DAS SÄULENMODELL

Warum Disziplin Hinhören heißt



DEIN AHA-MOMENT

„Disziplin heißt nicht, gegen dich zu kämpfen. Disziplin heißt, ehrlich hinzuhören und dann bewusst zu handeln."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Säulen-Check

Gesundheit steht auf drei Säulen: Körper, Psyche und Soziales. Darin stehen sechs Bausteine. Schau ehrlich hin, wo du gerade stehst.

Das Säulenmodell ist eine Einteilung, kein Messergebnis. Es hilft dir, nicht nur auf einen Baustein zu schauen.

Wie gut steht es gerade um …

- [ ] Bewegung: Bewege ich mich jeden Tag, und trainiere ich Kraft und Ausdauer?
- [ ] Ernährung: Esse ich überwiegend frisch und eiweißreich?
- [ ] Schlaf: Schlafe ich regelmäßig genug?
- [ ] Stress: Habe ich Wege, um runterzukommen?
- [ ] Risikostoffe: Rauchen, Alkohol, wie viel ist es wirklich?
- [ ] Verbindung: Habe ich Menschen, mit denen ich offen reden kann?

Disziplin neu gedacht

1 **Hinhören statt ankämpfen.** Disziplin heißt nicht, dich zu überhören. Muskelkater zeigt, dass dein Körper gerade aufbaut.

2 **Freundlich mit dir sein.** Freundlichkeit mit dir selbst macht dich nicht faul. Was von innen kommt, hält länger.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

3 **Ein Tag ist kein Rückschlag.** Ein ausgelassener Tag zerstört keine Gewohnheit. Weitermachen ist der Trick.

Wenn Erschöpfung oder Schmerzen über Wochen bleiben, lass das ärztlich abklären.

Kurzer Selbsttest

1. **Welche drei Säulen stehen im Säulenmodell?**
   Antwort: Körper, Psyche und Soziales.
2. **Wofür stehen die zwei Teile der Let-Them-Theorie?**
   Antwort: Let them: Lass die anderen machen, was sie machen. Let me: Ich entscheide, was ich daraus mache.
3. **Was ist der Unterschied zwischen Unlust und einem echten Signal?**
   Antwort: Unlust ist oft nach ein paar Minuten weg. Ein echtes Signal bleibt, kommt immer wieder oder hält über Wochen an. Dann lass es abklären.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Engel GL (1977): The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science 196(4286):129 bis 136. doi.org/10.1126/science.847460 Link
- Lianov L (2024, online 2023): The role of positive psychology in lifestyle medicine. American Journal of Lifestyle Medicine 18(5):666 bis 670. doi.org/10.1177/15598276231184157 Link
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010): Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316 (Zahl auf der Website, Beobachtungsstudien) Link
- Ford BQ, Lam P, John OP, Mauss IB (2018): The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: laboratory, diary, and longitudinal evidence. Journal of Personality and Social Psychology 115(6):1075 bis 1092. doi.org/10.1037/pspp0000157 Link
- Breines JG, Chen S (2012): Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin 38(9):1133 bis 1143. doi.org/10.1177/0146167212445599 Link
- Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM (2012): Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 9:78. doi.org/10.1186/1479-5868-9-78 Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel