

GETEILTES LEID IST HALBES LEID

Während der letzten Prüfungszeit habe ich definitiv zu viel Schokolade gegessen. Statt mir Zeit zu nehmen einen gesunden Snack zuzubereiten griff ich lieber zu Süßigkeiten. Meine Freundin, der es Ähnlich ergang rief mich vor ein paar Wochen an und schlug vor, dass wir gemeinsam für 5 Wochen auf Schokolade verzichten.

Als erstes vernichteten wir unseren Schokovorrat, um damit die Verzicht-Phase einzuleiten. Hier genossen wir gemeinsam nochmal unsere Leidenschaft zur Schokolade. Danach begannen unsere 5 Wochen Fastenzeit. Auf einer Anzeige, die wir beide besaßen lief ab jetzt die Zeit runter. Außerdem waren darauf zwei Motivationsbalken sichtbar. Jeder stand für einen von uns. Zu Beginn, hoch motiviert wie wir waren, waren die Motivationsbalken voll geladen. Sobald wir im Laufe der Zeit ein Motivationloch hatten und es uns besonders schwer viel konnten wir unseren Motivationbalken verkleinern und umgekehrt auch wieder vergrößern. Der Balken meiner Freundin war jederzeit sichtbar und somit wusste ich wann es ihr schlechter ging. Da wir die Fastenzeit ja gemeinsam durchstehen wollten half mir diese Anzeige sie in schwierigen Situationen zu unterstützen. Nach einem Gespräch mit ihr, sah ich wie ihr Balken wieder größer wurde und war ebenfalls glücklich ihr geholfen zu haben. Genauso freute ich mich auf ihre Unterstützung wenn bei mir die Motivation nachließ.

Nach den 5 Wochen waren wir gemeinsam stolz auf uns und feierten gemeinsam unseren Erfolg.