

# "YOU CAN'T POUR FROM AN EMPTY CUP"

**Als Ayurveda Expertin & Yogalehrerin begleitest du deine Klient:innen körperliche und mentale Balance in Einklang mit ihren Werten zu finden. Welchen Herausforderungen stehen deine Klient:innen gegenüber?**

Hauptsächlich jenen, dass sich das vegetative Nervensystem meiner Klient:innen allzu häufig im „Fight, Flight oder Freeze“- Modus befindet. Ein vollgestopfter Alltag sorgt dafür, dass der bereits erwähnte Energiesparmodus der Gewohnheiten überlebensnotwendig wird. Meine Klient:innen haben das Gefühl, dass der Tag grundsätzlich zu wenig Stunden hat und sie sich einfach mehr anstrengen müssen um alles zu schaffen.

In meiner Coaching- und Beratungspraxis begleite ich unter anderem Frauen, die sich häufig selbst im Spannungsfeld zwischen Familie, Job und Freundeskreis verlieren. Ihre eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz. Dabei wäre es so wichtig, für sich selbst zu sorgen bevor man für andere Menschen da ist. Getreu dem Motto „You can't pour from an empty cup“, also dass man aus einer leeren Tasse nicht ausschenken kann.

**Deine Klient:innen begleitest du mit einem abgestimmten, ganzheitlichen Konzept aus Ayurveda, Yoga und Achtsamkeit. Wie läuft deine Beratung ab?**

Wir beginnen zunächst mit einer ausführlichen Analyse der Lebensgewohnheiten. Meine Klient:innen erfassen während einer Woche in einer Übersicht ihren Tagesablauf. Notiert werden alle Arbeits- und Freizeitaktivitäten sowie alle Mahlzeiten.

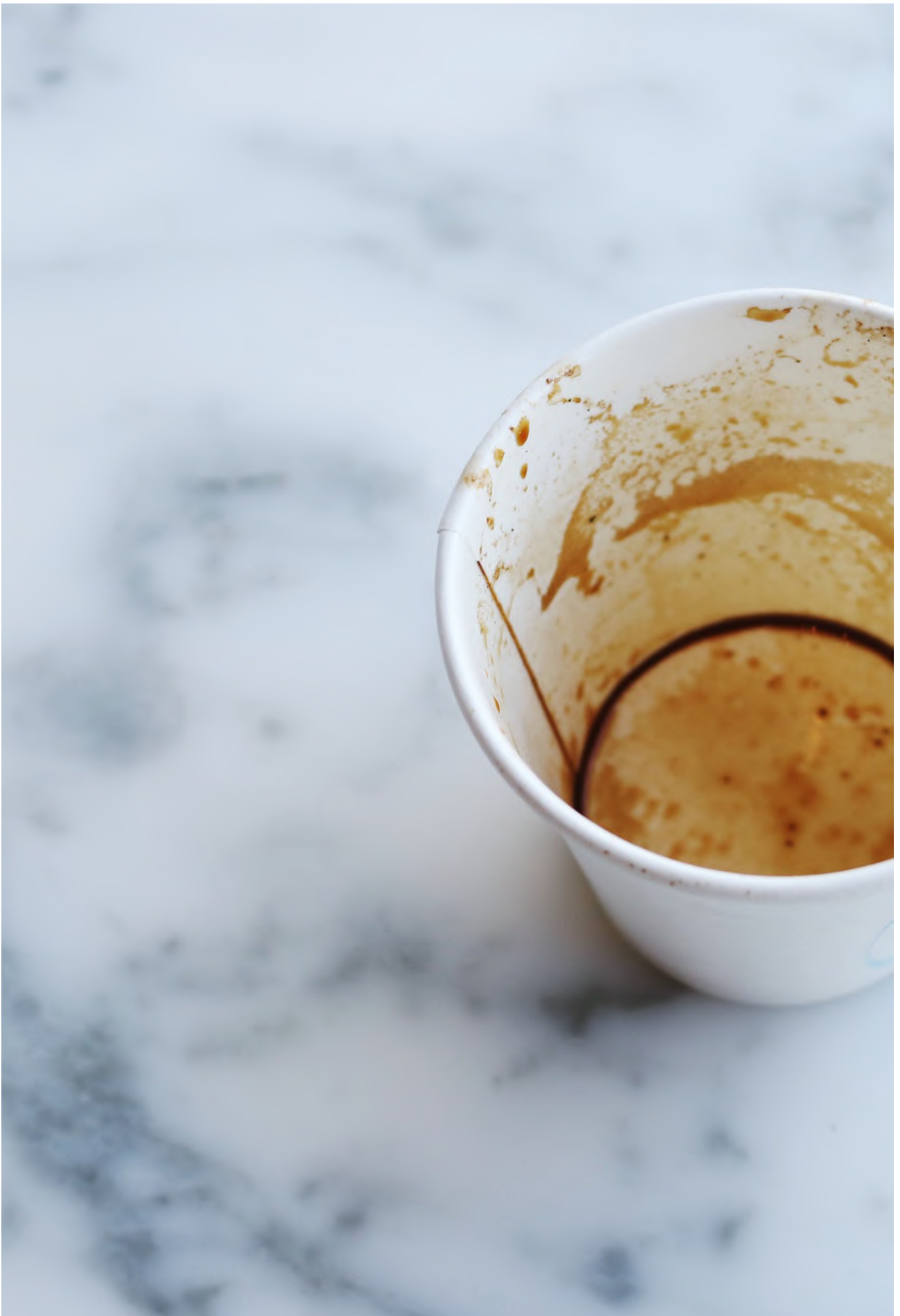
In einem ausführlichen Gespräch beleuchten wir dann die Lebensgewohnheiten anhand der vier Rhythmen (siehe dazu auch Seite 6) auf Ausgewogenheit.

