



# A TURTLE RUNNER'S LIFE

*laufen | essen | verändern*

## Wer hat Angst vorm ...

grünen Smoothie? Ok, ich geb's zu: ich! Ich mochte lange nichts von diesem grünen Gebräu wissen und verstand nicht, wieso es so toll sein soll. In München traf ich auf Bloggerin Nina Maria und bin nun schlauer & finde das Zeug außerdem richtig gut. | S. 7

## Gar nicht erst anfangen

Vor lauter Angst vor dem Scheitern gibt es immer mal wieder die Situation, dass man vielleicht lieber erst gar nicht anfängt, etwas zu verändern. Damit kennt sich Heilpraktikerin Simone Lücke bestens aus und zeigt dir ihre Sicht der Dinge | S.10

## Plötzlich vegan

Wie geht das eigentlich? Und warum ist es vielleicht einen Versuch wert? Genau zu diesem Thema habe ich Vegancoach Florian Zach befragt. Er begleitet Menschen dabei, ihre Ernährung umzustellen. Mehr dazu liest du auf | S. 8

## *Guten Morgen!* Quinoa-Frühstücksbrei

1 Tasse gekochten Quinoa  
(in Wasser gekocht )  
1/2 Tasse Pflanzenmilch  
2 Prisen Zimt  
1 Prise Salz  
2 Handvoll Blaubeeren  
1/2 Banane in Stücken  
1 Handvoll Walnüsse  
1/2 EL Agavendicksaft oder  
Ahornsirup

### So wirds gemacht:

In einem kleinen Topf Quinoa, Milch, Zimt und Salz aufkochen und für 5 Minuten köcheln lassen. Blaubeeren und Bananen hinzufügen und noch eine Minute weiter köcheln lassen. Mit Walnüssen und Agavendicksaft oder Sirup garnieren und genießen!

von Petra Schmitt,  
[www.vegaminata.de](http://www.vegaminata.de)



## Was ist los im April ...

Die Uhren sind umgestellt und schon ist sie da, die große Frühjahrsmüdigkeit, oder? Vielleicht liegt's auch am wieder zurückgekehrten Winter oder an meiner Fußverletzung - im Moment bin ich wenig draußen in der Natur. Aber auch solche Phasen gehören zum Leben dazu und eure Club-Kollegin Su erzählt euch in ihrem Tagebuch auf Seite 6 auf was sie in ihrer letzten Zwangspause aufmerksam geworden ist.

Ich hoffe, ihr hattet alle Zeit & Gelegenheit den letzten Club-Newsletter zu verfolgen. Die monatlichen CHANGES (siehe Newsletter) sind bereits in vollem Gange (zumindest bei mir) und ich stelle fest: es hat so seine Tücken! Aber mehr darüber im nächsten Webinar. Bis dahin, alles Liebe!

Deine

*Judith*

# Die Angst, zu scheitern

von Simone Lücke



Ängste sind Teil unseres Lebens. Sie schützen uns vor Gefahren, können jedoch unsere Lebensqualität ganz enorm (negativ) beeinflussen. Sie belasten unser emotionales Gleichgewicht und wirken sich auf unser berufliches und privates Sein aus.

Angst manifestiert sich in drei Bereichen:  
In **Gedanken** und **Gefühlen** (irrationale Überzeugungen werden aktiviert, wenn ich z.B. eine Spinne sehe: „Ach du meine Güte! Sie läuft mir bestimmt gleich das Bein hoch!“),  
im **Verhalten** (Flucht,- und Vermeidungsverhalten) und  
im **Körper** (Zeichen von Stress wie Zittern, Schwindel, Ohnmachtsgefühl etc.)

## Ein Beispiel

Was geschieht, wenn ich mir ein bestimmtes Ziel setze und es wiederholt nicht erreiche. Nehmen wir einmal an es geht darum, eine Prüfung zu bestehen um beruflich weiter zu kommen. Sätze wie: „Ich schaffe das eh nicht!“ oder „Ich habe es nicht verdient!“ führen nicht zum Ziel und sind negative Selbstsuggestionen, die vielleicht schon sehr lange gedacht werden.

