?**

Und: Kann man das auch als Erwachsener noch lernen?

Fangen wir mit der ersten Frage an: Wie praktiziert man „Selbstkontrolle“?

Dahinter stecken **mentale Strategien**: Walter Mischel hat die Kinder natürlich befragt und beobachtet und er hat einige der Strategien entschlüsselt. Er sagt in seinem Buch, dass in uns zwei Systeme gegeneinander ankämpfen. Er nennt diese Systeme das „kalte“ System und das „heiße“ System.

**Das „heiße“ System steht für den natürlichen Instinkt, für die impulsive Reaktion:** lecker, essen, sofort.

**Das „kalte“ System steht für die Abwägung, das Kalkül, den Verstand:** warte, hab' Geduld, es lohnt sich.

Das heiße System ist archaisch und Teil unseres Krokodilgehirns. Das kalte System wird in den modernen und jüngeren Arealen unseres Gehirns gesteuert.

Wir nennen das umgangssprachlich auch Engelchen und Teufelchen. Uns Menschen macht aus, dass wir beides haben und das wir damit spielen können. Wir können uns dem Genuss, der Freude, dem Spaß hingeben und wir können trotzdem langfristige Ziele erreichen. Jeder von uns. Beispiel Schule und Berufsausbildung: Jahrelang aufstehen, zur Schule gehen für das weit entfernte Ziel: Abschlusszeugnis.

Der Forscher hat erkannt, dass einige der Kinder in der Lage waren, umzuschalten: vom heißen zum kalten System. Wie haben sie das gemacht?

- Sie haben sich den verlockenden Reizen so gut wie möglich entzogen. Einige haben sich die Hände vor die Augen gehalten, um den Marshmallow nicht anzusehen. Andere haben ihn weggestellt. Du kannst nicht auf den Marshmallow starren und widerstehen.
- Sie haben dem Marshmallow eine andere Bedeutung gegeben. Das nennt man Reframing. Sie haben sich eingeredet, dass der Marshmallow nur eine Wolke sei oder bitter oder salzig schmecken würde.
- Sie haben sich vorgestellt, was sie später mit zwei Marshmallows machen würden und wie toll es sein wird, zwei davon zu vernaschen.

**Das sind alles mentale Techniken, die jemand lernen kann und dann gilt es, sie zu automatisieren.**

Es ist kein Problem, einmal den Kuchen zu essen. Wenn das heiße System gewinnt, dann verschwindet der Kuchen im Mund. Nicht schlimm. Wenn das wieder und wieder passiert, dann heißt es, das kalte System zu nutzen und sich eine Strategie für das nächste Mal zu überlegen.

„Wenn das nächste Mal jemand Kuchen anbietet, dann lehne ich ab und esse stattdessen einen Apfel.“

„Wenn Klaus das nächste Mal fragt, ob ich mit in die Kneipe kommen, dann gehe ich eine Runde joggen.“

„Das nächste Mal gehe ich zu Bett sobald der Spätfilm beginnt.“

Unsere Verlockungen kommen selten völlig überraschend und zum allerersten Mal. Für die immer wiederkehrenden Klassiker, bei den Mahlzeiten, bei Einladungen, im Restaurant, auf dem Sofa, im Job, oder beim Sport, kann ich mir Schritt für Schritt kleine Strategien überlegen und sie nach und nach zur Gewohnheit machen.

**Willenskraft und Selbstkontrolle sind wie ein Muskel. Du kannst das trainieren und stärken. In jedem Alter.**

Damit ist auch die zweite Frage, ob man Selbstkontrolle auch als Erwachsener noch lernen kann, eindeutig mit „Ja“ beantwortet.

Ich hab einige „magische Sätze“ für solche Gelegenheiten:

Wenn es darum geht, auf etwas zu verzichten, das mir nicht gut tut, sage ich mir „I can do better“. Ich finde eine Alternative zu dem, was mich davon abhält, meine Ziele zu erreichen.

Wenn es darum geht, mich zu motivieren, meine Faulheit zu überwinden und etwas zu tun, das mich meinen Zielen näher bringt, dann heißt der Spruch: Eat the Frog. Schluck die Kröte, auf geht's.

Und wenn es darum geht, nicht aufzuhören, wenn es anstrengend wird, dann heißt bei uns das Zauberwort: Mimimi – hör' auf zu jammern, mach' einfach weiter.

Letzteres habe ich von meinem Trainer gelernt. Immer, wenn jemand herumjammert, „mir ist warm, mir ist kalt, ich habe doch gestern erst, ich habe Kopfweg, mein Hamster kriegt Junge...“, sagt er „Mimimi“ Mehr ist dann nicht nötig.

