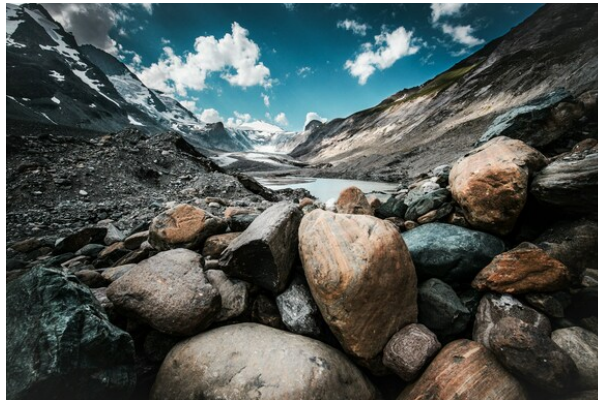




Hallihallo

### **Gehörst du zu den Rolling Stones?**

Unabhängig davon wünsche ich dir zuerst von Herzen ein gutes neues Jahr! Bezüglich Bewegung gilt ja: Ein rollender Stein setzt kein Moos an. Wer rastet, der rostet. Wie wär's darum z.B. mit dem Vorsatz für 2026, mindestens einmal pro Tag eine koordinativ herausfordernde Aufgabe anzugehen, etwas ausser Atem oder gar ins Schwitzen zu kommen?



### **Stehst du auf Red Hot Chili Peppers?**

Du könntest dir vornehmen, zumindest eine Mahlzeit pro Tag in aller Ruhe zuzubereiten – gerne natürlich auch für andere. Natürlich soll man sich auch beim Essen selber Zeit lassen. Damit machst du nicht nur etwas für eine gesunde Ernährung, sondern auch für das mentale Wohlbefinden.



### **Geht's auch dir selber ZZ Top?**

Schön, wenn du andere Leute nach deren Gemütszustand fragst. Höre aber auch mindestens einmal pro Tag in dich selber hinein: Wie geht's mir? Das kannst du z.B. beim Blick in den Spiegel oder auch mit geschlossenen Augen machen. Ein passendes Lied, um die Liebe zu sich selber zu feiern, ist «The Greatest Love Of All» – sehr geeignet, um es mit Überzeugung mitzusingen.



Falls du denkst, du hättest keine Zeit für die oben vorgeschlagenen Aktivitäten, frage dich doch, ob du ein paar wenige Minuten bei anderen Sachen einsparen möchtest (z.B. bei deiner Bildschirmzeit). Auf jeden Fall kannst du kreativ werden: z.B. beim Kochen die Aufgaben der beiden Hände vertauschen, dann das Essen mit allen Sinnen wahrnehmen und danach im Liegen und mit geschlossenen Augen der körperlichen und psychischen Gesundheit nachspüren.

Wenn man konkrete Teilziele hat, kann deren Erreichung sichtbar gemacht und die Motivation gesteigert werden. Für meine hier genannten Impulse könnte es z.B. ein Blatt am Kühlschrank sein, auf dem es jeden Tag in den Bereichen «Bewegung», «Ernährung» und «Psyche» ein Häkchen zu setzen gilt.

### ***Jubiläumspreis zu gewinnen***

*Würdest du gerne mal mit mir eine Standortbestimmung zu deiner Gesundheit und Lebensqualität machen? Zum Ein-Jahr-Jubiläum von «gesund so weiter» gibt's das einmal gratis. Bewirb dich bis Ende Januar 2026 in höchstens drei Sätzen bzw. einer maximal 30-sekündigen Ton- oder Videoaufnahme und erkläre darin originell, warum genau du ein solches Coaching am dringendsten brauchst.*



Eine gute Zeit, viel Glück und bis zum nächsten Ma(i)l

Pädi Fust

[gesund so weiter](#)

[Bewegung in die Schule](#)

[Stägestadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von «gesund so weiter» erscheint sechsmal pro Jahr – immer am 1.1., 3.3., 5.5., 7.7., 9.9. und 11.11.

Newsletterabmeldung