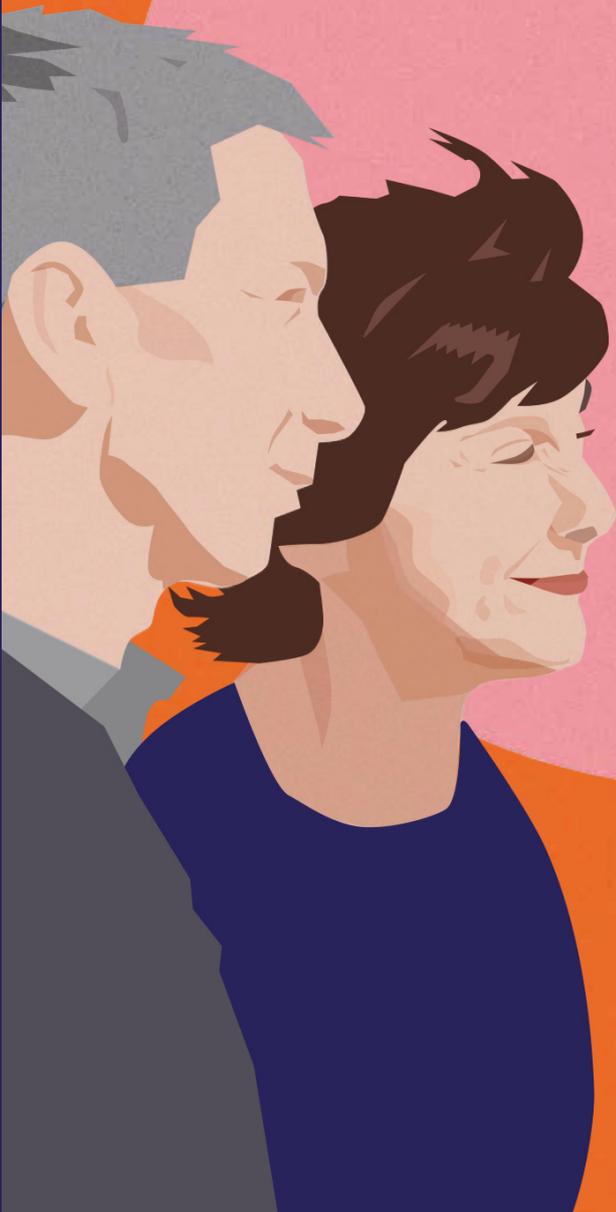


Beatrice Bleß-Lieb

Martin Lieb

# LEBENS MUTIG

**ODER WIE  
WIR LERNTEN,  
UNSERE KRISEN  
ALS GESCHENK  
ANZUNEHMEN,  
UND UNSER  
GLÜCK FANDEN**



**WORKBOOK**

**MIT  
KOMPASS  
FÜR EIN  
GESUNDES UND  
ERFÜLLTES  
LEBEN**

# LEBENS MUTIG

**ODER WIE WIR LERNTEN,  
UNSERE KRISEN ALS GESCHENK  
ANZUNEHMEN, UND UNSER  
GLÜCK FANDEN**

**WORKBOOK**

# LEBENS MUTIG

## **Selbstcheck Mind: Wie fühlt sich Ihr Leben an?**

(ab Seite 25)

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, wieder in Kontakt mit Ihrem inneren Lebensfeuer zu kommen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Fragen zu beantworten, und beobachten Sie Ihre Gedanken dazu über ein paar Tage.

**Wenn ich mir einmal zuhöre, was ich tagtäglich denke und was ich sage: Worüber beschwere ich mich immer wieder?**

---

---

---

---

**Welche Pläne schiebe ich schon lange vor mir her, was wollte ich unbedingt einmal tun?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Wo bin ich in meinem Alltagstrott gefangen, was mache ich seit Jahren immer gleich?**

---

---

---

---

**In welchen Situationen unterdrücke ich meine Gefühle, wo werden meine Bedürfnisse nicht gesehen und nicht erfüllt?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## Mein Fazit

---

---

---

---

## Meine nächsten Schritte

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## Selbstcheck Mind: Was erfüllt mich?