Damit habe ich für mich die **Vermeidungsklassiker** abgedeckt:

- Für Verzicht: **I can do better.**
- Für endlich machen: **Eat the frog.**
- Für fertig machen statt jammern: **Mimimi.**

Selbstkontrolle ist nicht so kompliziert. Was dahinter steckt, kannst du im Detail im Buch „Der Marshmallow-Effekt“ von Walter Mischel nachlesen.

Damit bist du jetzt gut ausgestattet mit mentalen Werkzeugen für deinen Erfolg. Nun darfst du den Gebrauch dieser Werkzeuge auch üben, bis du sie meisterhaft beherrschst. Vielleicht beherrschst du sie ja auch bereits sehr meisterhaft. Zumindest einige davon.

**Du hast ja bereits Erfolgsstrategien, mit denen du das alles erreicht hast, was du bereits erreicht hast. Vielleicht warst du dir bisher deinen eigenen Erfolgsstrategien gar nicht bewusst.** Und vielleicht bist du bisher noch nicht auf die Idee gekommen, deine Erfolgsstrategien auf diesen speziellen Lebensbereich anzuwenden. Auf die beste Version von dir.

Das ist im Übrigen häufig der Grund, wenn Menschen in bestimmten Lebensbereichen sehr erfolgreich sind und in anderen eher weniger. Dann ist es oft so, dass sich Menschen ihrer Erfolgsstrategien gar nicht bewusst sind und dass es ihnen nicht gelingt, diese auf andere Lebensbereiche zu übertragen.

Du kannst ja mal darüber nachdenken, was dich in bestimmten Lebensbereichen erfolgreich macht oder gemacht hat. Sobald du das weißt, kannst du diese Strategien vielleicht auf andere Bereiche übertragen.

Advertorial für den Dyson Pure Cool Luftreiniger

Titel lang

**Schadstoffe und Umweltgifte effektiv aus Räumen entfernen: Der Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger macht es möglich**

-

**Gesünder durch saubere Raumluft im eigenen Zuhause – der Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger macht es möglich**

Titel kurz

**Saubere Raumluft mit dem Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger**

---

Teaser 1

Luftverschmutzung durch Umweltgifte wie Gase oder Feinstaub ist insbesondere in Großstädten ein Problem. Viele denken dabei jedoch nur an den Aufenthalt im Freien und wissen nicht, dass die Luft in Innenräumen noch viel mehr belastet sein kann. Das kann zu schlimmen Krankheiten führen. Doch was tun, wenn Lüften das Problem eher verschlimmert? Hier kann ein Luftreiniger wie der **Dyson Pure Cool TP04** helfen.

Teaser 2

Luftverschmutzung durch Umweltgifte wie Gase oder Feinstaub ist nicht nur draußen, sondern auch in Innenräumen ein gesundheitsgefährdendes Problem. Der **Dyson Pure Cool TP04** Luftreiniger sorgt für saubere und gereinigte Raumluft.

## **Luftverschmutzung und Umweltgifte – Nicht nur im Freien ein Problem**

Nach Schätzungen der WHO sterben jedes Jahr etwa 7 Millionen Menschen an den Folgen von Luftverschmutzung. 90% der Stadtbevölkerung sind grenzwertüberschreitenden Luftqualitätswerten bei Partikeln ausgesetzt. Dass die Luft in Städten durch Autoabgase & Co. nicht sonderlich gesund ist, ist den meisten bewusst. Umso sicherer fühlt man sich in den eigenen vier Wänden. Aber wer hätte gedacht, dass die Luft in Innenräumen bis zu fünf Mal mehr belastet sein kann, als draußen?

**Wie kann das sein?**

Unsere Häuser sind heutzutage zumeist gut isoliert, was in vielerlei Hinsicht natürlich von Vorteil ist. Es führt aber auch dazu, dass Schmutzpartikel weniger gut entweichen können. Lüften allein reicht hier nicht aus, zumal dadurch wieder neue Umweltgifte von draußen hereinkommen können. Gesundheitsgefährdende Feinstoffe verbleiben so im Raum und werden eingeatmet oder über die Haut aufgenommen. Viele davon können ernsthafte Erkrankungen oder Allergien auslösen.

**Was fliegt da eigentlich durch die Luft?**

Bei den potenziell schädlichen Stoffen in der Raumluft handelt es sich um mikroskopisch kleine Partikel (Feinstaub) und Gase, die mit bloßem Auge nicht sichtbar

sind. Dazu zählen Treibhausgase, Krankheitserreger (Bakterien, Viren und Pilze), Pollen, Formaldehyd (setzt sich u.a. in Teppichen und Decken fest), Rauch und Dämpfe vom Kochen, Rückstände von chemischen Reinigungsmitteln oder Stickstoffdioxid (z.B. von Gasherden oder Autoabgasen).

