



Amelie Schorsch: Vom Sechser zum Behindi

Diese Transformation kam nicht über Nacht. Zum Glück... oder leider? Fakt ist, sie ist meine Realität. Akzeptanz war und ist dabei ein riesengroßes Thema!

Und ja, ich bin in ein Loch gefallen. Groß war es und dunkel. Über 10 Jahre habe ich gebraucht, um da rauszukommen. Von außen hat man es mir meistens nicht angesehen. Aber wegignorieren ging irgendwann auch nicht mehr. Fußball ging schon lange nicht mehr bis mein Umfeld gemerkt hat, dass ich auch nicht mehr joggen konnte, dass ich die Königstraße nicht mehr ohne Pause ablaufen konnte und dass ich manchmal schon vormittags schwanke als hätte ich 2 Maß Bier intus...

Am laufenden Band habe ich scheinheilige Lügen erfunden. Skoliose, niedriger Blutdruck, Kreislaufbeschwerden... bis ich gemerkt habe – das Netz aus Lügen aufrecht zu erhalten, kostet mich mehr Energie, als einfach zu sagen, was Sache ist. Ich habe Multiple Sklerose.

Aber was hat jetzt meine Geschichte mit den Gesundheits- & Sportwochen zu tun?

Bewegung ist neben der mentalen Gesundheit der wichtigste Faktor! Zwischen Körper, Geist und Seele herrscht ein ungeheures Zusammenspiel. Geht's einem Bereich nicht gut, leiden auch die anderen.

Ich habe lange gebraucht, um mich aus dem Loch zu befreien. Bewegung, gutes Essen und die Ausbildung zum Coach waren die ersten Sprossen auf MEINER Leiter nach oben!

Und auch wenn ich kein Freund von Ratschlägen bin, hier noch zwei, die Du für Dich selber und Deine Lebensgeschichte mit oder ohne Multiple Sklerose anwenden kannst:

1. Mach, was für Dich geht und trauere nicht dem hinterher, was nicht mehr geht. Ein „Hin-zu“ ist immer besser als ein „Weg-von“! Vor allem aber: Probier schon abgeschriebene Dinge irgendwann wieder aus!
2. Unterschätze nie die Macht der Gedanken! Unser Denken bestimmt unsere Realität und deshalb ist in der Sprache, die wir sprechen - zu uns selber, aber auch zu anderen - so viel Macht und Magie.

Bleib bei Dir, aber bleibt in Bewegung!

Amelie Schorsch

Kontakt:

Mobil: 0176/82013686

E-Mail: amelie@online-schorsch.de

Web: www.msme.coach

LinkedIn: www.linkedin.com/in/amelie-schorsch

Weitere Informationen finden
Sie hier (QR-Code scannen)