Meist kristallisieren sich ein oder zwei Rhythmen heraus, die grösseren Handlungsbedarf haben. Diese gehen wir schrittweise an. Aus meiner Erfahrung gibt es oft einen starken Zusammenhang zwischen Beschwerden auf der körperlichen sowie mentalen Ebenen und den Rhythmen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind.

**Du hast von deinen Klient:innen erzählt, die das Spannungsfeld Job, Familie und Freundeskreis balancieren, gibt es dort Muster, die dir mehrfach begegnen?**

Gerade bei berufstätigen Frauen mit kleinen Kindern erlebe ich häufiger, dass beim Thema Schlaf und Freizeitgestaltung am meisten Korrekturbedarf besteht. Auch benötigt auch das Thema Mahlzeiten Beachtung. Oftmals arbeiten diese Frauen in einem Teilzeitpensum und jonglieren ihren Job sowie Familie.

Es bleibt nicht mehr viel Zeit für Hobbys und eigene Interessen, die ihnen vor der Familiengründung Kraft und Ausgleich geben haben. Da sie ihre Familie ins Zentrum stellen, achten sie weniger auf ihre eigenen Bedürfnisse. Diese Frauen fühlen sich häufig müde und abgeschlagen. Oft fangen sie sich auch die ein oder andere Infektion ein, da das Immunsystem nicht mehr so stark ist.



Aus einer leeren Tasse lässt sich nicht ausgießen

**Auf Instagram teilst du regelmässig kleine Nuggets, die bei der Etablierung von Routinen inspirieren. Gerade kürzlich hast du über die Optimierung der Schlaf- und der Etablierung von einer Morgenroutine geschrieben. Warum ist dies in deinen Augen so wichtig?**

