



Woche
38

Wochenblatt

Die Kraft der Gruppe und wie du davon profitieren kannst!

Nichts ist mächtiger und kraftvoller als eine Gruppe von Menschen,
die ein gemeinsames Ziel verfolgen – die sich verstehen,
inspirieren und gegenseitig unterstützen.

weight**friends**®

schlank werden, schlank bleiben

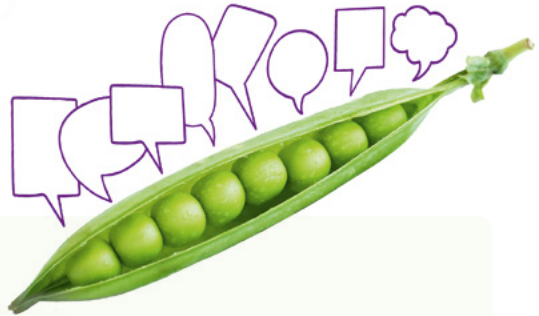


Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen die Interaktion mit Anderen.

Erfolgreiche Gruppen profitieren von den verschiedenen Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen, Perspektiven und von der Unterschiedlichkeit des Einzelnen. Gerade in einer Zeit, wo die Welt immer oberflächlicher, kälter erscheint, ist zwischenmenschlicher Austausch wichtig.

Turbo Boost für dich!

Hier ein paar Gründe, warum die Gruppe für dich ein absoluter Turbo Boost für den eigenen (Abnehm) Erfolg sein kann:



1.

Die Gruppe gibt uns das Gefühl

dazuzugehören: Dieses Gefühl

steckt tief in uns drinnen. Früher,

als wir noch weit weg von jeglicher Zivilisation waren, war es für uns Menschen lebensnotwendig dazuzugehören. Nicht zu einer Gruppe oder auch zu einem

Stamm zu gehören, bezahlte der Einzelne sehr schnell mit dem Leben. Hast du

schon mal Kinder beobachtet? Die machen alles, um dieses Gefühl zu haben

dazuzugehören. Hat die Freundin oder der Freund ein bestimmtes Spielzeug,

ist das für das andere Kind auch unglaublich erstrebenswert. Kurz: Auch im Er-

wachsenalter lässt es uns sicher fühlen dazuzugehören, da wir dadurch

unsere soziale Identität definieren und Ziele erreichen können, die uns sonst

entgehen würden, wenn wir es nur allein versuchen.

2.

Die Gruppe richtet uns auf und gibt uns neue Impulse: Durch die Gruppe haben

wir die Möglichkeit, neue Fertigkeiten zu erlernen, nicht nur vom Trainer, sondern

auch von der Gruppe selbst. Wir fühlen uns verstanden und aufgehoben, wenn

wir in einer Gruppe von Gleichgesinnten sind, Menschen wie du und ich, die mit

ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben. Die Gruppe gibt uns Kraft

weiterzumachen und dranzubleiben. Das Kommittent wird durch die Gruppen-

dynamik verstärkt.

3. Mehr erlebte Kontrolle über eine Situation: In der Fachsprache spricht man in diesem Zusammenhang von Reziprozität oder auch dem Prinzip der Gegenseitigkeit. Menschen sind voneinander gegenseitig abhängig. Durch Gegenseitigkeit entstehen Beziehungen und gegenseitiges Vertrauen. Sobald wir mit einer anderen oder mehreren Personen interagieren, wirken sich die eigenen Entscheidungen direkt auf die andere Person aus. Im Volksmund könnte man auch sagen: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

4. Die Gruppe schützt vor Einsamkeit: Unterschiedliche Statistiken machen es deutlich. Wir werden immer einsamer und verfallen leichter in die Isolation. Sogar die Personengruppe der 20iger und 30iger, die sozial historisch am aktivsten war, kämpft mit dem Phänomen. Die Gruppe hilft uns raus aus der Isolation und Einsamkeit. Je einsamer wir sind, desto gestresster sind wir und desto mehr ziehen wir uns in uns selbst zurück und geraten so in einen Teufelskreis aus Einsamkeit und Stress.

5. Ein „Mehr“ an Kommunikation: Die Gruppe kann wie ein Appetizer wirken. Eigentlich wollte man gar nichts sagen, aber dann sprudeln die Wortmeldungen nur so raus. Je größer das Vertrauensverhältnis in einer Gruppe ist, desto mehr ist es den einzelnen Mitgliedern möglich, sich zu öffnen und voneinander zu lernen. Die Motivation des Einzelnen steigt. Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass in den meisten Gruppen mehr Frauen sitzen als Männer. Eine kürzlich durchgeführte Studie, durchgeführt in den USA und in den Niederlanden, hat herausgefunden, dass Frauen die Gruppe bzw. die Gemeinschaft mehr suchen als ihre männlichen Zeitgenossen, um Dinge des täglichen Lebens zu tun.



Das Ei des Kolumbus

ist eine Redensart, die eine verblüffend einfache Lösung für ein unlösbar scheinendes Problem, beschreibt. Die Redensart bezieht sich auf Kolumbus, dem nach seiner Rückkehr aus Amerika, 1493, während eines Essens beim Kardinal vorgehalten wurde, es sei ein Leichtes gewesen, die Neue Welt zu entdecken, das hätte schließlich auch jeder andere vollführen können ... Daraufhin verlangte Kolumbus von den anwesenden Personen, ein gekochtes Ei auf die Spitze zu stellen. Niemand gelang dies. Kolumbus wird aufgefordert, es selbst zu versuchen. Daraufhin schlägt er sein Ei mit der Spitze auf den Tisch, so, dass sie leicht eingedrückt wird und das Ei steht!

Die Erkenntnis, dass nichts kraftvoller ist, als eine Gruppe von Menschen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen – die sich verstehen, inspirieren und gegenseitig unterstützen, der Motivation durch positive Vorbilder, kombiniert mit den wissenschaftlich fundierten Programmen von WF, sind für viele Übergewichtige „Das Ei des Kolumbus“.