



Online zur Traumfigur - Neues Coachingkonzept setzt auf Gewichtsreduktion von innen heraus

Von *just ME*

Erstellt am 14 Feb 2017 - 17:24

Fitness- und Diätprogramme gibt es für jede Zielgruppe in unterschiedlichsten Formen. Doch was haben all diese Programme gemeinsam? Sie wollen Teilnehmer mithilfe von Verhaltensregeln, Rezepten und Sporteinheiten zu ihrer Traumfigur führen. „Allerdings bedenken solche Abnehmkonzepte nicht, dass die Ursachen für ein ungesundes Ess- und Bewegungsverhalten fest im Unterbewusstsein verankert sind“, erklärt Matthias Vette, lizenzierter Stresstherapeut und Mentaltrainer der just ME GmbH. „Wir haben daher ein Onlinecoaching ins Leben gerufen, das genau dort ansetzt, wo das Problem entsteht: im Kopf.“ Im Gegensatz zu anderen Konzepten setzt just ME darauf, dass langfristige Gewichtsreduktion nur funktioniert, wenn Betroffene zunächst ihr Unterbewusstsein verändern, sodass neue, gesunde Verhaltensweisen entstehen.

Schlüssel zum Glück

Langfristiges Abnehmen funktioniert nicht von jetzt auf gleich, das weiß jeder, der bereits einmal eine Diät getestet hat. „Nach schnellen Erfolgen zu Beginn scheitern die meisten Vorhaben am unzureichenden Durchhaltevermögen und an der Motivationsschwäche Betroffener“, weiß Matthias Vette. „Dann kämpfen wir gegen unseren inneren Schweinehund und alteingesessene Ess- und Bewegungsgewohnheiten.“ In der Folge lassen Abnehmwillige immer mehr Ausnahmen zu, wodurch der Erfolg nachlässt und die Motivation zum Weitermachen stetig sinkt. Der Schlüssel zum Erfolg liegt also nicht in Verhaltensänderungen an sich, sondern in der Motivation dafür. Erfolgreiche Gewichtsreduktion funktioniert nur, wenn Betroffene gleichzeitig an ihrem inneren Schweinehund und ihrem Antrieb arbeiten.

Essgewohnheiten von innen heraus verändern

Nachhaltig verbesserte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und ein gesunder Body-Mass-Index (BMI) stellen die Hauptziele des Onlinecoachings „Abnehmen beginnt im Kopf“ von just ME dar. Entwickelt von einem Expertenteam bestehend aus Mentaltrainern, Coaches, Bewegungs- sowie Ernährungsfachleuten, unterstützt das Programm Nutzer dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen und auch zu halten. „Im Vordergrund des Coachings stehen Wissensvermittlung, Anleitungen für den Alltag sowie mentales Training gesunder Denkweisen, welche die Grundlage für einen dauerhaft gesunden Lebensstil schaffen“, betont Matthias Vette. „Indem wir an der Gedankenwelt ansetzen, verankert sich das erlernte Wissen tief im Unterbewusstsein unserer Nutzer. In der Folge stellen sich nachhaltig gesunde Ess- und Bewegungsgewohnheiten ein.“ Auf diese Weise unterstützt das Programm, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen und zu halten.

In 10 Schritten zum Erfolg

Das Onlinecoaching „Abnehmen beginnt im Kopf“ beinhaltet einen Coachingprozess über 10 Blöcke. Zu Beginn absolvieren Nutzer einen umfassenden Eingangstest, der es durch die Auswertung des BMI sowie der gegenwärtigen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erlaubt, ein persönliches Ziel zu setzen. Daraufhin erfolgt eine Analyse der Lebensgewohnheiten und deren gesundheitlicher Folgen, die es Anwendern ermöglicht, Teilziele zu erarbeiten. Im nächsten Schritt helfen Motivationsübungen diese Ziele zu erreichen. Zusätzlich halten sich Nutzer ihre persönlichen Denkmuster vor Augen, die einem gesünderen Lebensstil im Wege stehen, und verinnerlichen dazu passende positive Gegenspieler. Angeleitete Mentaltechniken unterstützen dabei, persönliche Erfolge und Potenziale zu erkennen und Antrieb aufzubauen. Außerdem erlernen Teilnehmer praktikable neue Gewohnheiten für den Alltag. In den letzten beiden Blöcken steht die Verinnerlichung der erlernten positiven Denkmuster im Vordergrund. Zum Ende gibt es ein Resümee, das auch eine Auswertung der Gewichtsreduktion und der neuen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten beinhaltet. Das Programm „Abnehmen beginnt im Kopf“ dauert insgesamt 12 Wochen. Teilnehmer investieren täglich nur 8 Minuten und werden regelmäßig via Mail an Inhalte des Programms erinnert. Das Onlinecoaching kostet einmalig 89 Euro.

Weitere Informationen unter www.justme-coach.de



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:43): <http://www.medkom24.eu/node/22118>