

kleinen Abschnitten durchgeführt werden. Eine Variante wären zum Beispiel am Morgen drei bis fünf Minuten, um wach zu werden (schnelleres Atmen mit weniger Volumen) und am Abend zum Beruhigen (langsames tiefes Ein- und Ausatmen mit grösserem Beutel). Ich selbst verwende den Spirotiger® etwa dreimal wöchentlich und komme dank diesem regelmässigen Training besser mit dem Velo einen Hügel hoch. Die kontrollierte und bewusste Atmung führt ausserdem zu mehr Gelassenheit, hilft bei Stress und hat so einen weiteren positiven Effekt auf meine Lebensqualität.

Was können sich unsere Leser unter «Gelassenheitsförderung» vorstellen?

Einer meiner Leitsätze ist das Gelassenheitsgebet des Theologen Reinhold Niebuhr:

«Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Das Ziel soll sein, das Zitat nicht nur zu kennen, sondern dieses unterstützend und entlastend anzuwenden. So gehe ich auch bei der Beratung vor: Ich analysiere zusammen mit dem Kunden, welche Aufgaben oder Stressfaktoren delegiert werden können, damit diese keine Belastung mehr darstellen. Gleichzeitig geht es ums Erkennen der unabdingbaren Bereiche, die man nun mal nicht ändern kann. Da unterstütze ich, diese zu akzeptieren beziehungsweise sie von einem positiven Standpunkt aus zu sehen, statt sich als Opfer in der Situation gefangen zu fühlen. Die Situation zu besprechen und sich Besserung zu wünschen, ist der erste Schritt. Diesem Wunsch muss ein klarer Entscheid folgen

und anschliessend die Umsetzung geplant und angegangen werden. Wir wollen gemeinsam etwas verändern, was oftmals etwas Mut abverlangt. Aber: Gemeinsam geht es leichter.

Zur Person

Monika Steuri hat sich ihr Know-how nicht an einem Wochenendseminar angeeignet, sondern während fünf Jahren an der ETH Zürich mit einem Grundstudium in Pharmazie und anschliessendem Fachstudium in Bewegungs- und Sportwissenschaften fundiertes Wissen erworben und dieses während der mehrjährigen Coaching-Tätigkeit laufend erweitert. Neben den harten wissenschaftlichen Fakten haben für sie auch die Softfaktoren wie Körpergefühl, Überzeugung, (Selbst-)Vertrauen, Selbstliebe usw. laufend an Wichtigkeit dazugewonnen. Die dipl. Naturwissenschaftlerin ETH ist in Mönchaltorf aufgewachsen und wohnt nun in Uster.

Manuela Schlumpf

Monika Steuris Menüplan eines idealen Tages:

Zum Zmorge
Müesli mit Flocken, Ker-
nen, Milch, Joghurt und
Früchten

Zum Znüni
Frucht (z. B. Apfel, Birne,
Orange, Kiwi)

Zum Zmittag
Pouletbrust oder Fisch mit
gemischtem Salat und/oder
gekochtem Gemüse, dazu
evtl. Reis, Kartoffeln, Brot oder
Knäckebrot

Zum Zvieri
Früchte oder rohes Gemü-
se (z. B. Rüebli, Gurke, Toma-
te, Kohlrabi)

Zum Znacht
warm: Poulet oder Tofu
und Gemüse, dazu evtl. Reis
oder Polenta

kalt: Hüttenkäse, fettredu-
zierter Käse, Pouletschinken
oder gekochte Eier, Brot oder
Knäckebrot, bunte Rohkost



Gemeinsam mit dem Kunden ermittelt die dipl. Naturwissenschaftlerin ETH Monika Steuri im persönlichen Gespräch die Vorgehensweise zur Ernährungsoptimierung, Gelassenheitsförderung oder verbesserten Atmung mittels Spirotiger®-Training.