**Alles Stoffe, die man weder in seiner Wohnung und noch weniger im Körper haben möchte!**

**Wie lässt sich die Raumluft also effektiv reinigen und von Schadstoffen und Umweltgiften befreien?**

**Die Lösung: Der Luftreiniger Dyson Pure Cool TP04.**

**So funktioniert der Dyson Pure Cool TP04:**

Der **Dyson Pure Cool**, ausgestattet mit Sensor, Filter und Projektor, ist der einzige Luftreiniger, der die Luft eines gesamten Zimmers reinigt und frische, saubere Luft verteilt. **Dyson** entwickelt und produziert seit über 30 Jahren Filtersysteme. Diese langjährige Erfahrung garantiert höchste Qualität und die besten technologischen Standards.

**Sensoren spüren Schadstoffe auf – Filter fangen diese ein – Projektoren verteilen saubere, gereinigte Luft**

**Technologie und Funktionen des Dyson Pure Cool TP04:**

**Echtzeit-Diagnose mit 3 Sensoren**

Partikel-, Stickstoffdioxid-, Feucht- und Temperatursensoren überwachen kontinuierlich die Luftqualität im Raum. Ein einzigartiger Algorithmus verarbeitet die Eingabe und aktiviert das Gerät, um Schadstoffe zu erfassen und saubere Luft zu erzeugen.

**360° versiegelte Filtration**

Der **Dyson Pure Cool** beinhaltet zwei Filter: Ein **Aktivkohlefilter** zur Entfernung von Gasen und ein **Glas-HEPA-Filter** zur Entfernung von mikroskopisch kleinen Partikeln und Schadstoffen.

**Variabler Verteilungsmodus**

Der Luftstrom kann vorwärts oder rückwärts gerichtet werden. Rückwärts gerichtet wird die Raumtemperatur beibehalten, vorwärts gerichtet hat man zusätzlich zur Luftreinigung eine Kühlfunktion – sehr angenehm und praktisch im Sommer!

**Benutzerdefinierte Drehbewegungen**

Durch individuell einstellbare Drehbewegungen von 45-350° mit der Air Multiplier™ Technologie wird pro Sekunde 290 Liter gereinigte Luft gleichmäßig im ganzen Raum verteilt.

**Tag- und Nacht-Sensor**

Nachts kann der **Dyson Pure Cool** problemlos in einen licht-gedimmten, leiseren Modus umgestellt werden. Dies funktioniert ganz einfach und schnell via **Sprachsteuerung**. Über 70% der Benutzer fühlen sich am nächsten Tag erholter, wenn sie den **Dyson** nachts im Schlafzimmer verwenden.

### **Schnelle und einfache Steuerung**

- via **Fernbedienung**
- über die **Dyson Link App 4.1** via WLAN oder Bluetooth. Zusätzlich beinhaltet die App ein Hilfemenü und ermöglicht die Aufzeichnung und Kontrolle aller Daten, eine individuelle Anpassung sowie Programmierung.

### **Einfache Wartung und Pflege**

Die Filter können einfach und schnell gewechselt werden. Eine eingebaute Funktion erkennt, wann ein Filterwechsel nötig ist und erinnert den Benutzer daran.

### **Das Ergebnis: Die Raumluft wird von allen Gasen und zu 99,97% von Schadstoffen befreit und gereinigt.**

Wer seiner Atemluft und somit seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte, sollte sich dem Problem der Luftverschmutzung durch Umweltgifte bewusst sein und aktiv etwas dagegen tun. Dabei ist der **Dyson Pure Cool TP04 Luftreiniger** das einzige Modell auf dem Markt, welches in der Lage ist, die Raumluft komplett und effektiv zu reinigen.

## Native Ad für die Hippis Frucht-Quetschbeutel von Hipp

### Titel lang

**Unterwegs lecker und gesund snacken mit Frucht-Quetschbeuteln**

-

**Frucht-Quetschbeutel – der leckere und gesunde Snack für unterwegs**

### Titel kurz

**Frucht-Quetschbeutel begeistern Klein und Groß**

### Teaser I

Frucht-Quetschbeutel für Klein- und Vorschulkinder: Lecker und ideal zum Mitnehmen für Kinder auf Abenteuersuche in der Natur

### Teaser II

Ein Snack, der Kinder wie Eltern begeistert: Frucht-Quetschbeutel sind lecker, gesund und perfekt zum Mitnehmen

### Text

Niemand hat so viel Bewegungsdrang wie kleine Kinder. Aus dem Fußweg wird eine Slalomstrecke, Entdeckungspfad oder Balancierparcours. Jeder Baum ist ein Klettergerüst, Geheimversteck oder Piratenschiff.

Doch irgendwann brauchen selbst die größte Klettermaus und der größte Holzschwertkämpfer eine Pause zur Stärkung und Erfrischung.

Täglich kommt dabei die Frage auf: Welchen Snack gebe ich den Kids mit in die Schule? Was können sie nachmittags mit nach draußen zum Spielen nehmen, ohne dass es kaputt geht? Natürlich soll es gut schmecken und gleichzeitig gesund sein. Zwei Punkte, die nach Meinung der Kleinen selten zusammenpassen. Davon können Eltern kleiner Kinder ein Lied singen.

