

Newsletter #12
26. März 2023



EASY doesn't change you

ChatGPT- „Glücklichsein: Eine Wissenschaft für sich“

Wer oder was ist denn ChatGPT? Für den unwahrscheinlichen Fall, dass dir der künstliche Intelligenz-Chatbot, der von OpenAI entwickelt wurde noch nichts sagt, hast du nun das Glück durch mich davon zu erfahren. Im Internet findest du weitere Informationen <https://de.wikipedia.org/wiki/ChatGPT>

Mit ChatGPT zu experimentieren macht richtig Laune! Der Titel meines Newsletters wurde damit generiert. 😊

Die Art und Weise, wie Sie mit dem Unerwarteten umgehen, bestimmt, wer Sie sind!



Wusstest du, dass am 20. März der Weltglückstag war? Nein? Ich habe ihn auch nur deshalb wahrgenommen, weil ich mich seit Jahresanfang intensiver mit dem Thema Glück beschäftige. Wie viele Menschen in der sogenannten Lebensmitte stellte ich mir immer öfter die Frage, was mich glücklich macht und vor allem warum. So tauchte ich tiefer in die Glücksforschung ein und befasste mich mit dem „World Happiness Report“, der seit 2012 jährlich veröffentlicht wird. (Finnland ist seit 4 Jahre auf Platz 1) Mir wurde schnell bewusst, dass mir das deutsche Wort Glück zu ungenau ist. Im Englischen gibt es dafür zwei Begriffe „Luck“ für das zufällige, ungeplante und kurzfristige Glück und „Happiness“ für das anhaltende Gefühl der Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden. Per Zufall 🍀 bin ich dann auf einen Podcast gestoßen mit dem Titel „Entdecke die Chancen in der Ungewissheit des Lebens mit dem Erfolgsfaktor Zufall“. * Kennst du den Satz „Leben ist das, was uns passiert, während wir andere Pläne machen?“ (John Lennon) Mir war bisher nicht bewusst, dass diese besondere Art des Zufalls einen wunderbaren Namen hat -> Serendipity (engl.) / Serendipität (deut.)! Der wohl bekannteste Fall ist die Entdeckung des Penicillins. Ich bin fasziniert von dem Gedanken, dass sich aus unerwarteten Umständen, unvorhersehbaren Begegnungen und Offenheit neue persönliche und berufliche Möglichkeiten ergeben können. Jeder kann also das Glück ganz bewusst in das eigene Leben einladen. Wie das geht, kannst du in meinem Buchtipps von Prof. Christian Busch nachlesen. Ich sage nur ... connecting the dots! 😊

Ich ❤️ Traditionen und Rituale - deshalb gibt es auch dieses Jahr wieder einige **OSTER 🍌 ONLINE KURSE** von mir für Euch.

#1:

Am **Gründonnerstag, 06.04 von 18 – 19 Uhr** findet der **MOBILITY & FLOW** Kurs vorgezogen statt, sodass wir gemeinsam die Arbeitswoche entspannt abschließen können.

#2:

Am **Karfreitag, 07.04 von 8:00 – 8:45 Uhr** wollen wir mit einem **FUNCTIONAL TABATA** (10min Warmup-30min Workout-5min Ausklang) mit einem Adrenalin Kick in den Tag starten. Kurz & knackig ist hier das Motto!

#3:

Am **Ostersonntag, 09.04 von 8:00 – 8:45 Uhr** biete ich Euch nochmal eine **HIIT Cardio – Core – Mix** Einheit (mit verschiedenen Levels) an. Danach noch 2min eiskalt Duschen und dein Körper verbrennt die extra 💎 kalorien des Tages wie von selbst. 😊

#4:

Am **Ostermontag, 10.04 von 18 – 19 Uhr** zum Ausklang des hoffentlich sonnigen, aktiven Osterwochenendes nochmals einen **MOBILITY & FLOW & RELAX** Kurs.