(ab Seite 50)

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, Ihr Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen und zu hinterfragen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Fragen zu beantworten, und beobachten Sie Ihre Gedanken dazu über ein paar Tage.

**Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?**

---

---

---

---

**Was macht mich glücklich?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Wer macht mich glücklich?**

---

---

---

---

**Wann habe ich mich das letzte Mal rundum zufrieden und glücklich gefühlt? Was war da anders als jetzt?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Was gibt meinem Leben Sinn und Erfüllung?**

---

---

---

---

**Mein Fazit**

---

---

---

---

**Meine nächsten Schritte**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## Eiweiß — ein ganz besonderer Stoff (vor allem für die, die fit bleiben wollen)

Ohne Eiweiß läuft nichts! (Seite 57)

**Eiweiß (Protein) macht satt, kurbelt den Stoffwechsel an, schützt Sie vor Muskelabbau, stärkt Ihr Immunsystem, senkt den Blutdruck und wirkt sich positiv auf Ihr Herz-Kreislaufsystem aus.**

**Eiweiß stabilisiert den Blutzucker reguliert die Hormone mit den Folgen:**

- Kein Heißhunger
- Kein Leistungsabfall

Eiweißreiche Lebensmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja), Milch und Milchprodukte (Molke, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Joghurt oder Quark). Bevorzugen Sie magere, natürliche Proteinquellen. Möglichst viel Fisch essen. Muskelfleisch wählen und das sichtbare Fett wegschneiden.

### **Mehr!!!**

Naturjoghurt  
reine Buttermilch  
Muskelfleisch  
Fisch  
Hülsenfrüchte, Tofu  
Nüsse, Kerne  
Eier  
Quark, Hüttenkäse, Frischkäse, Harzer

### **Weniger!!!**

Fruchtjoghurt  
Fruchtbuttermilch  
Fette Wurst und  
fetter Käse

### **Wo steckt wie viel Eiweiß auf 100 Gramm drin?**

- |                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| - Fleisch (mager) 20-28g      | - Käse 17-32g        |
| - Fisch 20g                   | - Tofu 16g           |
| - Muscheln 11g                | - Sojabohnen 37g     |
| - Ei 8-12g                    | - Nüsse 12-25g       |
| - Milch & Milchprodukte 3-14g | - Hülsenfrüchte 3-9g |
| - Pilze 3g                    |                      |

# LEBENS MUTIG

Eiweiß wird im Gegensatz zu Kohlenhydraten anders verstoffwechselt. Wenn Sie Eiweiß essen und verdauen, verpuffen 20 bis 25 Prozent der Kalorien im Wesentlichen in Form von Wärme – der sogenannte „thermodynamische Effekt“. Darum frieren Sie mit hochwertigen Eiweiß-Shakes auch beim Abnehmen nicht. Sie haben warme Hände und Füße, fühlen sich fit und aktiv.

Bei Kohlenhydraten verbraucht der Stoffwechsel nur 6 Prozent der zugeführten Kalorien, bei Fett sind es sogar nur 3 Prozent – hier kann also viel mehr auf den Hüften landen.

Eiweiß trägt zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei. Denn Eiweiß ist der wichtigste Baustoff Ihrer Muskulatur. Muskeln verbrennen selbst im Ruhezustand – auch im Schlaf – mehr Energie als andere Gewebe. Mit mehr Muskeln können Sie also auch mehr essen.

Schnelle Rezeptideen für fitte Pausen

## **Herzhafter Hüttenkäse**

- 1 Packung Körniger Frischkäse
- 1-2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Die Paprika in kleine Stücke und die Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden, unter den Hüttenkäse rühren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und ... genießen!

## **Fruchtiger Frischekick**

- Buttermilch
- TK- Beeren (z.B. Beerenmix, Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren)
- evtl. mit etwas Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig süßen
- gegebenenfalls mit etwas Quark andicken

Das Obst mit der Buttermilch im Mixer pürieren, evtl. noch etwas Quark hinzu und nach Geschmack leicht süßen und... genießen!

Diese Rezepte sind sehr einfach und schnell zuzubereiten und eignen sich gerade bei warmen Temperaturen als idealer Pausensnack.