Das Brot schmeckt nicht und der Apfel ist langweilig, heißt es auf der einen Seite. Bonbons und Schokolade sind ungesund und gibt es daher nur bei besonderen Anlässen, heißt es auf der anderen Seite. Für solche Fälle gibt es die so genannten **Frucht-Quetschbeutel**: Ein toller Snack, über den sich Eltern und Kinder gleichermaßen freuen.

### **Frucht-Quetschbeutel – praktisch und lecker**

Frucht-Quetschbeutel wie die **Hippis** sind eine gesunde **Trinkpause** für zwischendurch: Frische Früchte in einem handlichen Beutel verpackt - so wird jedes Baumhaus-Picknick zum **fruchtigen Quetsch- und Schleck-Vergnügen**, das schnell wieder fit fürs nächste Abenteuer macht.

Und wenn die Portion doch mal zu groß ist: Kein Problem – die Beutel lassen sich mit einem Schraubverschluss leicht wieder verschließen.

**Klein, leicht, stabil und hygienisch** - die praktischen Beutel passen in jede Tasche, sind pfandfrei, verursachen wenig Müll und können einfach entsorgt und recycelt werden.

### **Begeistert Eltern wie Kinder**

Frucht-Quetschbeutel sorgen für Spaß beim Snacken und liefern eine große Portion Vitamine. Ausschließlich frische Früchte werden zu einem Mus verarbeitet oder ausgepresst – ohne den Zusatz von Zucker oder sonstigen Zutaten.

**Für jeden Geschmack und jede Situation:** Fruchtmus, Frucht-Getreide-Kombinationen, kohlenhydratreiche Sport-Varianten und saftige Smoothies – Frucht-Quetschbeutel gibt es in zahlreichen Geschmacksrichtungen. Da ist für jedes Leckermäulchen etwas dabei!

Und auch Erwachsene freuen sich über den schnellen und praktischen Snack: Er stillt den kleinen Hunger zwischendurch im Büro und gibt neue Energie vor oder nach dem Sport.

### **Ein kleiner Beutel mit vielen Vorteilen:**

- Wenn keine Zeit ist, einen Snack vorzubereiten: einfach einen Quetschbeutel einpacken.
- Quetschbeutel machen den Pausensnack für Kids zum Spielvergnügen: Aufmachen, quetschen und los geht's mit dem Schleckern.
- Kinder sind oft wählerisch, doch süße Früchte gehen immer: viele Sorten für viele Geschmäcker.
- Süß, aber ohne künstlichen Zucker: Frucht-Quetschbeutel machen satt und befriedigen gleichzeitig die Lust auf eine süße Nascherei.
- Schmecken lecker und sind gleichzeitig gesund.
- Auch für Erwachsene ein super Snack – z.B. im Büro oder beim Sport.
- Klein und leicht: passen in jede Tasche, ohne kaputt zu gehen.
- Einfach zu entsorgen: wenig Müll und pfandfrei durch umweltfreundliche Verpackung.

Treuen Hippis-Freunden spendiert Hipp jetzt in einer Sonderaktion bis zum Jahresende 2018 attraktive Prämien für den Nachwuchs - das funktioniert ganz einfach:

- ✓ Alle Kassenbons aus jedem Geschäft oder Rechnungen aus Online-Shops, in denen Hippis gekauft wurden, sammeln und den Artikel markieren.
- ✓ Die gesammelten Bons und Rechnungen per Post einschicken oder scannen bzw. mit dem Handy fotografieren und auf der Homepage hochladen.
- ✓ Wunschprämie auswählen, zuschicken lassen und Kinderaugen zum Strahlen bringen.

*Blogbeitrag für Hubert Hell*

<https://www.huberthell.de/mit-der-10-ideen-methode-die-eigene-kreativpower-entfachen/>

## **Mit der 10-Ideen-Methode die eigene Kreativpower entfachen**

**Kreativ bei der Lösungsfindung sein und immer neue Ideen haben – Warum das mit dem richtigen Training jeder kann**

Die Entwicklung von kreativen Ideen zur Lösung von Problemen ist nicht ausschließlich ein Talent, das man schlichtweg hat oder nicht. Viel mehr ist es eine Sache des Trainings. *Durch regelmäßige Übung kann jeder seine kreative Energie entfachen*, bis sie im Alltag scheinbar automatisch anspringt und uns immer neue Ideen und Lösungsansätze einfallen.

Dieses Potenzial kann mit der 10-Ideen-Methode trainiert werden.