*Wenn dich der Podcast interessiert schreib mir und ich schicke dir den Link zu

Bitte melde dich bis spätestens **24 Stunden** vorher über meine Homepage oder deinen individuellen Weg an, dann schicke ich dir Link für den gewünschten Kurs zu! 👍



📍 **GOOD NEWS / KOOPERATION** für alle SVB Sportstudio Mitglieder:

Die SPECIALS #1/2/4 werden für Euch vom Verein gesponsort, da während der Feiertage Kurspause im Studio ist. 👍 Teilt diese Information gerne mit Eueren Studiofreunden.

Die Kurse sind in der App hinterlegt. Nach Anmeldung erhaltet ihr wie immer den Zoom Link zum Einwählen direkt zugeschickt.

EARLY BIRD „OUTDOOR FUNKTIONELLES INTERVALL TRAINING“ (OFIT) in EHNINGEN

ab Mittwoch, 3. Mai um 6:30 – 7.30 Uhr (geplant sind 10x)

Wir trainieren funktionell – d.h. die Workouts beanspruchen mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig. Mal mit mal ohne zusätzliche Geräte, die ich mitbringe. Es wird verschiedene Schwierigkeitsgrade geben, sodass jede/r auf seine Kosten kommt. Eine gewisse Ganzkörper Grundfitness sollte vorhanden sein. Wenn du kleine sportliche Herausforderungen und ein abwechslungsreiches Training liebst und dir schon am frühen Morgen deine extra Portion Vitamin D abholen möchtest, um gut gelaunt in den Tag zu starten, bist du bei mir genau richtig 😊.

OFIT steht übrigens auch für regelmäßiges Training, nur dann sind Fortschritte auch spürbar. Und darum geht's doch, oder? Wir wollen schließlich fühlen und langfristig auch sehen, dass der Einsatz sich lohnt.

Je mehr SportlerInnen dabei sind, um so mehr Spaß macht es, die eigenen Grenzen zu verschieben, da wir uns gegenseitig motivieren.

Teile gern meinen Newsletter mit deinen Sportfreunden oder auch Arbeitskollegen, die in Ehningen arbeiten oder auf ihrem Weg zur Arbeit durchfahren. 🍌



Wir akzeptieren das Betriebliche GesundheitsTicket!

Das Gesundheitsticket PLUS (z.B. Mitarbeiter der IBM) können es bei mir auch bei diesem Kurs einlösen. Ist das nicht eine gute Gelegenheit?

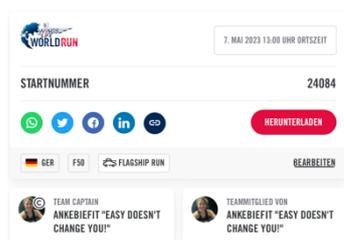
🔥 **WOW – WIR HABENS GEROCKT – HYROX Nr. 1** 🔥

Fucking – unfassbar! Meine Freundin Gabi und ich haben zusammen das Ding gerockt! Es war einfach eine coole Erfahrung für uns beide. Die Stimmung in der Halle phänomenal – dank unserer Fans 🙌 um so mehr. In der Einschätzung der einzelnen Stationen lagen wir teils ganz schön daneben und kamen z.B. beim Rudern ganz ordentlich an unsere Grenzen. Unsere Angstdisziplinen (weil wir sie nicht gut trainieren konnten) die Schlittenschiebe und -zieh Parts gingen dann erstaunlich gut. Da wir nicht im All-out Modus angetreten sind, freuten wir uns auf die 8x 1km Laufrunden, in denen wir uns wieder etwas erholen konnten. Diesmal war das Ziel Spaß zu haben und Indoor-Wettkampf Luft „zu schnuppern“. Der Event selbst trifft meine sportlichen Vorlieben zu 100%. Allerdings wäre es mir persönlich das Ganze im Freien deutlich lieber. UND dann kam der Knaller überhaupt – wir haben uns tatsächlich für die HYROX WM in Manchester im Mai qualifiziert. Echt krass! Das ist die höchste Ehre für einen Sportler schlechthin, das eigene Land gegen die besten SportlerInnen der Welt zu vertreten. Ob ich es wohl je im Leben nochmal zu einer WM schaffen werde? Mehr als fraglich. Aber wir haben uns dagegen entschieden, da der Kalender im Mai schon voll war und die Trainingsplanung andere Schwerpunkte vorsah. Aber heute ist nicht alle Tage... wir kommen wieder – keine Frage! 😊

->>> Übrigens beim OFIT trainieren wir auch einige der HYROX Disziplinen. Wer weiß, vielleicht ist das auch deine neue Sportart?