# LEBENS MUTIG

## Selbstcheck Mind: Lebe ich eine Beziehung auf Augenhöhe?

(ab Seite 68)

Wenn wir die Lebensmitte als eine Zeit des „Sich-neu-Findens“ annehmen, lohnt es sich auch, auf die aktuelle Beziehung zu schauen. Unabhängig davon, ob sie schon über viele Jahre existiert oder neu beginnt.

Kreuzen Sie die Antwort, die auf Sie zutrifft, ganz spontan, aus dem Bauch heraus an.

**1. Ich kenne meine Bedürfnisse.**

ja

nein

**2. Ich äußere meine Bedürfnisse.**

ja

nein

**3. Ich kann gut für mich sorgen.**

ja

nein

**4. Mein/e Partner/in kennt ihre/seine Bedürfnisse.**

ja

nein

**5. Mein/e Partner/in äußert ihre/seine Bedürfnisse.**

ja

nein

**6. Mein/e Partner/in kann gut für sich sorgen.**

ja

nein

# LEBENS MUTIG

7. Wir tauschen uns regelmäßig über unsere Empfindungen, Bedürfnisse und unser Erleben aus.

ja       nein

8. Wir hören einander zu und sprechen wertschätzend miteinander.

ja       nein

9. Bei Meinungsverschiedenheiten gehen wir respektvoll miteinander um.

ja       nein

10. Wir lassen uns gegenseitig Raum für Entwicklung und fördern den Partner dabei.

ja       nein

11. Wir haben gemeinsame Pläne für jetzt und das weitere Leben.

ja       nein

12. Wir haben gemeinsame Rituale, die wir beide schätzen und lieben.

ja       nein

13. Wir wissen, dass das Älterwerden für jeden anders verläuft, und sind achtsam dafür.

ja       nein

14. Wenn ich mir vorstelle, mit meinem Partner alt zu werden, sage ich aus vollem Herzen:

ja       nein

# LEBENS MUTIG

## **Selbstcheck Mind: Welches Leben will ich am Ende gelebt haben?**

(ab Seite 71)

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Fragen zu beantworten, und beobachten Sie Ihre Gedanken dazu über ein paar Tage.

**Wo erfülle ich vor allem die Erwartungen anderer und wo kann ich mein Leben nach eigenen Vorstellungen leben?**

---

---

---

---

**Wie wichtig waren und sind mir meine Karriere und die damit verbundene Anerkennung?  
Wie viel Zeit lasse ich mir für an- gemessenen Ausgleich?** (Erfahrungsgemäß betrifft dieser Punkt vor allem Männer, aber bei Weitem nicht nur.)

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Wie gut nehme ich meine Emotionen und Gefühle wahr und kann sie situationsadäquat einbringen? In welchen Situationen sage ich aus Scheu vor Konflikten lieber nichts?**

---

---

---

---

**Wie aktiv pflege ich den Kontakt zu Freundinnen und Freunden? Wie viel Zeit nehme ich mir, mich auch um Menschen zu kümmern, die ich mag, aber die ich schon lange nicht mehr gesehen habe?**

---

---

---

---

**Wie gut schaffe ich es, im Moment zu leben? Wie abhängig bin ich davon, ob ich Erwartungen gerecht wurde? Wie oft schaffe ich es, einfach mal genau jetzt froh und glücklich zu sein?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Eine zusätzliche Frage aus meiner Erfahrung:**

**Trage ich ungeklärte Konflikte mit mir herum? Bin ich noch wütend auf Menschen, die mich einmal ungerecht behandelt haben? Wie weit bin ich mit dem Thema Verzeihen und Versöhnen?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## Selbstcheck Body: Ausgewogene Ernährung

(ab Seite 94)

Eine gute Ernährung stärkt Körper und Geist gleichermaßen. Mit diesem Check erhalten Sie in kurzer Zeit einen wichtigen Hinweis über Ihre Ernährungsweise.