Wenn du einen Marathon laufen möchtest, aber momentan meistens tagsüber am Schreibtisch und abends auf dem Sofa sitzt, kannst du auch nicht plötzlich morgen los laufen. Du musst langsam anfangen zu trainieren und dich nach und nach steigern. Vielleicht fängst du mit 2–3 km am Tag an, nach einer Weile schaffst du schon 10 km. Irgendwann fühlst du dich fit genug für einen Halbmarathon und setzt dir als nächstes Ziel den Marathon.

Deine Kreativität kannst du ebenso trainieren wie deine körperliche Fitness. Hier möchte ich dir mein kostenloses Training dazu vorstellen.

### **Warum sollte ich das 21-Tage-Training absolvieren?**

Kommt dir einer der folgenden Punkte bekannt vor?

- Es steht ein größeres Projekt oder eine Herausforderung an oder du möchtest endlich mit einem Herzensprojekt beginnen. Das Vorhaben erscheint dir jedoch zu groß und übermächtig, es fehlt die Struktur, vor lauter To-dos weißt du nicht, wo du anfangen sollst und kommst deshalb gar nicht ins Handeln.
- Du hast generell das Gefühl, zu wenig kreativ bei der Lösungsfindung zu sein.
- Neben allgemein bekannten Lösungen und „Standardantworten“ möchtest du gern neue, kreative und innovative Ansätze entwickeln.

Wenn einer oder sogar mehrere der genannten Aspekte auf dich zutreffen, könnte das Training genau richtig für dich sein.

Der Gedanke hinter dem Training ist, dein Gehirn durch regelmäßige Übungen fit für die Lösungsfindung zu machen. Vergleichbar mit Fitnesstraining, denn *dein Gehirn kannst du ebenso trainieren wie deinen Körper*.

### **Wobei kann mir die 10-Ideen-Methode helfen?**

Grundsätzlich kann das Training für die unterschiedlichsten privaten wie beruflichen Themen und Vorhaben angewendet werden. Hier ein paar Beispiele:

- Kreative Selbstständige brauchen laufend neue Inspiration. Diese kommt nicht immer automatisch. Das Training ist eine optimale Übung dafür, das kreative Potenzial immer wieder zu entfachen.
- Private Vorhaben wie die Renovierung des Hauses, ehrenamtliches Engagement oder die Ausübung eines neuen Hobbys müssen neben den Verpflichtungen des Alltags untergebracht werden. Das Training kann dabei helfen, hierfür kreative Lösungen zu finden.
- Wer das Gefühl hat, nicht kreativ (genug) zu sein, kann diese Fähigkeit mit der Methode trainieren und feststellen, welches Kreativpotenzial in ihm steckt.
- Wer dazu neigt, im kreativen Chaos zu versinken, kann sich mit Hilfe der Methode einfache Strukturen schaffen, ohne einen zu engen Rahmen vorzugeben.

Findest du dich da wieder? Dann erfährst du jetzt, wie das Training abläuft.

### **10 Ideen – 21 Tage: So läuft das Training ab**

*Jeden Tag 10 Ideen bzw. Lösungen für ein Thema finden. 21 Tage lang. Ohne Ausnahme.*

Alle paar Tage erhältst du per Mail Themen für die kommenden Tage. Du wählst jeden Tag ein Thema aus und notierst dir dazu 10 mögliche Lösungen. Die Reihenfolge der Themen ist dir überlassen. Wichtig ist, wirklich nur ein Thema pro Tag zu bearbeiten und immer genau 10 Antworten bzw. Ideen dazu zu finden.

Bei den Lösungen geht es nicht darum, dass sie so gut wie möglich oder tatsächlich praktikabel sein müssen, sondern ausschließlich darum, 10 Ideen zu der Fragestellung zu entwickeln. Dabei müssen keine langen Texte geschrieben werden, einige Stichpunkte sind ausreichend. Wichtig ist, dass die Beantwortung schriftlich erfolgt. Ob klassisch mit Papier und Stift oder auf dem PC ist dir überlassen.

Der Effekt – *kreatives Potenzial zu entfachen und es zukünftig automatisch abzurufen* – beruht auf der Regelmäßigkeit des Trainings beim Finden von Lösungen. Der thematische Inhalt spielt dabei tatsächlich keine Rolle und kann sämtliche berufliche wie private Aspekte betreffen.

*Du wirst 21 Tage lang mit Denkanstößen versorgt, die deine Kreativität beim Finden von Lösungen nachhaltig schulen werden.*

Stelle dich darauf ein, dass die Bearbeitung der Aufgaben dir an dem einen oder anderen Tag schwer(er) fallen kann. Ein Thema liegt dir vielleicht mehr als ein anderes. In den ersten Tagen des Trainings musst du vielleicht länger überlegen als am Ende. Das ist völlig normal. Halte trotzdem ausnahmslos bis zum Ende durch. Als Anhaltspunkt kannst du davon ausgehen, *zwischen zwei und zwölf Minuten für die tägliche Übung* zu benötigen. Das ist nicht viel Zeit und sie wird sich definitiv lohnen!