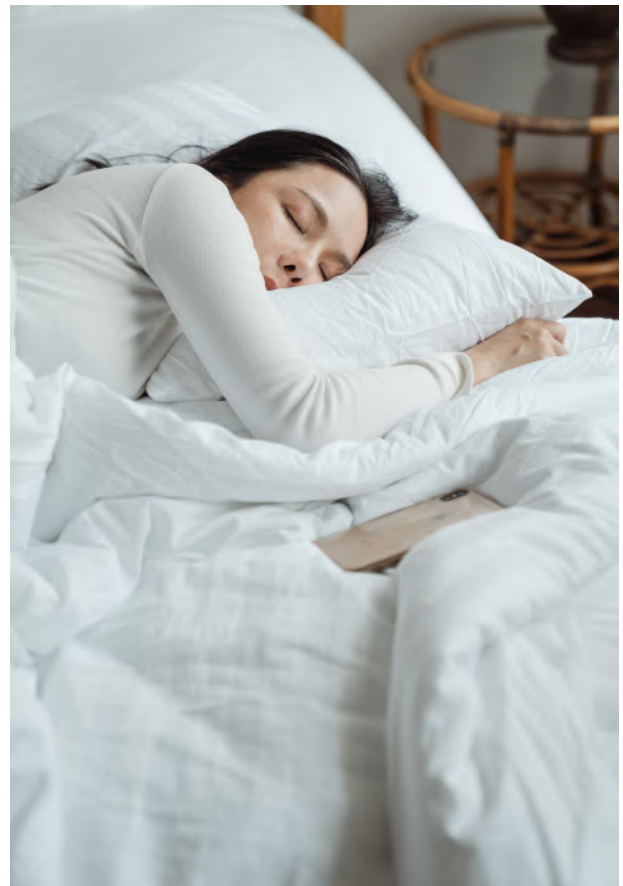
Ein erholsamer Schlaf ist für unsere Gesundheit essentiell. Schlafforscher sind heute davon überzeugt, dass wir regelmässig zwischen sechs und acht Stunden Schlaf brauchen. Denn Körper und Geist regenerieren sich über Nacht und dafür braucht es einfach eine gewisse Zeit sowie auch die entsprechende innere Ruhe, die für ausreichende Tiefschlafphasen sorgt.

Ich begleite Frauen, deren Energielevel tagsüber recht tief ist. Der Grund dafür liegt meist daran, dass sie nicht genügend schlafen, weil sie erst nach 23 Uhr ins Bett gehen. Der Wecker klingelt dennoch früh um 6. Da das Aufstehen nicht leichtfällt, wird die eigentliche Aufstehzeit etwas nach hinten verschoben, so dass die Frauen fast schon zu spät in den Tag starten.

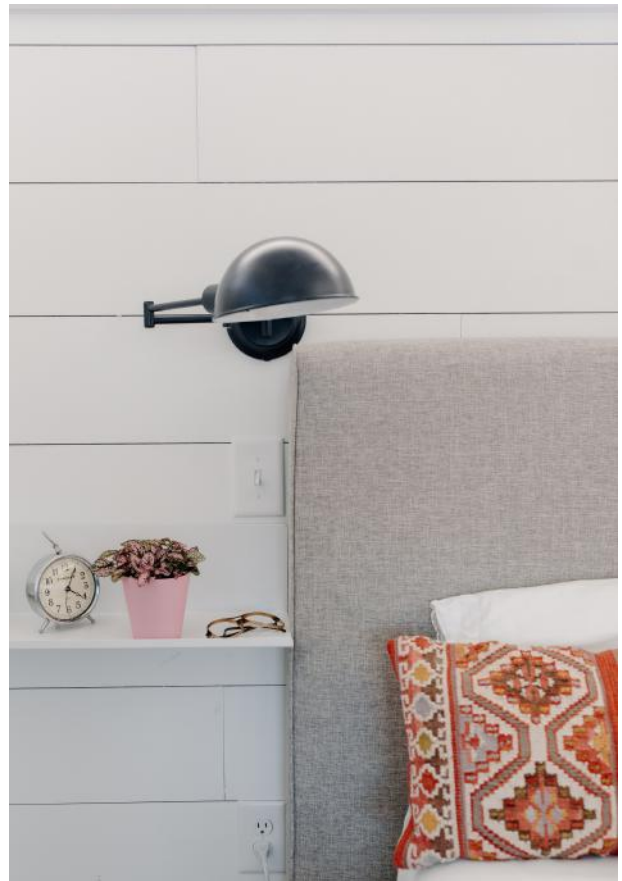
Meine Klient:innen fühlen sich somit morgens häufig gerädert und brauchen als erstes einen Kaffee, um in die Gänge zu kommen. Die Zeit am Morgen ist meist hektisch, da Kinder geweckt, angezogen und mit Frühstück versorgt werden. So bleibt für die Frauen wenig Zeit, selber in Ruhe den Tag zu beginnen.