**1. Ich esse täglich viel Gemüse und etwas Obst.**

ja       nein

**2. Ich esse täglich tierisches oder pflanzliches Eiweiß.**

ja       nein

**3. Ich trinke am Tag mindestens 1,5 Liter Wasser.**

ja       nein

**4. Ich esse vorwiegend natürliche, selbst verarbeitete Lebensmittel.**

ja       nein

**5. Ich esse, wenn ich Hunger habe.**

ja       nein

**6. Ich esse langsam und bewusst.**

ja       nein

**7. Ich esse wenig Zucker.**

ja       nein

**8. Ich esse abwechslungsreich.**

ja       nein

**9. Ich achte auf ca. vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten.**

ja       nein

# LEBENS MUTIG

## Selbstcheck Mind: Was macht mir mein Leben schwer?

(ab Seite 130)

Nehmen Sie eine bequeme Position ein und schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich auf die Fragestellung. Lassen Sie sich dabei Zeit und atmen Sie entspannt. Spüren Sie einmal genau nach, welche Empfindungen Sie in Ihrem Körper wo wahrnehmen. Achten Sie auch auf aufkommende Bilder und Stimmungen. Werden Sie sich bewusst, welchen „Ballast“ Sie in Ihrem Leben wahrnehmen. Dabei helfen Ihnen folgende Fragen: Was macht Ihnen das Leben gerade schwer? Was belastet Sie im Moment? Was hindert Sie, leicht durchs Leben zu gehen? Alles, was kommt, ist erlaubt und für Sie wichtig. Öffnen Sie dann die Augen wieder und beantworten Sie zeitnah die folgenden Fragen:

### Welche Belastungen habe ich wahrgenommen?

---

---

---

---

### Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich mich davon befreien könnte?

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Wie würde mein Leben in fünf Jahren aussehen, wenn ich es nicht tun würde?**

---

---

---

---

**Welche bewusste Entscheidung will ich jetzt treffen?**

---

---

---

---

**Was sind meine nächsten Schritte:**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## Strategien gegen den „süßen Zahn“

(Seite 135)

### REZEPTE

Sie kreieren Ihre eigene „gesunden“ Süßigkeiten

#### **Rezept: Kokospralinen**

Zutaten (für 18 Pralinen):

- 250 g Magerquark
- 80 g gemahlene geschälte Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- 2 Messerspitzen gemahlene Vanille
- 130 g Kokosraspeln
- 18 ganze geschälte Mandeln

Verarbeitung:

\* Magerquark, gemahlene Mandeln, Ahornsirup, Vanille und 50 g Kokosraspeln in eine Schüssel geben und so lange gründlich verkneten, bis ein fester Teig entstanden ist.

\* Aus der Masse jeweils 1 gehäuften TL abnehmen und mit den Händen zu einer Kugel formen, dabei je 1 ganze Mandel darin umhüllen. Die übrigen Kokosraspeln auf einen Teller geben.

\* Die Quarkbällchen rundum in den Kokosraspeln wälzen und vor dem Servieren mindestens 20 Minuten kühl stellen.

Tipp:

Für mehr Cremigkeit kann man statt der gemahlenden Mandeln auch 80 g helles Mandelmus nehmen.

Nährwert pro Praline:

Circa 100 kcal , 4 g Eiweiß, 9 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 0,2 BE

(Inspiration von Matthias Riedl, aus: "80:20 für Berufstätige", Verlag GU)

# LEBENS MUTIG

## Rezept: Haferbrötchen mit Äpfeln

Zutaten (für ca. 8 Haferbrötchen):

- 250g Quark
- 2 Eier
- 280g Haferflocken
- 1 geh. Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Äpfel (klein geschnitten ohne Schale)
- etwas Hafermilch

Verarbeitung:

\* Alle Zutaten in eine große Schale geben und verrühren. Wenn der Teig zu fest werden sollte, ein wenig Hafermilch hinzugeben, so dass Sie eine knetbare Masse erhalten.

\* Entweder mit den Händen oder mit einem Eisportionierer kleine Bälle formen und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auslegen.

\* Im Umluft-Ofen bei 175 Grad 35 bis 40 Minuten backen bis eine gold-braune Kruste sichtbar ist.