Nach 10 Tagen wirst du bereits 100 mögliche Lösungen auf dem (virtuellen) Papier stehen haben und am Ende des Trainings sogar ganze 210! Das kannst du dir nicht vorstellen? Probier' es aus!

## Die Effekte der 10-Ideen-Methode

Das Training verhilft dazu, *immer neue, kreative und ungewöhnliche Ideen und Lösungsansätze* zu finden. Hindernisse und Probleme können so aus dem Weg geräumt oder sogar vermieden werden.

Das 21-Tage-Training kann dich dabei unterstützen, mit Struktur und einer detaillierten To-do-Liste endlich dein Herzensthema anzugehen und zum Ziel zu kommen. Du lernst, scheinbar zu große Vorhaben in einzelne Schritte zu gliedern und so step-by-step voran zu kommen.

## Das wirst du durch die 10-Ideen-Methode lernen

Der grundsätzliche Lernerfolg der Methode erfolgt wie erwähnt durch das tägliche, regelmäßige Training. Wenn du das Programm 21 Tage lang absolvierst, wirst du dein Gehirn darauf programmieren, automatisch kreativ zu denken. Das beschränkt sich natürlich nicht nur auf die Zeit des Trainings selbst, sondern wird sich auch zukünftig positiv bemerkbar machen.

Das Training erweitert deinen Horizont und du wirst feststellen, dass du *abstrakter, ausgefallener und kreativer denken* kannst, als bisher angenommen.

## Nutze die Effekte und Learnings

Die Anwendung der 10-Ideen-Methode muss nicht nach 21 Tagen beendet sein. Es ist z. B. gut möglich, dass du während des Trainings auf Themen oder Ideen stößt, mit denen du dich tiefer auseinandersetzen und die du tatsächlich umsetzen möchtest. Oder dir fällt plötzlich eine Lösung für etwas ein, das du schon lange vor dir her schiebst und bisher nicht angegangen bist.

Notiere solche Dinge unbedingt! Du kannst sie beispielsweise als neues Thema nach den 21 Tagen bearbeiten und so endlich mit etwas beginnen, das schon lange darauf wartet, von dir umgesetzt zu werden.

*Neugierig geworden?*

Dann melde dich direkt für das Training an und wecke dein Potenzial beim Entwickeln von Ideen und neuen, kreativen Lösungen. Das Training ist für Privatpersonen *absolut kostenlos!*

Wenn du magst, freue ich mich natürlich sehr, wenn du deine Erfahrungen hier in den Kommentaren mit mir und den anderen Lesern teilst!

Hier findest du einen Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin.

Die 10-Ideen-Methode gibt es auch für Unternehmen und Firmen. Informationen sind hier zu finden.

## Blogbeitrag

### **Natürlich weiße Zähne mit Kokosöl**

Weißer Zähne und ein strahlendes Lächeln signalisieren Gesundheit und sind ein wichtiger Aspekt von gutem und gepflegtem Aussehen. Leider bleiben die Zähne ohne entsprechende Pflege nicht ein Leben lang strahlend weiß. Unschöne Verfärbungen können zum Beispiel durch Nahrungsmittel wie Kaffee oder schwarzem Tee entstehen.

Es gibt verschiedene Zahncremes, die versprechen, die Zähne wieder weißer erscheinen zu lassen. Diese haben jedoch nicht wenige chemische Inhaltsstoffe und greifen den Zahnschmelz an, da der aufhellende Effekt auf kleinen Putzkörpern, die Verfärbungen sozusagen abschmirgeln, beruht. Eine sehr teure Variante, um das Weiß der Zähne wieder herzustellen, ist das professionelle Bleaching beim Zahnarzt.

Wenn Sie nicht unnötig viel Geld ausgeben möchten und ihren Zähnen ohne jegliche Chemie ein natürliches Weiß zurückgeben möchten, ist Kokosöl dafür ideal geeignet. Hier finden Sie eine Anleitung, wie Sie auf zweierlei Weise Kokosöl zur Aufhellung der Zähne verwenden können.

### **Ölziehen mit Kokosöl**

Das Ölziehen ist eine jahrtausendealte, ayurvedisch Heil- und Reinigungsmethode. Es lässt sich zu verschiedenen Zwecken anwenden und hat eine ganze Reihe positiver Effekte auf den Körper. Welche das sind und weitere Informationen zum Ölziehen können Sie in dem Artikel Ölziehen mit Kokosöl - Für gesunde Zähne & kräftiges Zahnfleisch nachlesen.

#### **Ölziehen mit Kokosöl – So geht´s**

Der beste Zeitpunkt zum Ölziehen ist morgens direkt nach dem Aufstehen bevor etwas gegessen oder getrunken wird. Nehmen Sie etwa 1 Esslöffel Kokosöl in den Mund; durch die Wärme wird es rasch flüssig. Behalten Sie das Öl für 15-20 Minuten im Mund und bewegen Sie es dabei stetig langsam im gesamten Mundraum hin und her. Dadurch wird es überall verteilt und kann selbst in kleinen Zahnzwischenräumen wirken.

