



Abnehmen? „Sollte ich auch mal wieder!“ Diesen Satz kennen Sie vielleicht von sich selbst. Wir sind alle große Vermeider. Wir geißeln uns mit „ich sollte“, nur um das, was wir für „richtig und wichtig“ halten, dann doch nicht zu tun.

Das gilt nicht nur für den Vorsatz Abnehmen. Denken Sie nur an die Raucher, die Schlamper und Workaholics. Jeder kennt so eine „ich sollte“ – Story. Wir wissen, wie wir uns gesund ernähren, dass Diäten einen Jojo-Effekt erzielen. Ja, erkannt haben wir längst, dass wir durch Ernährungsumstellung zusammen mit genügend Bewegung langfristige Erfolge in der Gewichtsabnahme erfahren. Auch wissen wir, dass die

Ernährung Einfluss hat, auf unsere Haut, das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt, unsere Leistungsfähigkeit und unsere inneren Organe.

Bessere Motivation

Doch, was tun wir letztlich um unsere Gesundheit zu fördern? Brauchen wir bessere Motivatoren, um vom „ich sollte“ zu einem „ich will“ zu kommen? Doch

Abnehmen – aber wie? Diäten: Veränderung muss sich lohnen!

nach verschiedenen Motivationsgurus haben wir auch längst erkannt, dass Motivation von außen nur einen kurzfristigen Effekt erreicht.

Wer selbst nichts ändert, der wird auch nichts verändern und die Motivation fällt so schnell wie sie aufgetaucht ist.

„Als Coach arbeite ich mit Bewerbern und Verkäufern, mit Managern und Mitarbeitern genauso, wie mit

Abnehmwilligen und alle funktionieren gleich“, so Jens Wiemeyer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Karriereberater und Managementcoach in Lauf. Sie strengen sich an, weil sie ihre Ziele erreichen wollen, sie haben eine Vision. Das gibt Kraft und Ausdauer. Und wichtig ist, diese Ziele in einzeln erreichbare Teilergebnisse herunter zu brechen. Schritt für Schritt – von ei-

Wiemeyer, Inhaber von B.i.N Coaching – Qualifizierung – Training aus Lauf, „doch welche Erfolge der Einzelne beim Abnehmen hat, hängt weniger von den Genen ab, als wir glauben, sondern auch davon, welche Möglichkeiten und Vorbilder wir zur Verfügung haben.“

Vorbilder sind wichtig!

Wenn die Eltern sich nicht bewegen, der Sonntagsbraten mit Klößen „Pflicht“ ist und auf dem nächsten Bierzeltfest nirgendwo ein Salat zu finden ist, wo sollen da neue Gewohnheiten

entstehen? Da sind wir alle gefordert, können durch neue Ideen das Angebot bereichern mit gesunder Ernährung in Form von frischen Früchten, regionalen Gemüsen und knackigen Salaten und, „Ausnahmen sind erlaubt“, schmunzelt Jens Wiemeyer. Den Willen freilich, den muss jeder selbst mitbringen.

ner strengen zu einer gelockerten Phase, in der erlebt wird, welche gesundheitlichen Fortschritte man erzielt hat. Dass plötzlich, die als normal erlebte Allergie weg ist, wenn Weizen eben nicht mehr auf dem persönlichen Essensplan steht. Oder die Cholesterin- oder Insulinwerte sich verändern. Das motiviert. Denn Anstrengung soll, ja muss sich lohnen. Und dies ist ein positives Gefühl. Und diese sind wichtig. Man will sich ja gut fühlen, man muss ja dran bleiben und sich gegenüber eingeschwungenen Gewohnheiten abgrenzen.

entstehen? Da sind wir alle gefordert, können durch neue Ideen das Angebot bereichern mit gesunder Ernährung in Form von frischen Früchten, regionalen Gemüsen und knackigen Salaten und, „Ausnahmen sind erlaubt“, schmunzelt Jens Wiemeyer. Den Willen freilich, den muss jeder selbst mitbringen.



Den Schweinehund an die Kette legen ...

„Ich kann zwar als Coach die guten Gefühle rüberbringen, schlechte spiegeln und sichtbare Erfolge beschreiben. Anstöße für ein Verhalten geben, den inneren Schweinehund an die Kette zu legen“, so Jens

Weitere Infos

Jens Wiemeyer, B.i.N Coaching – Qualifizierung – Training, Hersbrucker Str. 2, 91207 Lauf, 09123/985620

B.i.N outside inside
Coaching - Qualifizierung - Training

Jens Wiemeyer
Hersbrucker Str. 2
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Telefon +49 (0)9123 985620
Telefax +49 (0)9123 985629
E-Mail: info@b-in.de
Web: http://www.b-in.de

Beruflich & persönlich Wachsen

Frühjahrskurse 2009



Einzel- / Gruppenbetreuung

Hier informieren: 09123 / 985620