Es ist hier nicht schwer zu sehen, dass die Frauen bereits am Morgen unter Zeitdruck stehen. Oftmals bleibt ein gesundes eigenes Frühstück auf der Strecke, da die Ernährung der Kinder Vorrang hat. Vielleicht kommen wir im weiteren Verlauf des Gesprächs da auch noch darauf zu sprechen. Meine Klientinnen bestätigen mir zudem, dass sich dieses Gefühl der fehlenden Energie oft durch den ganzen Tag weiterzieht.

Wenn meine Klient:innen nur schon ein klein bisschen früher zu Bett gehen und direkt beim Klingeln des Weckers aufstehen, schlafen sie in der Regel ausreichend und haben am Morgen mehr Zeit und Ruhe für sich.



Wir brauchen regelmässig ausreichend Schlaf



Direkt nach dem Wecker klingeln aufstehen





Hoobies nachgehen sind wunderbare stärkende Routinen

## **Welche Tipps für die Optimierung des Tagesrhythmus und speziell für die Freizeitgestaltung hast du?**

Meine Klient:innen sind gewohnt, ihre Bedürfnisse hinten anzustellen. Sie richten sich ihren Tag so ein, dass sie möglichst viele Tasks unterbringen können. Auf Dauer schlägt dies auf die Stimmung und der Wunsch wird gross, wieder mehr Freude im Alltag zu haben.

Meist geht es darum, wieder etwas was früher grossen Spass gemacht hat, zurück ins Leben zu holen. So stellte sich kürzlich in einem Coachinggespräch heraus, dass meine Klientin als Teenager gerne ihre Kleidungsstücke selbst genäht hat. Die Kombination aus Kreativität, Handwerk und der Tatsache etwas zu tragen, was sonst niemand hat, verschaffte ihr ein ganz besonderes Gefühl.

Vor Jahren hat sie bereits einmal versucht, diese Leidenschaft wieder zum Leben zu erwecken und zu Hause zu nähen. Da immer anderes wichtiger war, liess sich dies nicht umsetzen.

Gemeinsam haben wir deshalb eine Recherche betrieben und in der Nähe des Wohnortes ein kleines Nähatelier gefunden. Dort findet einmal die Woche ein Community Anlass „Nähen unter Gleichgesinnten - auf Wunsch mit fachkundiger Anleitung“ statt. Absolut perfekt für meine Klientin. Ab sofort trifft sie sich wöchentlich mit sieben wunderbaren Frauen nach der Arbeit zu dreistündigen Nähsession. Diesen einen Abend haben wir zusammen mit ihrem Mann „freigeschaufelt“. Er kümmert sich um die gemeinsame Tochter und bringt sie ins Bett.

Wichtig an dieser Stelle ist mir auch, meine Klient:innen zu ermutigen, auf freie Zeit zu bestehen und ihre Partner stärker in die Verantwortung zu nehmen. Die Beharrlichkeit, die es vielleicht am Anfang braucht, zahlt sich sehr aus.

## **Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung in deiner Coaching- und Beratungspraxis?**

Bei der Ernährung wird sehr oft nur darauf geachtet, WAS konsumiert wird. Und sicherlich

spielt das in meinen Beratungen auch eine Rolle. Jedoch wird sehr stark unterschätzt, welche Wirkung die Umstände haben, unter denen wir unsere Mahlzeiten einnehmen, also das WIE.

