

gesund so weiter

Hallihallo

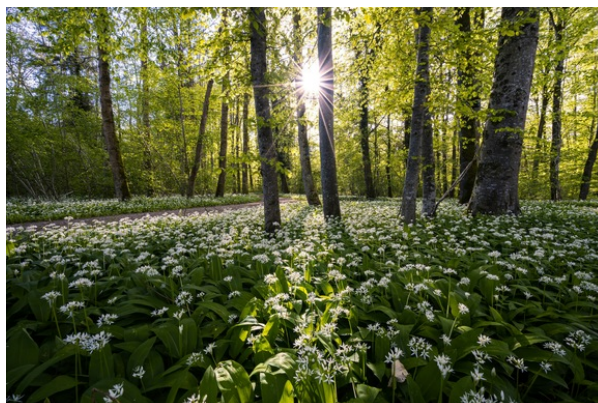
Gehst du körperlich auch mal an oder über deine Grenzen?

Am heutigen europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung könnten wir uns ja mal mit unseren eigenen Einschränkungen beschäftigen. Möchtest du deine Grenzen verschieben und dafür Routineaktivitäten intensivieren? Dann lege z.B. bei Ausdauersport zwischendurch mal einen Zahn zu und erschwere deine Kraft- und Koordinationsübungen. Auch sogar bei eingeschränkten Möglichkeiten – z.B. durch Unfall, Krankheit oder Behinderung – hat man wohl meistens noch Entwicklungspotenzial.



Erweiterst du manchmal deine Geschmacksempfindungen?

Bei der Ernährung können wir uns ebenfalls von selber auferlegter Limitiertheit lösen. Wie wäre es, immer wieder mal etwas Unbekanntes zu kaufen und dafür auch neue Geschäfte zu erkunden? Noch mutiger ist es, wenn man sich direkt in der Natur mit Essbarem versorgt.



Schätzt du deine Handlungsmöglichkeiten oder klagst du über deine Einschränkungen?

Nicht veränderbare Dinge mit Gelassenheit hinzunehmen, ist eine Kunst und sie trägt entscheidend zu einer hohen Lebensqualität bei. Wenn du also etwas Geliebtes (momentan) nicht tun kannst, suche attraktive Alternativen. Ich z.B. nehme mir bei verletzungsbedingten Sportpausen jeweils mehr Zeit zum Lesen und genieße es dann sehr.



Um Grenzen zu sprengen, muss man diese zuerst identifizieren. Finde (beim Schreiben) heraus, warum du Dinge nicht umsetzt, die dir wichtig sind, und entwickle Ideen, wie du diese Barrieren überwinden bzw. erleichternde Situationen schaffen kannst.



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

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](#)