Nährwert pro Haferbrötchen:

Circa 248 kcal , 13 g Eiweiß, 7 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

Viel Erfolg und Genuss damit!

# LEBENS MUTIG

## WERTE

(Seite 150)

Die Werte laut vorlesen und intuitiv ankreuzen, ob "nicht wichtig", "wichtig" oder "sehr wichtig". Dann alle mit "sehr wichtig" markierten notieren und aussortieren, bis die wichtigsten 6 Werte herausgefiltert sind. Diese auf dem nächsten Blatt auflisten. Anschließend genau definieren und letztlich intuitiv einschätzen, wie gut sie zurzeit gelebt werden.

## WERTEANALYSE

nicht wichtig

wichtig

sehr wichtig

Akzeptanz			
Anerkennung			
Achtung			
Dominanz			
Disziplin			
Dankbarkeit			
Erfolg			
Ehrlichkeit			
Ehrgeiz			
Effektivität			
Gelassenheit			
Glaubwürdigkeit			
Gesundheit			
Genuss			
Genauigkeit			
Geben			
Humor			
Hilfsbereitschaft			
Herausforderung			
Harmonie			
Kontrolle			
Kreativität			
Loyalität			
Lebenslanges Lernen			
Lebensfreude			
Mut			
Mitgefühl			
Macht			
Nähe			
Nächstenliebe			

# LEBENS MUTIG

## WERTEANALYSE

	nicht wichtig	wichtig	sehr wichtig
Ordnung/ Ordnungsliebe			
Optimismus			
Offenheit			
Perfektion			
Ruhm			
Respekt			
Rücksichtnahme			
Struktur			
Stärke			
Sicherheit			
Selbstliebe			
Selbstbestimmung			
Selbstentwicklung			
Treue			
Tradition			
Toleranz			
Tapferkeit			
Unterstützung			
Unabhängigkeit			
Überlegenheit			
Verlässlichkeit			
Vernunft			
Vertrauen			
Verantwortung			
Würde			
Wohlstand			
Widerstandsfähigkeit			
Wertschätzung			
Wachstum			
Zuverlässigkeit			
Zugehörigkeit			

# LEBENS MUTIG

**Meine Werte:**

**Welche sind mir besonders wichtig?**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**Beschreiben Sie in 1-2 Sätzen:**

**Was verstehe ich darunter?**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

**Zu welchem Prozentsatz lebe ich sie bereits?**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

# LEBENS MUTIG

## **Selbstcheck Mind: Was hindert mich daran, vor Energie zu sprühen?**

(ab Seite 179)

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Fragen zu beantworten, und beobachten Sie Ihre Gedanken dazu über ein paar Tage.

### **Was kann und will ich aktuell einfach nicht akzeptieren?**

---

---

---

---

### **Über welche Menschen ärgere ich mich schon lange und ganz besonders jetzt?**

---

---

---

---

### **Über welche Themen rege ich mich zurzeit am meisten auf?**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Über welche Themen mache ich mir zurzeit am meisten Sorgen?**

---

---

---

---

**Was macht mir vielleicht sogar Angst?**

---

---

---

---

**Meine Erschöpfung merke ich an folgenden Punkten:**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

**Mein Fazit:**

---

---

---

---

**Für diese Themen bitte ich andere Menschen um Unterstützung:**

---

---

---

---

**Meine nächsten Schritte:**

---

---

---

---

# LEBENS MUTIG

## neun-KOMPASS

(ab Seite 207)