Somit ist die Optimierung beim Mahlzeitemsystem auch oft Thema in meiner Begleitung. Anhand der Wochenprotokolle sehe ich, welchen Stellenwert der Ernährung eingeräumt wird. Oftmals verkümmert diese nur zur Nebensache. Gerade wenn Kinder mit am Tisch sitzen, richtet sich der Fokus hauptsächlich auf deren Ernährungsbedürfnisse und Tischgewohnheiten. Der eigene Genuss bleibt auf der Strecke.

Neben einer ausgewogenen Versorgung mit Vital- und Nährstoffen sind mir noch weitere Dimensionen wichtig: Nämlich, dass wir durch das, was wir zu uns nehmen, wirklich „genährt“ werden. Nicht nur auf einer körperlichen, sondern auch auf einer mentalen Ebene.

Meine Klient:innen klagen häufig über Infektanfälligkeit und Müdigkeit. Beides zeigt sich nicht nur in der Schlafproblematik, sondern auch aufgrund der Tatsache, dass Ernährungsgewohnheiten nicht wirklich zuträglich sind.

Aus Ayurveda Sicht beginnt der Start in den Tag mit einem warmen, nährenden, aber trotzdem gut verdaubaren Frühstück. Also nicht klassisch mit Käsetoast, der im schlimmsten Fall noch „mal eben schnell“ im Stehen zu sich genommen wird. Das stört unsere Fähigkeit zu verdauen maximal. Meine Favoriten für einen guten Start in den Tag sind Porridge, Pancakes sowie hin und wieder süsse oder herzhaft Waffeln. Alles ohne Industriezucker, dafür mit gedünstetem Obst der jeweiligen Saison. Zwei meiner Lieblingsrezepte teile ich mit dir (siehe Seite 17 und 19)

## YVONNE'S REZEPT FÜR EIN WARMES PORRIDGE

### Zutaten

- 1-2 EL TL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL frischer oder getrockneter Ingwer
- ½ TL Anis
- 1 TL Zimt
- 1 Tasse Haferflocken oder andere Getreideflocken
- 300 ml (Pflanzen)Milch
- Obst nach Saison und Geschmack, z.B. Apfel, Birne, Weintrauben, Nektarine, Pflaume

### Als Topping optional noch

- 1 TL Nuss- /Mandelmus
- 1 TL Kardamom

### Zubereitung

- In einem Topf Ghee / Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Gewürze ausser dem Zimt darin kurz anschwitzen bis es duftet.
- Die Flocken und (Pflanzen-)Milch dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen bis die Flocken aufgequollen sind.
- Das Porridge vom Herd nehmen und abgedeckt ziehen lassen.
- In einem weiteren Topf Ghee / Kokosöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Zimt kurz anschwitzen und das kleingeschnittene Obst für rund 5 Minuten bei niedriger Temperatur andünsten.
- Das Porridge in eine Schüssel geben und mit dem gedünsteten Obst sowie je nach Geschmack mit 1 TL Nuss-/Mandelmus anrichten und mit Kardamom bestreuen.



Ayurvedischer Porridge, ein guter Start in den Tag





Pancakes, was gibt es besseres als so in den Tag zu starten?

#### **YVONNE'S REZEPT FÜR BANANEN PANCAKES (ERGIBT CA. 6 STÜCK)**

##### **Zutaten**

- 75 g (glutenfreies) Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 sehr reife Banane
- 125 ml (Pflanzen-)Milch
- Ghee / Kokosöl zum Backen der Pancakes

##### **Optional noch**

- Beeren
- Schokotröpfchen

##### **Zubereitung**

- Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder Handrührgerät zu einem flüssigen Teig verarbeiten.
- Während der Teig etwas andickt, eine Pfanne mit Ghee / Kokosöl langsam aufheizen.
- Mit einem grossen Löffel je nach Pfannengrösse zwei oder 3 Teigkreise einfüllen.
- Unbedingt warten, bis sich die Unterseite von selbst beginnt von der Pfanne abzulösen und dann erst mit einem grossen Pfannenwender wenden.
- Je nach Geschmack kann man vor dem Wenden noch Schokotröpfchen oder auch Beeren auf den Teig geben.
- Wenn die Pancakes goldbraun gebacken sind, sind sie fertig zum Servieren.

