



Nehmen Sie den Urlaub zum Anlass, Bilanz zu ziehen und Ihre Risiken neu zu bewerten:

	Gesundheit	Beziehungen	Selbst	SLA-Partner/innen Termin
Risiken erkennen				
Wartung				
Instandhaltung				

Meine Couchanziehungskraft:

Sie erinnern sich vielleicht noch an eine Formel aus dem Physikunterricht, die die Anziehungskraft zwischen zwei Körpern beschreibt¹:

$$F = G * \frac{m_1 * m_2}{r^2}$$

Um also aus der allgemein gültigen Anziehungskraft F die für jeden Einzelnen gültige F_c oder F_s zu ermitteln, bedarf es des "**subjektiven Korrekturfaktors**", der die Sache erst richtig aufschlussreich macht und sich wie folgt errechnet:

Der "subjektive Korrekturfaktor" $k_{sub} = a_1 * a_2 * a_3 * a_4 * a_5 * \dots$

Verstärkende Faktoren der Couch- oder Schreibtischanziehungskraft:

- Gefühlter oder moralischer Arbeitsdruck
- Führungsstil in Abwesenheit von Klarheit, Feedback und Rückenstärkung
- Wirtschaftliche Sorgen
- Innerer Schweinehund (ist zwar eigentlich ein gesundes Regulativ, wenn er aber zu groß wird ...)
- Probleme in der Beziehung
- Verliebtheit in der leicht fortgeschrittenen Cocoon-Phase²
- Niemand zu Hause, der auf mich wartet, drum kann ich gleich hier bleiben
- Kinder in der Pubertät (oder sie kriegen gerade die Zähne, oder sind gerade verliebt, oder haben gerade Liebeskummer, oder hängen in Mathe, oder irgendwas ist doch immer mit den Kindern ;-))
- Entfernung zum Fitnessstudio
- Der Preis für den 10er-Block oder Mitgliedschaft ist hoch
- Die Größe der Couch in Relation zur eigenen Körpergröße
- Die Anzahl an „Mitliegende“ auf der Couch
- Freude über den Besuch der Nachbarin, eines guten Freundes ...
- Wetterlage (Regen, Schnee, Glatteis, Hitze, Nebel, ...)
- Tageszeit (zu früh, zu spät, ich bin ein Morgenmensch, ich bin ein Abendmensch ...)
- Snackdichte (Faktor 1 = es sind keine Snacks zu Hause; Faktor 5 = die Naschlade ist frisch nachgefüllt)
- Dazu muss man noch unbedingt den Einfluss der Fernsehwerbung rechnen (Burger, Riegel, Schokis, ...)
- BMI bzw. WHR³
- Meine allerliebste Erklärung ist jedoch: *„Ich bin zu fett, daher gehe ich nicht zum Joggen, weil da kriege ich eh keine gute Zeit zusammen. Ich muss erst abnehmen.“*
- ... (Liste beliebig verlängerbar)

Verringernde Faktoren der Couch- oder Schreibtischanziehungskraft:

- Sportplatz, Fitnessstudio, Laufstrecke vor der Haustüre
- Freunde, die mitmachen (und es wurde vereinbart, gemeinsam mit einem Auto zu fahren)
- Es gibt keine Couch oder die Couch ist zu klein, um gemütlich zu liegen
- Es gibt keinen Schreibtisch (die „neue flexible Arbeitswelt mit Containern“)
- Mein Chef hat ein Seminar zu „Gesund Führen“ besucht
- Um eine gewisse Zeit läuft immer so ein netter Kerl auf meiner Strecke
- Verliebt sein (zumindest bevor die Cocoon-Phase einsetzt) – also das ist mit Abstand mein Lieblingsfaktor, gibt es etwas schöneres, als verliebt zu sein?!
- Lieblingsmusik, die mich beschwingt macht⁴

¹ Dieser mathematisch-fachlich entwickelte Abschnitt ist Klemens Schwertberger zu verdanken!

² Das ist jene Phase, wo das Paar lieber allein zu Hause sein möchte, und Sie wissen schon ... Kurz darauf haben sie dann kleine Beziehungsbäuchlein, dann verstärkt sich der Couchanziehungsfaktor aufs neue, dann aber aus anderen Gründen ;-)

³ BMI = Body Mass-Index bzw. WHR = Waist-to-hip ratio

⁴ Haben Sie jemals in einer Schulaufführung oder ähnlichem bei einer Tanzszene mitgemacht? Auch wenn dies Jahrzehnte zurück liegen sollte, sobald Sie das Lied hören, grinsen Sie, oder spüren das Kribbeln, das Sie mit der Situation verbinden (alle, die jemals Schulschluss erlebten kennen vermutlich „The Wall“ von Pink Floyd, oder gibt es in Ihrer Beziehung einen Song, mit dem Sie die erste Verliebtheit verbinden. Ich sehe Sie schon lächeln. Mir geht es genau so. Wenn ich den Bacardi-Song höre singe ich lautstark mit, grinse vor mich hin, mein Körper fühlt sich aktiviert an und ich fühle mich, wie frisch aus der Dusche, gut drauf und motiviert.