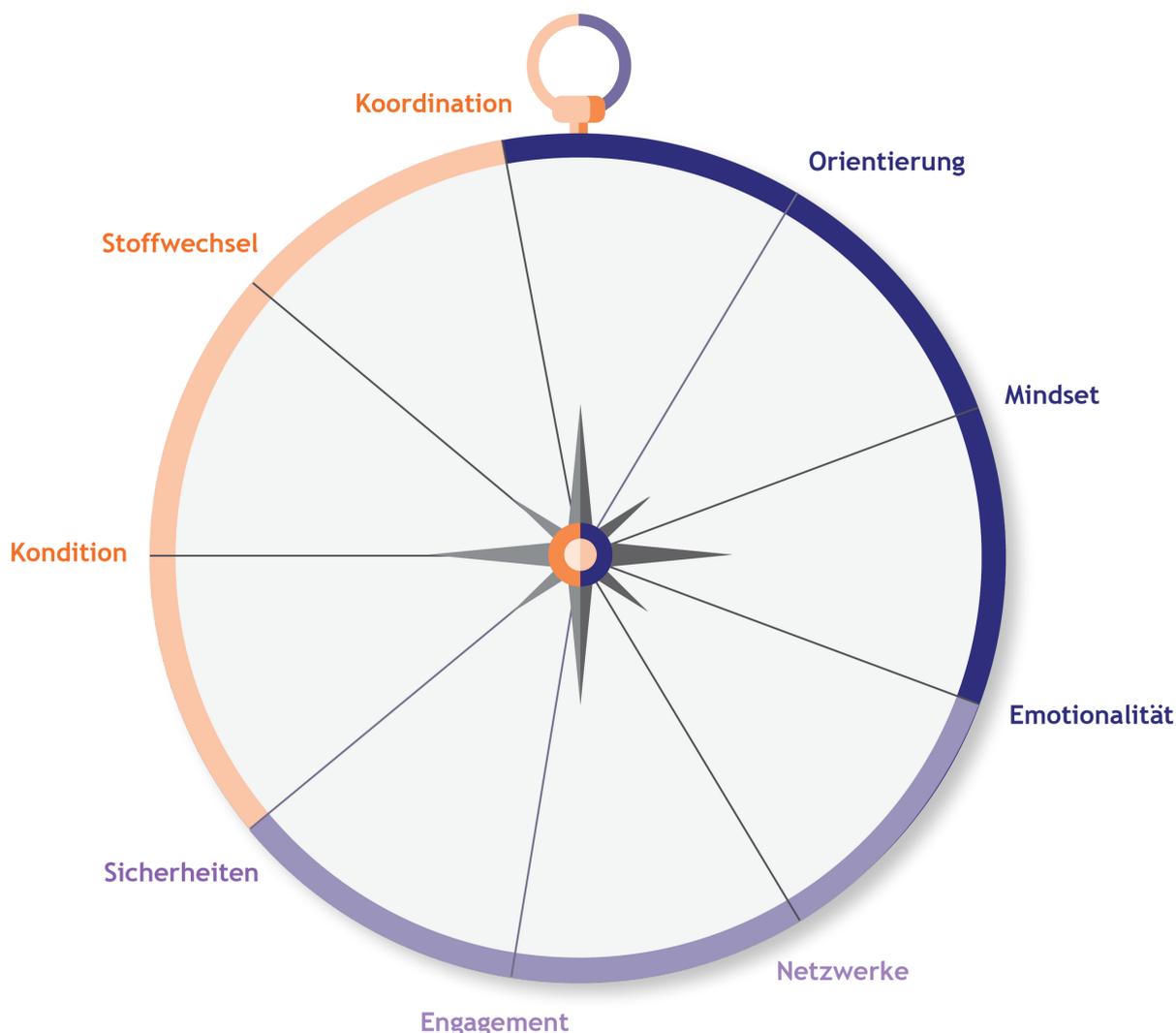
Drucken Sie das folgende Blatt aus und betrachten die Achsen zu jedem Bereich als Zahlenstrahl. (s. Beispiel)

Dann stellen Sie sich jeweils die Frage: Wie gut lebe ich diesen Bereich zurzeit? Wie gut fühle ich mich damit? Intuitiv legen Sie eine Zahl fest und markieren diese Stelle auf dem jeweiligen Strahl. (10 ist optimal)

Wenn alle 9 Markierungen gesetzt sind, verbinden sie diese miteinander. Daraus ergibt sich ein mehr oder weniger "rundes" Rad. Auch die Größe sagt etwas aus.

Diesen Prozess kann man durchaus mehrfach im Jahr wiederholen. Heben Sie alle Blätter ruhig auf, dann lässt sich eine Entwicklung gut verfolgen.

Viel Freude damit und gute Erkenntnisse!



# LEBENS MUTIG