Das Öl sollte auf keinen Fall geschluckt werden – die gebundenen Schadstoffe sollen schließlich aus dem Körper befördert werden. Es ist besser, das Öl im Hausmüll zu entsorgen, da es in den Abfluss gespuckt zu Rohrverstopfungen kommen kann. Nach dem Ölziehen spülen Sie den Mund mit warmen Wasser gründlich aus und putzen ihre Zähne wie gewohnt mit einer milden Zahnpasta.

Falls Sie das Gefühl haben, zu viel Öl im Mund zu haben, können Sie anfangs auch etwas weniger verwenden. Der Zeitraum von 15-20 Minuten mag lang erscheinen, das Ölziehen lässt sich aber problemlos „nebenbei“ während Ihrer Morgenroutine erledigen.

### **Zähneputzen mit Kokosöl**

Eine weitere Möglichkeit für weißere Zähne durch Kokosöl ist die Verwendung von Kokosöl als Zahnpasta. Die Zahnpasta können Sie ganz einfach aus folgenden Zutaten selbst herstellen:

- 4-5 EL Kokosöl

- 2-3 EL fein gemahlene Natron
- einige Tropfen Pfefferminzöl für den Geschmack
- optional etwas Stevia, Thymian, Salbei, Kamille oder Ähnliches (entweder als ätherisches Öl oder fein gemahlene frische Blätter)

Für die Zubereitung wird das Kokosöl, falls es zu fest ist, im Wasserbad erwärmt. Anschließend wird das Natron und dann die übrigen Zutaten untergerührt. Je nach individuellem Geschmack können optional verschiedene weitere Kräuter hinzugefügt werden.

Natron hat die zusätzlichen positiven Eigenschaften, dass es einen leichten Schmirgeleffekt hat, wodurch Schmutz und Verfärbungen von den Zähnen gelöst werden und es sorgt durch seine basische Wirkung für einen gesunden pH-Wert im Mund. Neben der aufhellenden Wirkung eignet sich Kokosöl-Zahncreme hervorragend zur Vorbeugung von Karies und Zahnfleischentzündungen. Weitere Informationen zu den Vorzügen einer selbstgemachten Zahncreme aus Kokosöl können Sie hier nachlesen.

Die Kokosöl-Zahncreme lässt sich am besten in einem verschließbaren Behälter wie einem Marmeladenglas aufbewahren. Aus hygienischen Gründen sollte die Zahnbürste nicht in die Zahncreme getunkt, sondern mit einem Holzspatel o.Ä. entnommen werden.

## **Die Wirkung von Kokosöl im Mundraum**

Das Kokosöl bindet – insbesondere beim Ölziehen - alle im Mundraum befindlichen Bakterien und schädliche Organismen und mit dem Ausspucken befördert man sie aus dem Körper.

Kokosöl hat einen stark entzündungshemmenden Effekt und wirkt sich schon bei der ersten Anwendung sehr positiv auf die Mundhygiene aus. Es bewirkt den ganzen Tag über ein frisches Gefühl und einen angenehmen Geschmack im Mund. Kokosöl glättet die Zähne, Verfärbungen und Plaque werden schonend von den Zähnen gelöst, sodass sie wieder in einem natürlichen Weiß erstrahlen. Dieser Effekt stellt sich in seiner vollen Wirkung nicht sofort ein. Die Reinigung der Zähne mit Kokosöl sollte mindestens 14 lang durchgeführt werden, dann werden Sie bereits einen sichtbaren Unterschied feststellen.

Website-Texte

<https://www.elkemack.de/>

## Was eine ganzheitliche, individuelle Ernährungsberatung bewirken kann

Überall begegnen uns heutzutage Ratschläge zu richtiger und gesunder Ernährung. Jedes Ernährungskonzept beansprucht dabei für sich, das beste und wirksamste zu sein. Dabei werden selten die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt. Tatsächlich aber ist die richtige und optimale Ernährung von Person zu Person verschieden.

Bei dem Überangebot an Informationen und gleichzeitig fehlender Zeit, sich intensiv damit zu befassen, neigt man dazu, nichts zu verändern.

Kommt Ihnen in diesem Zusammenhang einer oder mehrere der folgenden Punkte bekannt vor?

- Fühlen Sie sich oft müde, schlapp und ausgelaugt?
- Sind Sie unzufrieden mit Ihrem äußeren Erscheinungsbild?
- Möchten Sie ihr Gewicht ins Optimum bringen?
- Haben Sie gesundheitliche Beschwerden und möchten Ihre Genesung mit einer Ernährungsumstellung unterstützen?
- Wollen Sie Ihren Körper wieder in seine ganze Kraft bringen?

