



Veränderung wirkt leicht – *bis das Leben dazwischenfunkt*

Was online oft so wirkt

Veränderung sieht sauber aus.

Es gibt klare Schritte.

Motivation scheint konstant.

Wie es bei mir eher war

Es gab Phasen, da lief es.

Und Phasen, da hat es nicht gepasst.

Die Knieverletzung hat vieles verschoben.

Was sich dadurch verändert hat

Ich denke in kleineren Schritten.

Ich plane mit Unterbrechungen.

Ich sehe Fortschritt heute anders als vorher.

Was ich mitnehme

Veränderung ist selten ein einzelner Moment.

Eher viele kleine Entscheidungen, die man von außen kaum sieht.