

Herzlich Willkommen in unserem ONLINE-Coaching-Kurs Ernährung.

Ganz gewiss sind Sie gut informiert zum Thema gesunde Ernährung.

Vielleicht haben Sie auch schon einen oder mehrere Versuche unternommen, Ihre Ernährung umzustellen, um dadurch langfristig ein gesundes Körpergewicht zu erzielen und zu halten.

Vielen Menschen gelingt es, kurzfristig ein paar Kilo abzunehmen, Methoden dazu gibt es reichlich. Jedoch scheitern viele Menschen dabei, ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Woran könnte das liegen?

Inzwischen sind sich immer mehr Experten einig, dass es nicht reicht, Informationen zum Thema schlanke und gesunde Kost zu sammeln und mit Crash-Diäten in kurzer Zeit abzunehmen.

Wer langfristig sein Ernährungs-Verhalten verändern will, muss dazu erst einmal seine innere Haltung ändern. Wir leben jetzt das, was wir in der Vergangenheit dachten.

Das, was wir uns vorstellen, was wir denken und mit Gefühlen verbinden, ist wie eine Art „Selbsterfüllende Prophezeiung“.

Nur wissen viele Menschen nicht, welche innere Haltung, welche Gedanken, sie in den derzeitigen unerwünschten Zustand gebracht haben. Oft sind es gar nicht unsere eigenen Ideen, die „es in uns denkt“, sondern es sind die Überzeugungen unserer Eltern, Lehrer, Partner usw. Auch sind viele Menschen geneigt, den Nachrichten aus den öffentlichen Medien mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als der eigenen inneren Stimme. Dünn sein bedeutet nicht gleichzeitig auch gesund sein.

Die innere Haltung, also das Denken zum Thema, dessen Veränderung gewünscht wird, muss erst bewusst gemacht werden. Getreu dem Motto „Feind erkannt-Gefahr gebannt“, spüren wir in diesem Kurs „feindliche Denkweisen“ auf, um sie dann in positive Haltungen zu verwandeln.

Für den nachfolgenden Veränderungsprozess brauchen Sie folgende Voraussetzungen, um wirklich Erfolg zu haben:

1. Die Absicht, Ihre Gewohnheiten zu ändern.
2. Zeit für den Prozess, Geduld und Durchhaltevermögen
3. Den Glauben und die Erlaubnis, dass Sie es schaffen werden.

In diesem Coaching-Kurs werden Sie Anleitungen und Strategien erhalten, die Sie sicher auf Ihrem Weg begleiten können. Schritt für Schritt erhalten Sie auf Anforderung Aufgaben, Übungen und hilfreiche Tipps, die Ihnen helfen Ihr Ziel zu finden und es zu erreichen. Der erste Schritt ist der Wichtigste!

Das heißt, Sie ernähren sich zunächst so weiter, wie bisher und spielen als Erstes Detektiv bei sich selbst.

Die folgenden Arbeitsblätter werden Ihnen dabei helfen, sich selbst „auf die Spur“ zu kommen und Ihre inneren Steuerungsmuster zu erkennen.

Wir laden Sie an dieser Stelle ein, sich erst einmal bewusst zu machen, wie Sie jetzt und in der Vergangenheit zum Thema Ernährung/ Gesundheit/ Schlanksein denken und dachten. Nur dann kann nachhaltige Veränderung stattfinden.

Arbeitsblatt 1:

Schreiben Sie schnell, möglichst ohne weiter darüber nachzudenken

Gesundes Essen ist:

Schauen Sie sich jetzt in Ruhe an, was Sie über gesundes Essen wirklich denken.  
Beantworten Sie für sich die Frage: Wenn dies gesundes Essen für mich bedeutet,  
möchte ich mich davon künftig ernähren?

Wenn ja, widmen Sie sich der nächsten Frage.

Wenn nein, sammeln Sie in den nächsten Tagen Informationen zu gesunden  
Lebensmitteln, denken Sie über das Ergebnis nach und wiederholen Sie die o.g.  
Prozedur, bis Sie aus ganzem Herzen JA sagen können.

## Arbeitsblatt 2

Schreiben Sie so schnell wie möglich Stichworte zu folgender Frage auf:

Ein schlanker Mensch ist:

Markieren Sie nun positive Aussagen mit + und negative Aussagen mit -.

Wie ist das Ergebnis? Wie viele positive Zeichen finden Sie?

Wie denken Sie über schlanke Menschen?

Möchten Sie so sein?

Wenn ja, haben Sie ja bereits ein positives Bild vom Schlanksein. Prima!