Die LAUFSAISON beginnt...



7. Mai 2023 – Start um 13 Uhr in München

Kennst du den „Wings for Life World Run“?

Das Besondere daran ist, dass es kein festes Ziel gibt, das erreicht werden muss wie üblich. Stattdessen wird jeder Lauf gleichzeitig auf der ganzen Welt gestartet und ein sogenanntes „Catcher Car“ verfolgt die Läuferinnen und Läufer. Sobald es dich eingeholt hat, scheidest du aus dem Rennen aus. Das Event hat einen karitativen Hintergrund, denn die gesamten Startgebühren und Spenden gehen direkt an die Wings for Life Stiftung, um die Rückenmarksforschung zu unterstützen.

WIR LAUFEN FÜR DIE, DIE ES SELBST NICHT MEHR KÖNNEN ❤️

„Wer anderen Gutes tut, dem geht es selber gut, wer anderen hilft, dem wird geholfen“

Mein Mann und ich sind das 1. Mal live in München am Start.

Falls dir der Weg zu weit bzw. der Aufwand zu groß ist, du aber gerne mitlaufen und natürlich mitunterstützen möchtest, gibt es auch die Möglichkeit, per App auf deiner eigenen Laufstrecke dabei zu sein. Dann wirst du virtuell vom Catcher-Car verfolgt.

Wäre das eher was für dich? Schnapp dir ein paar Lauffreunde und los geht's.

Bisher ist das ANKEBIEFIT Team (siehe Bild) noch recht überschaubar groß, daher würde ich mich freuen, wenn noch ein paar Lauffreunde mitmachen würden. 👍

Eine Woche später geht's dann schon zum 2. Mountainman in Nesselwang. Diesmal auf die „L“ Strecke mit 33km und knapp 1800HM. Bin gespannt, ob mein etwas lädiertes Knie mich dafür genug trainieren lässt. Im Zweifel wird umgebucht und mehr gewandert als gelaufen. Gesundheit geht vor!

BIOHACK 🧊 EISBADEN



Wie im letzten Newsletter versprochen ein kurzes Resümee von mir zu meinem Selbstversuch mit dem Eisbaden. „Warum machst du das“, haben mich einige gefragt? Zwei Gründe: Erstens, weil ich eiskaltes Wasser in ganz schlechter Erinnerung habe! Ich musste vor 3 Jahren beim Tough Mudder 2x Kopf unter ins Eiswasser rutschen - ein Alptraum. Zweitens, weil ich wissen wollte, ob ich's trotzdem kann 😊 und auch welche gesundheitlichen Vorteile zu spüren sein werden. Also stieg ich über den Winter mehr oder weniger regelmäßig morgens früh in meine zur Eisbadetonne umfunktionierte Regentonne.

Eintauchen ging problemlos, das drin bleiben erforderte viel Willenskraft und kontrollierte Atmung, weil meine Knie nach kurzer Zeit heftig anfangen zu schmerzen. Nach einigen Versuchen und nicht zu kaltem Wasser (>5 Grad) konnte ich bis zu 5min bleiben und dabei entspannt Musik hören. Anschließend kribbelte es am ganzen Körper wie kleine Stecknadeln (so ähnlich wie bei der Shakti Mat). Adrenalin, Endorphine alles am Start – der Metabolismus arbeitete auf Hochtouren. Wer morgens noch einen extra Cortisol Kick braucht und ohne Kaffee wach werden möchte -> ab ins Eisbad. Im nächsten Winter dann? 😊 Ich werd's vermissen, aber jetzt brauch ich die Tonne wieder für meinen Garten. 📌 **Warnung:** Vor dem ersten Eisbad am besten einen Arzt konsultieren und dann mit einem erfahrenen Instruktor ins Wasser steigen.

Ich wünsche Euch frohe und glückliche Oster 🐰 Feiertage! Genießt die freien Tage, lasst Euch die warme Frühlingssonne ins Gesicht scheinen, erholt Euch gut in der Natur und mit deinen liebsten Menschen.

Eure ANKE