Wenn dies auf Sie zutrifft, kann eine Ernährungsberatung mit anschließender Ernährungsumstellung Ihnen beim Lösen dieser Probleme behilflich sein. Hierbei unterstütze ich Sie mit einer ganzheitlichen Ernährungsberatung und einem Konzept, welches ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und Ihre Gesundheit insbesondere in folgenden Bereichen positiv beeinflussen kann:

- Stärkung des Immunsystems, z.B. bei Allergien, Rheuma oder häufigen Infekten
- Optimale Nährstoffverwertung, z.B. bei Osteoporose, Haarausfall oder Karies
- Verbesserung des psychischen Befindens, z.B. bei Depression, Nervosität / Unruhe oder Schlafstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. Lactose- und Fructoseintoleranz
- Hauterkrankungen wie Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis
- Entgiftung, z.B. bei Schmerzen, (chronischen) Entzündungen oder Migräne

Dabei orientiere ich mich an dem Naturveda-Konzept. All diese Punkte steigern nicht zuletzt Ihr persönliches Wohlempfinden. Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen!

## **Ein ganzheitliches, natürliches und wissenschaftliches Ernährungs- und Gesundheitssystem**

Meine Ernährungsberatung orientiert sich an den Prinzipien des Naturveda. Naturveda verbindet traditionelle, ganzheitliche Ansätze östlicher Lehren wie beispielsweise die des Ayurveda mit den Erkenntnissen moderner Wissenschaften. Das Konzept zielt primär darauf ab, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Ebenso bietet die Lehre aber auch viele Möglichkeiten, die Gesundheit auf natürliche Weise wieder herzustellen.

Meine ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung verbindet diese Bereiche miteinander:

- 1. Stoffwechselanalyse:** Hier zeigt sich, welche Vitalstoffe dem Körper fehlen. Diese werden durch natürliche Produkte zugeführt, um so Krankheiten vorzubeugen.
- 2. Ernährung nach Naturveda:** Aufbauend auf der Stoffwechselanalyse erhalten Sie ein Ernährungskonzept, welches individuell auf Ihre Bedürfnisse und Probleme abgestimmt ist und Körper, Geist und Seele dauerhaft gesund hält.
- 3. Moderne Reinigungstechniken** helfen dem Körper zu entgiften und ihm ein gesundes, frisches Aussehen zu verleihen.
- 4. Empfehlungen für ein ganzheitlich erfülltes Leben:** Dazu zählen beispielsweise Yoga, Meditation und Entspannungstechniken.

## **Ferienziel Algarve**

### **Wissenswertes zum Ferienziel**

Die Algarve ist die südlichste Region Portugals, sie erstreckt sich von der spanischen Grenze im Osten bis zum Atlantik im Westen. Ein Traum für Sonnenanbeter, denn die Algarve ist europaweit die Region mit den meisten Sonnentagen pro Jahr. Selbst in den Wintermonaten klettert das Thermometer selten unter 10°C und es regnet selten.

Die Algarve zeichnet sich durch kilometerlange, traumhafte Strände aus. Die Sandalgarve befindet sich im östlichen Teil der Algarveregion; hier findet man – wie der Name schon andeutet – weitläufige, von feinem, hellem Sand geprägte Strände. Etwas weiter westlich beginnt die Felsalgarve. Türkises Wasser, bezaubernde Sandstrände, Buchten und Höhlen sind hier eingebettet in wunderschöne, bizarre Felsformationen aus hellem bis rötlichem Kalksandstein. Ganz im Westen mündet die steilhängige Küste in den offenen Atlantik.

Doch nicht nur Strand- und Badeurlauber kommen an der Algarve ganz auf ihre Kosten. Das gebirgige Hinterland und die Küsten sind hervorragend für Wandertouren geeignet. Die vielseitige Flora und Fauna bietet einiges zum entdecken, so können Vogelliebhaber z.B. neben vielen anderen Arten Störche aus nächster Nähe beobachten.

### **Tipps zur Ferienhaus-Suche**

An der Algarve sind Ferienhäuser jeglicher Größe und Ausstattung vorhanden. Je nach individuellen Reisebedürfnissen ist für jeden die passende Region zu finden.

Wer nach einer guten touristischen Infrastruktur mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und einem bunten Nachtleben sucht, ist in der Region um Albufeira, Vilamoura und Olhão gut aufgehoben. Auch Urlaub mit Kindern bietet sich hier dank der vielen Unterhaltungsmöglichkeiten gut an. Wer es lieber ruhiger mag oder wandern gehen möchte, schaut sich am besten in den kleineren Dörfern im Hinterland um. Hier finden sich wahre Schmuckstücke fernab touristischen Einflusses. An der Westküste ist das Meer stürmischer – ein Paradies für Surfer.