

3 gute Dinge

Andreas, -29 kg
WW Teilnehmer





Sandra Volland
WW Content, Program & Science

EINFACH GUT GELAUFEN ...

Beim Schreiben dieser Broschüre habe ich überlegt, was heute gut gelaufen ist. Und da fiel mir direkt meine aktive Mittagspause ein. Meine Nachbarin und Freundin, die durch ihr tägliches Joggingprogramm quasi mein „Personal Coach“ geworden ist, konnte mich vorhin überreden – trotz vieler To-dos auf dem Schreibtisch – mittags eine Runde zu laufen. Dank ihr habe ich den Kopf freibekommen und freue mich jetzt gleich mehrfach, denn

- **ich habe mir bewusst eine kleine Auszeit gegönnt.**
- **passend zur Walkingrunde kam die Sonne hervor und wir konnten die herrlichen Sonnenstrahlen genießen.**

Traumhaft!

- **jetzt bin ich happy, dass ich meine 10.000 Schritte geknackt habe.**

Was ist bei dir heute richtig gut gelaufen?

**Hab einen schönen Workshop!
Deine Sandra**

GUT ZU WISSEN

Überall da, wo du diesen Pfeil  oder mit einer Linie unterlegte Wörter siehst, gibt es mehr zu entdecken. Klicke doch einfach mal drauf!

Warum sich auf die guten Dinge konzentrieren?

Richte deinen Fokus auf das Gute, denn davon gibt es mehr, als du denkst.

Meist sehen wir erst mal die Sorgen, Ängste und Probleme, also alles, was nicht so gut läuft. Aber wenn wir einmal schauen, was am Tag gut war, egal, ob es etwas Kleines wie die Sonne am Morgen oder ein ganz grosser Moment ist, dann gelingt uns ein Ausgleich zu den negativen Gedanken und wir schaffen eine gute Gewohnheit.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Wenn wir einen Rückschlag erleben – z.B. zunehmen oder einfach mehr gegessen haben als geplant –, halten wir uns oft daran fest, was schiefgelaufen ist oder was wir uns anders wünschen.
2. Das Üben von Dankbarkeitstechniken, wie z.B. „3 gute Dinge“, kann uns helfen, unseren Fokus zu verlagern und auch zu überlegen, was gut gelaufen ist. Wer sich die Zeit nimmt, Dankbarkeit zu üben, wird glücklicher, und wer glücklicher ist, trifft gesündere Entscheidungen.
3. Das Üben von Dankbarkeit hilft uns, effektiv auf Rückschläge zu reagieren und das Gefühl zu haben, dass jede Anstrengung, die wir unternehmen, es auch wirklich wert ist!



*Katrin, -11 kg
WW Teilnehmer*

Was zu tun ist

Finde deine drei guten Dinge



Sarah, -16 kg
WW Teilnehmer

Nimm dir fünf Minuten Zeit, um „3 gute Dinge“ zu üben.

1. 2. 3.

Denke an drei gute Dinge, die heute passiert sind. Das kann etwas Kleines sein, wie ein Lieblingslied im Radio, oder etwas Grosses, wie eine Beförderung.

Schreibe diese Dinge detailliert auf: Wo warst du, mit wem warst du zusammen, was hattest du an? Das wird dir helfen, es gut in deinem Gedächtnis zu verankern.

Wie hast du dich gefühlt, als diese guten Dinge geschahen? Notiere, wie es sich in dem Moment angefühlt hat und wie es sich jetzt anfühlt, wenn du dich daran Erinnerst.

Je nachdem, wie es dir aktuell geht, erscheint es dir vielleicht unmöglich, an drei gute Dinge zu denken. Aber vergiss nicht: Es können kleine Dinge sein, zum Beispiel ganz in Ruhe eine duftende Tasse Kaffee zu trinken. **Übe dich in den kommenden Wochen in dieser Technik, um sie immer selbstverständlicher zu einem Teil deines Alltags werden zu lassen.** Natürlich heisst das nicht, dass keine schlechten Dinge passieren. Aber deine Perspektive ändert sich, sodass du mit allem, was dir in die Quere kommt, besser umgehen kannst.

Kennst du schon unsere Audio-Coachings in der App? Scrolle in der App nach unten zum Abschnitt „Tägliche Workouts und Meditationen“. Hier findest du Audios zu Achtsamkeitstechniken, Atemtechniken und einiges mehr.



#3guteDinge
Auch in Connect
in der App oder
auf Instagram
kannst du deine
Gedanken
teilen.



Champignonsuppe mit Schinken

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min. | 2 Personen

3

3

3

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Je 2 Zweige Thymian und Estragon
1 Zweig Rosmarin
750 g Champignons
1 Stange Lauch
2 TL Olivenöl
800 ml Gemüsebouillon (4½ TL Instantpulver)
50 g Schinkenwürfeli
2 EL Halbrahm, bis 15 % Fett
Jodsalz, Pfeffer

1. Zwiebel würfeln. Knoblauch hacken. Thymian, Estragon und Rosmarin ebenfalls hacken. Champignons vierteln. Lauch in feine Ringe schneiden.

2. 1 TL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch und Kräutern darin ca. 2 Minuten andünsten. 500 g Champignons dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Restliches Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Lauch mit restlichen Champignons und Schinkenwürfeli darin ca. 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Halbrahm verfeinern, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignon-suppe mit Lauch-Schinken-Mischung garniert servieren.

**MÖGLICHST
WENIG
SMARTPOINTS®**



Karottenspaghetti mit Thunfisch

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

3 2 2

1 Zwiebel
1 TL Rapsöl
200 g stückige Tomaten
(Konserve)
2 Karotten
Jodsalz
1 Dose Thunfisch im eigenen
Saft
2 EL Frischkäse nature light,
bis 5% Fett absolut
Pfeffer
1 EL gehacktes Basilikum

1. Zwiebel würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Karotten mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden.

Karottenspaghetti in Salzwasser 2–3 Minuten garen.

3. Thunfisch und Frischkäse unter die Tomatensauce rühren, salzen, pfeffern und mit Basilikum verfeinern. Karottenspaghetti mit Thunfischsauce schmecken lassen.

*Rezepte mit
0–3 SmartPoints®
findest du hier!*



Jana, -12kg
WW Teilnehmer



Kleine Schokopause

Die knusprigen Mehrkornkekse mit cremig-leckerer Kakaofüllung sind ideal für eine kleine süsse Auszeit. Schokoladiger Genuss für gerade mal 1 SmartPoints® pro Stück!



WW Logo, SmartPoints und meinWW Logo sind Marken von WW International, Inc. ©2020 WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



VORSCHAU

Ein aktiver Winter

In der kalten und dunklen Jahreszeit kommt die Bewegung oft zu kurz. Wie du mit den richtigen Strategien und den passenden Sportarten jetzt bewegt durch den Winter kommst – das erfährst du nächste Woche im Workshop!

Du hast die ersten fünf Teile unserer Themenreihe verpasst? Hier kannst du alles nachlesen:

