

## INDIVIDUAL WEIGHT & RECONCILIATION BODY COACHING

oder

vom SCHWEINEHUND zum SCHLITTENHUND

Der Körper und insbesondere das Gewicht ist ein regelrechter Kampfschauplatz. Vieles wird probiert, Erfolge sind oft nicht von Dauer. Der Frust: GROß.

Ein gesundheitspsychologischer Ansatz ergänzt und unterstützt von den Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung kann hier weiterhelfen.

Heute wissen wir, dass es das Unbewusste ist, das wir an Board holen müssen, um Ziele zu erreichen und langfristig zu etablieren. Der Weg dahin ist höchst individuell.

Die eigene persönliche Motivation, ein gutes Gefühl, die geeignete Haltung und die begleitende Unterstützung sollen ermöglichen, dass Leichtigkeit und Wohlgefühl möglich werden - am Start, am Ziel und zwischendurch!

### Das Unbewusste als Ressource

Das Unbewusste kann ein Schweinehund oder ein Schlittenhund sein. Daher ist es wichtig, die Muster, die in unserem Gehirn vorhanden sind zu nutzen und nicht zu bekämpfen. Es ist sehr spannend, die eigenen Ressourcen zu heben!

### Schluss mit dem Hunger

Die „richtige“ Ernährung ist höchst individuell – was der eine verträgt, ist für den anderen eine schlechte Wahl. Diäten erzeugen mitunter einen „Dauerhunger“ und können nur mit äußerster Willensanstrengung durchgehalten werden. Die dabei wirksamen Mechanismen im Gehirn zu kennen ist ein wichtiger Schritt und führt über die eigene Haltung zur persönlich passenden Ernährung.

### Freude, Autonomie, Selbstgewicht

Freude am Essen, Feste, gesellige Zusammenkünfte ohne schlechtem Gewissen und dennoch das „Selbst-Gewicht“ erreichen ist ein Weg der Autonomie – ich unterstütze Sie gerne dabei.



MAG.<sup>A</sup> CHRISTINA BERAN

Klinische & Gesundheitspsychologin Arbeits & Organisationspsychologin  
Sebastian Kneippgasse 8 1020 Wien T+43 699 1999 66 77