

Alles unter Kontrolle?



WIE ES WOHL WEITERGEHT?

4 Wochen leben wir nun schon mit den vielen Einschränkungen. Ich weiss nicht, wie es euch geht, aber bei mir ist es so, dass ich immer wieder zwischen „Ist doch nicht so schlimm, lass uns diese Zeit auch positiv sehen“ und „Ich will, dass es wieder normal ist“ schwanke.

Dann spekuliere ich, wie die nächsten Wochen aussehen könnten und welche Lockerungen und Änderungen es geben wird. Aber all das liegt gar nicht in meiner Macht. Meist hilft mir dann ein Telefonat mit meinen Freunden, um mich wieder auf die positiven Seiten zu konzentrieren. Mein Kleiderschrank ist beispielsweise so geordnet und aussortiert wie schon lange nicht mehr. Wie geht's dir?

Hab eine schöne Woche!
Sandra



Sandra
Voland
WW Content Team

Was du kontrollieren kannst – und was nicht

Vanessa, -12 kg
WW Teilnehmer



IM LAUFE DES TAGES REGEN WIR UNS ÜBER ZAHLREICHE DINGE AUF: DAS WETTER, DIE KONTAKTSPERRE, DIE KINDER ODER KOLLEGEN, DIE LANGSAME INTERNETVERBINDUNG ... MANCHE DIESER DINGE KÖNNEN WIR BEEINFLUSSEN – ANDERE NICHT.

Wenn du glaubst, dass du steuern kannst, was passiert und dir klar ist, dass deine Entscheidungen und Handlungen Auswirkungen auf dich und deine Umgebung haben, dann spricht man von **interner Kontrolle**.

Wenn du glaubst, dass andere Personen oder Umstände bestimmen, was mit dir passiert, ist das **externe Kontrolle**.

3 SCHNELLE FAKTEN RUND UMS THEMA

1. Interne und externe Kontrolle spielen immer beide eine Rolle. Manches kannst du kontrollieren, manches kannst du beeinflussen – und manches nicht.
2. Je mehr Kontrolle du darüber hast, was in deinem Leben geschieht, desto motivierter, glücklicher und weniger gestresst bist du in der Regel.
3. Um das Gefühl zu haben, dass du dein Leben in der Hand hast – also interne Kontrolle –, konzentriere dich bewusst auf die Dinge, die du kontrollieren und beeinflussen kannst. So bleibst du gelassener und es fällt dir leichter, gesunde Gewohnheiten beizubehalten und so deine Ziele zu erreichen.

Was zu tun ist

Überlege, was in deiner Macht liegt

Worüber ärgerst du dich aktuell am meisten? Mache dir ganz klar, was in deiner Hand liegt und was nicht – und nutze dieses Wissen, um gelassener zu reagieren und dich auf das zu konzentrieren, was du ändern kannst.



Kirsten, -22kg
WW Teilnehmer

WAS DU NICHT KONTROLLIEREN ODER BEEINFLUSSEN KANNST

Regierungsentscheidungen, Produkte, die im Supermarkt verfügbar sind ... die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Je länger du dich mit Dingen aufhältst, die du nicht ändern kannst, desto gestresster fühlst du dich. Wenn du dagegen akzeptierst, dass sie nicht in deiner Macht liegen, kann dir das wieder ein Gefühl von Kontrolle geben.

WAS DU BEEINFLUSSEN KANNST

Jeden Tag werden wir 24 Stunden lang mit Nachrichten versorgt. Wer die richtigen Apps installiert hat, bekommt sie alle paar Minuten als Eilmeldung aufs Handy geschickt. Du kannst natürlich nicht beeinflussen, was berichtet wird – aber du kannst ändern, wie oft du die Nachrichten anschaust und wie du mit ihnen umgehst. Versuche deinen Nachrichtenkonsum auf einmal pro Tag zu beschränken. Nutze die gewonnene Zeit für etwas Positives, z. B. in der WW Community in der App Beiträge zu liken, die dir gefallen oder selbst etwas zu teilen, was heute gut gelaufen ist.

WAS DU KONTROLLIEREN KANNST

Konzentriere dich ganz bewusst auf die Dinge, die jetzt gerade in deiner Macht liegen, statt dir Sorgen zu machen, was noch alles passieren könnte. Probiere beispielsweise etwas, was schon lange auf deiner „Wenn-ich-irgendwann-mal-Zeit-habe“-Liste steht, wie z. B. ein besonders aufwändiges Rezept auszuprobieren oder das Buch auf dem Nachttisch zu lesen.

Was steht auf deiner Liste?



ENDLICH
ZURÜCK:
SPARGEL,
ERDBEEREN &
RHABARBER

Spargel-Tomaten-Quiche

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min. | Wartezeit 30 Min. | 12 Stücke

5 5 5

3 Eier
200 g Dinkelmehl
Jodsalz
100 g Halbfettbutter
1 EL kaltes Wasser
500 g grüner Spargel
200 g Cocktailtomaten
100 g Frischkäse nature light,
bis 5% Fett absolut
100 g Ziegenfrischkäse
1 EL gehackte Petersilie
Pfeffer
60 g geriebener
fettreduzierter Käse

1. 1 Ei trennen. Mehl mit Eigelb, ½ TL Salz, Butter und Wasser zu einem glatten Teig verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Spargel in Salzwasser zugedeckt ca. 4 Minuten vorgaren. Tomaten halbieren.

2. Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen. Teig ausrollen und damit eine Tarteform

auskleiden. Dabei einen ca. 3cm hohen Rand formen.

3. Restliche Eier mit Eiweiss, Frischkäse, Ziegenfrischkäse und Petersilie verquirlen, salzen und pfeffern. Spargel und Tomaten auf dem Teigboden verteilen, salzen und pfeffern. Eimischung über das Gemüse geben und mit Käse bestreuen. Spargel-Tomaten-Quiche im Backofen auf mittlerer Schiene 35–40 Minuten backen und kalt oder warm servieren.

Rhabarber-Erdbeer-Tiramisu

Zubereitungszeit 20 Min. | Garzeit 25 Min. | Wartezeit 30 Min. | 8 Personen

4 3 3

800 g geschälter Rhabarber
60 g Zucker
½ TL Zimtpulver
450 g Magerquark nature,
bis 1% Fett absolut
250 g Magerjoghurt nature,
bis 0,5% Fett
400 g Erdbeeren
12 Löffelbiskuits
1 TL Backkakao

1. Rhabarber in Stücke schneiden und zusammen mit 20 g Zucker und Zimtpulver 10–15 Minuten dünsten. Rhabarberkompott abkühlen lassen.

2. Quark, Joghurt und restlichen Zucker cremig rühren. Erdbeeren in Scheiben schneiden.

3. Auflaufform (24 x 28 cm) mit Löffelbiskuits auslegen. Erdbeerscheiben, Rhabarberkompott und Quarkcreme schichten und mindestens 30 Minuten kalt stellen. Mit Kakaopulver bestäubt servieren.



Daniela, -14 kg
WW Teilnehmer



Schmeckt nicht nur Sportlern

Entdecke unsere Protein-Riegel für nur 2 SmartPoints® pro Riegel. Ein toller Snack für zwischendurch! Gibt's in den leckeren Geschmacksrichtungen Schokolade, Kokos und Himbeere.

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



VORSCHAU

Nach den Osterferien ist Zeit um durchzustarten