

Triada Beiträge

Wiesbaden

Januar 2013

Nr. 4

Mental Slimming: Gewicht mit Kopf und Seele regulieren

Viele Menschen kennen das Problem: "Eigentlich" sagt der Verstand "Nein" und doch kann der Versuchung von Gaumenfreuden nicht Stand gehalten werden. Der Griff zu Süßigkeiten, der nächtliche Weg zum Kühlschrank, das heimliche übermäßige Essen oder auch das Essen unvernünftiger Speisen ist immer wieder Grund, sich über sich selbst zu ärgern. – Andere Menschen kämpfen hingegen damit, dauernd zu verzichten und sich sogar zu kasteien, so dass sie mitunter viel zu wenig essen.

Oft lange Erfahrungswege

Wer sein Körpergewicht gesund regulieren möchte, hat oftmals schon viele Erfahrungen gesammelt. Zumeist kennen sich viele mit den unterschiedlichsten Diäten aus, haben ihre Ernährung "umgestellt" oder beginnen immer wieder, Sport zu treiben. Wenn keine dieser Maßnahmen zu den gewünschten Erfolgen führt, fühlen sich viele hilflos und wissen sich keinen Rat mehr.

Gesamtkonzept ist gefragt

In der Praxis haben sich statt isolierter Maßnahmen vor allem umfassende Konzepte bewährt. Balance entsteht bei ausgewogenen, geregelten und angemessenen Mahlzeiten im Zusammenhang mit ebenso ausgewogener und angemessener körperlicher Bewegung. Wenn durch dieses Verhalten der gewünschte Erfolg noch nicht erzielt wird, kommen weitere Aspekte zum Tragen. Das Einbeziehen von Verstand und Seele, das sog. Mental Slimming, ist dann der eigentliche Schlüssel im Gesamtkonzept.

Individuelle Strategien im Mental Slimming

Mental Slimming ist eine Form des Coaching, das sowohl als Einzel- oder als Gruppencoaching durchgeführt wird. Beide Varianten unterstützen die Ratsuchenden in ihrer Zielerreichung. Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Entwicklung sind der echte Wille zu Veränderungen,

der Bereitschaft, sich auf individuelle und persönliche Themen einzulassen und einem gegenseitigen Vertrauen zwischen Ratsuchendem und Coach. Dazu gehört eine empathische, zugewandte und akzeptierende Atmosphäre im Coaching. All diese Kriterien ermöglichen es, eine geeignete Strategie zu entwickeln.

Fragen auf den Grund gehen

Im Einzel- oder Gruppencoaching werden die zuvor genannten jeweiligen persönlichen Erfahrungswege betrachtet und das bisherige Konzept erörtert. Auf dieser Basis wird ganz entscheidenden Fragen auf den Grund gegangen. So geht es um

- ▶ die individuellen Störfaktoren
- ▶ das persönliche Körperempfinden
- ▶ den eigenen Stellenwert von Essen
- ▶ die Wahrnehmung von Genuss und Geschmack
- ▶ die Art und Weise des Essverhaltens
- ▶ die äußeren und inneren Rahmenbedingungen

Dauerhafte Körperharmonie

Auf spannende und erkenntnisreiche Weise ermöglicht das Coaching das eigene Erkennen über sich selbst. In Verbindung mit einfühlsamer angeleiteter Selbstexploration ist es möglich, dauerhaft Körperharmonie und eine angemessene und gesunde Gewichtsregulation zu erzeugen.