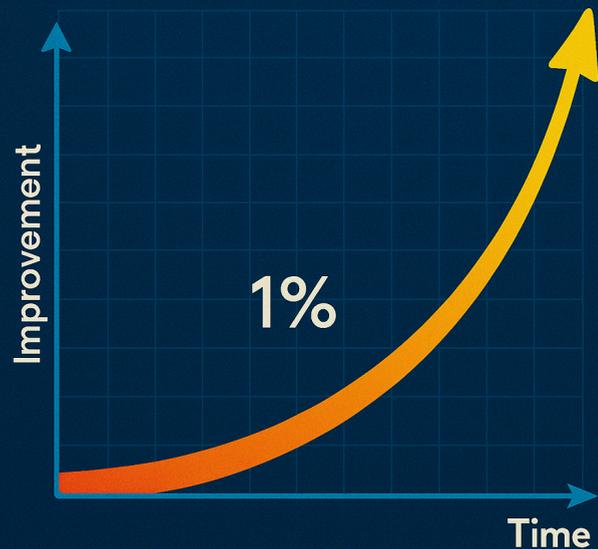




Du musst die ganze Treppe  
nicht sehen. Mach einfach  
den ersten Schritt.  
*Martin Luther King jr.*



Ein herzliches Hallo,  
**Manchmal denke ich: Warum machen wir es uns  
eigentlich so schwer?**

Wir sagen: „Jetzt muss aber alles anders werden.“

Und dann starten wir mit einer Radikaldiät, mit Verboten, mit 0 oder 100.

Und wenn es nicht klappt, sagen wir: „Ich hab’s halt wieder nicht geschafft.“

Aber was, wenn Veränderung gar nicht so funktionieren muss?

Was, wenn **1% reicht?**

Nur ein kleiner Schritt.

Ein winziges bisschen anders denken.

Eine neue Entscheidung, die dich nicht erschöpft – sondern stärkt.

Letzte Woche hab ich gesagt:

**„Eine 1%ige Verbesserung pro Tag kann dich in  
einem Jahr um das 37-Fache wachsen lassen.“**

Klingt verrückt, oder?

Aber die Rechnung ist ganz einfach – und bemerkenswert:

Wenn du dich jeden Tag nur **ganz leicht verbesserst** –

mathematisch 1,01 hoch 365 –

dann stehst du nach einem Jahr **nicht bei 2 oder 3... sondern bei 37,78.**

**Fast 38 Mal besser. Klarer. Bewusster. Freier.**

Nicht durch Gewalt. Sondern durch Dranbleiben.

Nicht durch Disziplin. Sondern durch Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

Ich merke das auch bei mir gerade wieder.

Ich bin ja bei der Zuckerfrei-Challenge dabei.

Und meine schwierigste Zeit? **Mittagessen. Danach. Der Gusto kommt zuverlässig.**

Und er ist laut.

Früher hätte ich sofort zu Schokolade gegriffen.

Heute frage ich mich: Brauche ich das gerade wirklich?

Wenn es ein „Ja“ ist – dann nehme ich vielleicht eine Dattel.

Oder ich erinnere mich daran, **warum ich das eigentlich mache.**

Für meine Klarheit. Meine Energie. Mein echtes Wohlfühl.

Nicht gegen mich. Für mich.

Und weißt du, was hilft?

➔ **Nichts zu Hause haben, was mich aus der Bahn wirft.**

➔ **Meine Familie mit ins Boot holen – liebevoll, nicht missionarisch.**

➔ **Mich selbst ernst nehmen. Ohne mich dabei zu stressen.**

Ich hab mir auch das Buch *Atomic Habits* bestellt – von James Clear.

Gelesen hab ich's noch nicht. Aber es liegt da. Und ich freu mich drauf.

Weil es für mich auch ein 1%-Schritt ist:

**Etwas Neues lernen. Mehr lesen. Weniger nebenher.**

Und weißt du was?

Schon dieser Vorsatz fühlt sich gut an.

Nicht wie „Ich muss jetzt lesen“. Sondern wie:

**„Ich darf jetzt wachsen.“**

Du musst nicht alles umdrehen.  
Aber du darfst heute den ersten Prozent machen.  
Oder den zweiten. Oder den fünften.  
Vielleicht ist es ein zuckerloses Getränk.  
Vielleicht sind es 10 Minuten frische Luft.  
Vielleicht ein ehrliches „Nein“ zu einer Gewohnheit, die dir nicht mehr dient.  
Aber es ist **deins**.  
Und wenn du magst, erzähl mir davon.

Hier beginnt mein 1%

### Dein nächster kleiner Schritt?

Schreib ihn dir auf. Spür mal rein, wie sich das anfühlt.  
Und dann: **Mach ihn. Nicht perfekt. Sondern echt.**

Heute 1%.

Und in einem Jahr wirst du zurückschauen und denken:  
„Wow. Ich hab wirklich was verändert.“

So wirst du zum Meister deines Lebens!

Alles Liebe 

Magdalena

**PS:** Manchmal steckt hinter dem Heißhunger mehr als nur Appetit.  
Im Emotionscoaching gibt es einen Prozess, den wir den  
„**Genussverführer**“ nennen.  
Dort schauen wir gemeinsam:  
 Welche Emotion steckt hinter dem Verlangen nach Schokolade,  
Chips oder Pommes?  
 Was willst du dir *eigentlich* geben – Trost? Ruhe? Belohnung?  
Verbindung?  
Wenn wir das herausfinden, kann dein Gehirn **neue Wege lernen**.  
Statt automatisch zum Genussverführer zu greifen, lernst du, wie  
echte **emotionale Erleichterung** funktioniert – ohne Essen als  
Stellvertreter.  
Das ist **keine Disziplinfrage**. Das ist Emotionsregulation. Und sie  
ist erlernbar.

 *Ich litt 50 Jahre unter einer Milka Noisette Sucht und war schon  
ziemlich verzweifelt, weil ich es nicht schaffte davon loszukommen  
(meistens 1 große Tafel jeden Tag), dann bin ich Gott sei Dank und*

*auf wunderbare Weise auf Frau Dr. Magdalena Mischkounig gestoßen und was soll ich sagen... ich hatte eine Sitzung bei Ihr und jetzt bin ich frei ... ich kann nicht annähernd beschreiben, wie wohl ich mich jetzt fühle und wie befreit ich bin, es ist ein komplett neues Lebensgefühl.*

-Claudia R. - Coaching-Klientin

## Mein 1%: Genussverführer lösen



bei Google:  
5,0 ★★★★★ 18 Bewertungen  
Arzt in Kirchberg an der Pielach



Dr. Magdalena Mischkounig  
Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin

+43 650 6200581

kontakt@meet-greetmischkounig.com

3204 Kirchberg an der Pielach

www.meet-greetmischkounig.com

Follow Me:



If you no longer wish to receive this newsletter,  
[click here to unsubscribe.](#)