Ebenso ist das Mittagessen wichtig. In den Wochenprotokollen entdecke ich oft eine kalte Salatvariation, welche die Verdauung herausfordert und am frühen Nachmittag bereits wieder zu einem Heisshungergefühl führt. Stattdessen empfehle ich eine ausgewogene, warme Mahlzeit, gerne mit einem Mix aus Kohlehydraten, Gemüse und Proteinen aus Hülsenfrüchten. Gewürze und frische Kräuter runden jede Mahlzeit individuell ab und helfen bei der Verdauung. Gleichzeitig sollte am Abend auf schweres Essen verzichtet und Gemüse- oder Suppengerichte zubereitet werden. Da diese bis zur Schlafenszeit verdaut sind, ist es einfacher ein- wie auch durchzuschlafen.

### **Was freut dich besonders, wenn du nach einer Weile deine Klient:innen in deiner Praxis siehst?**

Wenn die kleinen Veränderungen mittels gesunder Routinen im Tagesablauf spürbare und vor allem nachhaltige Verbesserungen erzielen.

Mit einem sehr individuell abgestimmten, ganzheitlichen Konzept aus Ayurveda, Yoga und Achtsamkeit begleite ich meine Klient:innen. Mein Herzensanliegen ist es, sie auf ihrem Weg zu körperlicher und mentaler Balance zu unterstützen.

Meist sind schon nach wenigen Wochen bspw. erste Verbesserungen im Energielevel spürbar, so dass sich die Frauen insgesamt viel ausgeglichener fühlen. Die Infektanfälligkeit sinkt. Freie Abende mit Herzensprojekte stärken und die Morgen- sowie Abendroutinen sorgen für einen optimalen Start bzw. Abschluss des Tages.

Auf diese Art und Weise einen Unterschied im Leben meiner Klient:innen machen zu dürfen, begeistert mich sehr.

### **MERAKI - LIFEHACKS & ALLTAGSSCHÄTZE**

Dieser Artikel ist in der Sommerausgabe #5 2022 von Meraki erschienen. Er ist Teil von "mit gesunden Routinen deinen Alltag stärken".


Meraki inspiriert dich mit Lifehacks & Alltagsschätzen: einfach in der Umsetzung - kraftvoll in der Wirkung. [www.meraki.jetzt](http://www.meraki.jetzt)

### **YVONNE LANGE**

#### **AYURVEDA EXPERTIN SOWIE YOGA- UND MEDITATIONS-LEHRERIN**

- Yvonne ist neben ihrem Job als Senior Managerin bei der AXA Versicherungen AG Ayurveda Expertin sowie Yoga- und Meditationslehrerin.
- Derzeit absolviert sie eine Ausbildung zum Mental Health Consultant.
- Sie begleitet und unterstützt Menschen dabei, ein ganzheitlich gesundes Leben im Einklang mit ihren Werten zu führen.
- Ihre eigenen Werte sind: Authentizität, Vertrauen, Mut, Offenheit und Verantwortung
- Auf ihren Social Media Kanälen teilt sie regelmässig wertvolle Nuggets für ein Leben in Balance.

[www.yvonne-lange.ch](http://www.yvonne-lange.ch)

 [embrace\\_your\\_life\\_mit\\_yvonne](https://www.youtube.com/c/YvonneseinYinYang)

 [www.youtube.com/c/YvonneseinYinYang](https://www.youtube.com/c/YvonneseinYinYang)  
Yoga