Wenn nein, dann schreiben Sie eine Liste mit den Eigenschaften, die Sie als schlanker Mensch haben möchten.

Arbeitsblatt 3:

Wir laden Sie an dieser Stelle ein, eine Bestandsaufnahme (nur für Sie persönlich) Ihres derzeitigen körperlichen und seelischen Zustandes zu machen:

Datum:

meine Körpergröße:

mein Körpergewicht:

schätzen Sie mit Hilfe einer Punktebewertung (von 1= sehr gut bis 10 = sehr schlecht) folgendes ganz ehrlich ein:

meine Leistungsfähigkeit	<input type="checkbox"/>
mein Schlaf	<input type="checkbox"/>
meine Haut	<input type="checkbox"/>
mein Blutdruck	<input type="checkbox"/>
meine Stressbelastbarkeit	<input type="checkbox"/>
mein Gesundheitszustand	<input type="checkbox"/>

Zurzeit habe ich folgende akute Erkrankungen:

Zurzeit habe ich folgende chronische Erkrankungen:

Mich belastet, dass ich:

Was ich an dieser Stelle noch loswerden möchte:

Arbeitsblatt 4

Welche Gewohnheiten hindern Sie daran, gesund und schlank zu sein?	Welche Aktivitäten wären günstiger für Ihre Zukunft?
Beispiel: knabbern vor dem Fernseher mit Wein oder Bier	Beispiel: nach 20.00 Uhr trinke ich ab jetzt nur Wasser oder Tee
Beispiel: Schokolade bei Frust	Beispiel: Spaziergang mit Selbstgesprächen

## Arbeitsblatt 5

### DANKBARKEIT

Schenken Sie sich abends vor dem Zubettgehen ein paar Minuten Zeit und notieren Sie, wofür Sie gerade heute dankbar sind.

Damit bringen Sie Wertschätzung in diese Bereiche Ihres Lebens und aktivieren Ihre innere Kraftquelle.

Dankbarkeit für das, was jetzt ist, wirkt heilsam und motivierend.

Die Dankbarkeit zu benennen, also laut zu sagen oder aufzuschreiben, wirkt um vielfaches stärker, als es nur in Gedanken zu tun!

Ich bin dankbar für:

In den Lektionen 2 und 3 beschäftigen wir uns mit Ihren Zielen und Ihrer Motivation. Sie bekommen Anleitungen zur Zielfindung und Hilfestellung bei der Überprüfung Ihrer gestellten Ziele.

Motivation ist der Antrieb, gewissermaßen der Motor, der Sie in Zielrichtung bewegt und damit maßgeblich zum Erfolg beiträgt.

In den folgenden Lektionen wenden wir uns dem Stoffwechsel zu. Alles, was zu einer gesunden Lebensweise gehört, wie Bewegung, Rhythmus, Lebensmittel und deren Zubereitung wird leicht verständlich und praktikabel vermittelt. Auch hier werden wir Sie dazu ermutigen, Schritt für Schritt Ihre Ernährungsgewohnheiten in Richtung Gesundheitsgewicht zu verändern.

Haben Sie Lust, mit Hilfe dieses online-Coaching-Kurses Ihr Leben umzugestalten? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an

[naturheilpraxis.andisleben@gmx.de](mailto:naturheilpraxis.andisleben@gmx.de)

Wir senden Ihnen die Rechnung an die angegebene Adresse. Sobald das Teilnahmehonorar in Höhe von 150 € auf unserem Konto eingegangen ist, erhalten Sie auf Abruf per e-Mail eine weitere Lektion und auf Wunsch ein Feedback.

Der Kurs setzt sich aus insgesamt 8 Lektionen inklusive Arbeitsblättern und Übungsanleitungen zusammen, welche Ihnen helfen, Schritt für Schritt Ihr Leben positiver zu gestalten und Ihr Ziel zu erreichen.

Wir sichern Ihnen bestmögliche Qualität und fundiertes Wissen in den Bereichen Ernährung und Coaching zu. Dieser online-Coaching-Kurs basiert auf vielen Jahren Erfahrungen in der Begleitung von Menschen bei Ernährungsumstellung und Stoffwechselregulierung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Selbstverständlich gewähren wir Ihnen Datenschutz. Alle Angaben, persönlichen Berichte und Fragen werden natürlich vertraulich behandelt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und dass Ihr Leben in jeder Hinsicht von Tag zu Tag immer besser und besser und besser wird...☺

Anne-Kathrin Müller und Elisabeth Hemker