

STRESS LESS EAT BETTER

Dein Workbook



HELLO!

Und schön, dass du dich für den Kurs „Stress Less Eat Better“ entschieden hast.

Ich freue mich, dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen! Dieses Workbook basiert auf den Erfahrungen, die ich in meinen Beratungen gemacht habe und auf dem, was auf einen Großteil der Menschen in unserer Gesellschaft zutrifft (sitzende Tätigkeit, mischköstliche Ernährung, im Vergleich zu den DGE Empfehlungen zu viele tierische Produkte in der Ernährung und zu wenig Obst und Gemüse).

Auch wenn es ein Gruppenkurs ist, soll er so individuell wie möglich sein. Ich kann in einem solchen Workbook oder in den Live-Terminen nicht jede Individualität von vorne herein abdecken. Wenn also ein Teil des Workbooks nicht auf deine individuelle Situation zutrifft (bspw. isst du keinen Fisch oder hast keine sitzende Tätigkeit), dann kannst du diesen Teil gerne überspringen, oder du meldest dich kurz bei mir und wir schauen, was individuell für dich passender ist.

Immer, wenn es um das Probieren von neuen Gerichte oder Rezepten geht, fühle dich bitte nicht unter Druck gesetzt. Vielleicht fällt dir direkt etwas ein was du von Bekannten oder Social Media schon x-mal gesehen hast, aber noch nie probiert hast, vielleicht bist du aber im ersten Moment auch eher ratlos. Tauscht euch auch gerne in der Gruppe aus, oder nimm eins der Rezepte, die wir im Kurs austauschen.

Dieses Workbook ist DEIN Workbook. Du musst es mit niemandem teilen – auch nicht mit mir. Gibt es bestimmte Punkte, auf die ich besonders achten soll, oder die dich besonders interessieren, dann darfst du aber alles teilen, was du möchtest. Da das Workbook dir dienen soll, darfst du natürlich nehmen und liegen lassen, was für dich passt.

Vanessa

ACHTSAM ANFANGEN

Du bist in dem Kurs, um Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren. Um Veränderungen anzustoßen und um festzulegen, was deine nächsten Schritte sein werden, schauen wir uns als erstes den Ist-Zustand an. Dann definierst du deine Ziele und schaust dir deine Motivation dahinter an. Das muss kein Roman werden und ist auch nichts, was in Stein gemeißelt ist. Es ist okay, wenn du im Laufe des Kurses merkst, dass du deinen Fokus auf einen anderen Teilaspekt legen möchtest, oder doch einfacher andere Dinge in deinen Alltag integrieren kannst und magst. Dafür reflektieren wir am Anfang jeder Einheit, wie deine geplanten Schritte für dich funktioniert haben und was davon du in deinen Alltag weiterhin integrieren möchtest und was eher nicht.

Die Hauptthemen hier im Kurs sind Ernährung auf der einen und Entspannung auf der anderen Seite. Dafür werden wir uns mit verschiedenen Aspekten der Ernährung beschäftigen, mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden und vor allem auch ganz viel mit Achtsamkeit. Bei allem, was wir im Kurs an- und besprechen, schaue immer genau, was für dich in deinem Alltag funktioniert und höre hin, wenn dir irgendwas signalisiert, dass da ein „wunder Punkt“ berührt wurde.

Bevor wir aber in die Vollen gehen, darfst du hier einmal für dich deine Ziele und deine Motivation notieren. Wir werden im ersten Termin mit einer Vorstellungsrunde beginnen und wenn du magst, kannst du dir diese Fragen als Leitfaden dafür mitnehmen.

Wenn jemand in seinem Leben etwas verändern möchte, ist es wichtig, zunächst auf das zu schauen, was genau so bleiben soll, wie es ist

- Steve de Shazer

Wie geht es dir heute?



Wie zufrieden bist du mit deinem Essverhalten?



Was möchtest du verändern?

Was darf auf keinen Fall gehen?

Was darf so bleiben wie es ist?

Im nächsten Schritt geht es nun darum, dass du für dich beantwortest, warum du etwas verändern möchtest. Notiere hier drei „Ich-Sätze“, die deine Motivation zum Ausdruck bringen. Bsp.: „Ich möchte keinen Stress mehr bei der Essensplanung.“ „Ich möchte Entspannungstechniken lernen, die ich in meinen Alltag integrieren kann, um ausgeglichener durch den Tag zu kommen.“

- 1.
- 2.
- 3.

Und noch einen weiteren Punkt schauen wir uns genau an: dein Umfeld. Keine Person lebt für sich allein, sondern wir interagieren tagtäglich mit vielen Menschen, teilweise sind diese vielleicht gar nicht so präsent. Aber eben, weil diese Menschen Teil deines Alltags sind, ist es wichtig sich zu überlegen, wie dein Wunsch nach Veränderung sich auf sie auswirken wird. Und natürlich auch umgekehrt: wie beeinflussen die Menschen, die du tagtäglich siehst, dich in deinem Vorhaben? Wer kann dich in deinem Vorhaben unterstützen, und wie?

Diese Personen sind direkt von meiner Entscheidung zu Veränderung betroffen:

Person
Auswirkung

Person
Auswirkung

Person
Auswirkung

Diese Personen können mich in meinem Vorhaben unterstützen:

Person
Unterstützungsmöglichkeit

Person
Unterstützungsmöglichkeit

Person
Unterstützungsmöglichkeit