Besser ist es, sich die Prüfungssituation positiv auszumalen: Freundliches, zuvorkommendes und wohlwollendes Verhalten der Prüfer, positive Selbstsuggestionen und die Feier danach.

Manchmal ist es jedoch nötig, sich professionell helfen zu lassen, wenn aus der Kinder- und Jugendzeit der Satz, „Das wird doch eh wieder nichts!“, nachhallt. Solche Worte können Blockaden aufbauen und uns daran hindern, Ziele zu erreichen.

Und vielleicht möchtet ihr über diesen Satz nachdenken:

*„Was würde in deinem Leben passieren, wenn du dein Ziel tatsächlich erreicht hast?“*

Ich freue mich auf eure Rückmeldungen!  
Schreibt mir über euren Erfahrungen!

*Simone ist für euch auch im Turtlerunner-Forum erreichbar. Ihr könnt sie direkt per Nachricht anschreiben oder ein eigenes Thema dazu eröffnen.*

## Über Simone

Simone Lücke ist Heilpraktikerin und Sport-Hypnose-Coach im Rhein-Main-Gebiet und darüber hinaus. Sie ist Referentin und Seminarleiterin, Läuferin und Mutter von drei sportlichen Töchtern. Seit 2010 ist Simone in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Sport-Hypnose-Coaching für Sportler/-innen vom Freizeit- bis Profibereich und Schilddrüsen-Behandlungen.

Kontakt: Adolf-Göbel-Str. 24 - 64521 Groß-Gerau - +49 (0) 177 - 7386249  
praxis@heilpraktikerin-luecke.de -  
www.heilpraktikerin-luecke.de

*„Was meine Arbeit so besonders macht? Mir geht mein Herz auf wenn ich sehe, welche Ziele durch mein Zutun erreicht werden können.“*

# Was findest du *schön* an dir?



## Zum Nachdenken im April

von Judith Riemer

### Frauengespräche

In den letzten Tagen traf ich die unterschiedlichsten Frauen. Meist kommt ein Thema unweigerlich zur Sprache, wenn ich mit dabei bin: Abnehmen. Das Gespräch wird selten von mir in diese Richtung gelenkt, aber dafür von meinen Gesprächspartnerinnen. Und dabei fiel mir etwas auf. Beim Sport ging es ständig darum, ob denn diese oder jene Übung auch die Problemzonen verbessert - Wohlbefinden war zweitrangig. Und überhaupt könne man ja abnehmen soviel man wolle, bestimmte Körperteile blieben einfach immer „hässlich“ und dominant. Ich war erst überrascht, mit wieviel Zorn und teilweise sogar Abscheu vom eigenen Körper gesprochen wird. Dann fiel mir ein, dass es noch nicht lange her ist, dass es mir ganz genauso ging. Doch inzwischen hat sich einiges geändert und ich bin sehr, sehr glücklich dass ich meinen Körper habe, der so ist, wie er ist. Und nein, perfekt ist was anderes. Perfekt ist langweilig. Perfekt ist glatt. Makellos. Ohne Dellen, ohne Kurven, ohne Kratzer. Ich hab schon so meine Kratzer und Dellen. Zum Glück, denn die gehören dazu. Aber es hat ein Weilchen gebraucht, das zu verstehen. Wie geht es DIR mit diesem Thema?

### Impressum „A Turtlerunners Life“

Herausgeber & Redaktion: Judith Riemer, Weienried 122, 6900 Möggers (A)

Leserfragen, Rezeptideen & Themenvorschläge schickt bitte an:  
redaktion@turtlerunner.at

An Ausgabe 03/2015 mitgearbeitet haben: Petra Schmitt, Simone Lücke, Volker Burchert, Nina Maria, Daniela Barthel, Susanne Bauch, Markus Weber und Florian Zach.

Bilder: soweit nicht anders angegeben von Judith Riemer  
Das Magazin erscheint ca. 6 x im Jahr und ist über den [Turtlerunners Club](#) erhältlich.