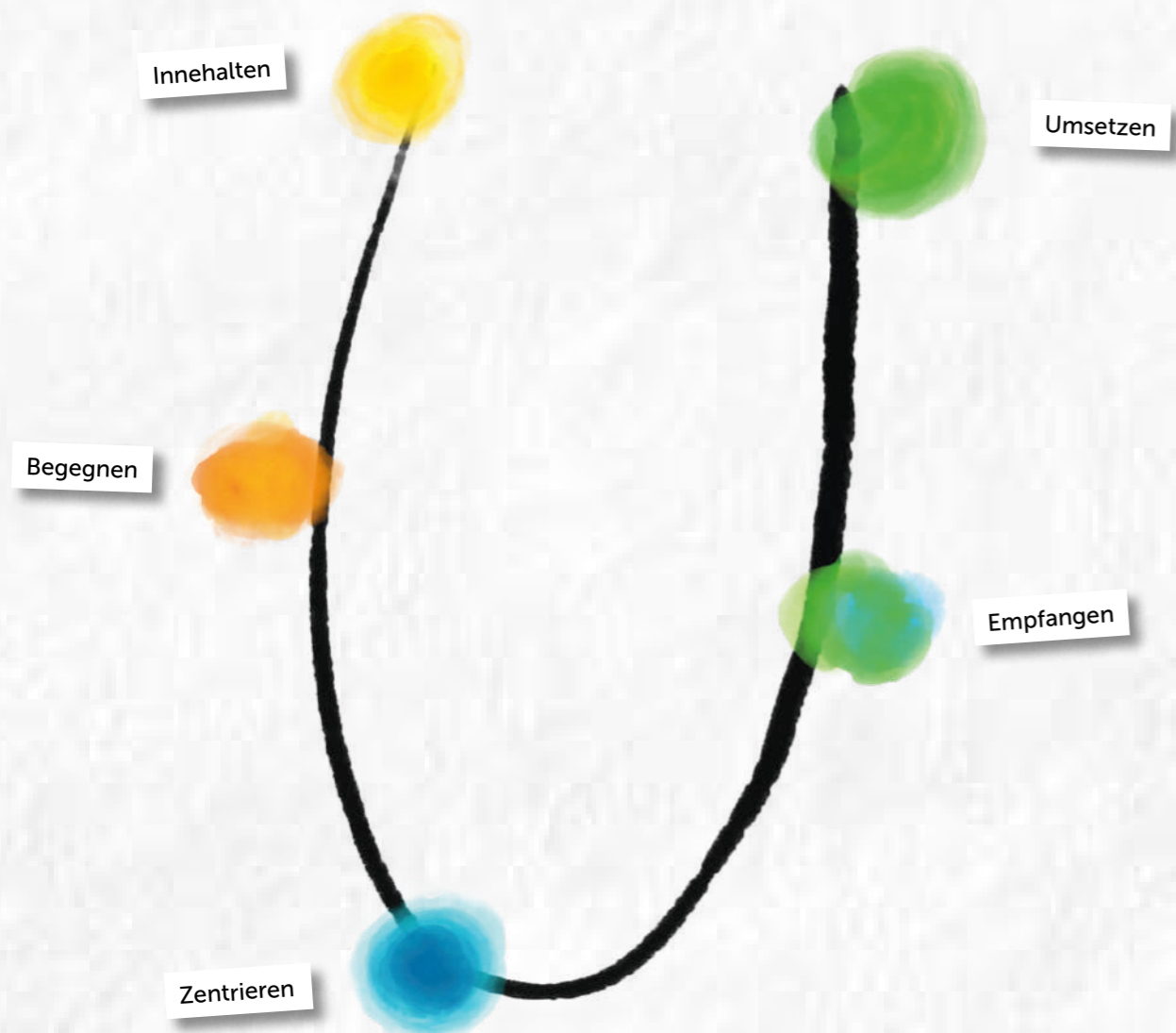


MIT U-HEALTH ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

EIN WEG ABSEITS DES DIÄTENWAHNS



Das neue Gesundheitscoaching „Mit U-Health zum Wohlfühlgewicht“ möchte dazu anregen, ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper und zur Ernährung (wieder) zu erlangen. Ganz bewusst wird dabei auf Ernährungs- und Bewegungspläne, Verbote oder Gebote verzichtet. Vielmehr führt das Seminar in den fünf Schritten *Innehalten, Begegnen, Zentrieren, Empfangen* und *Umsetzen* auf eine Reise zu den inneren Ressourcen und Bedürfnissen. Dabei wird ein Raum geöffnet, in dem tiefgreifende Veränderung möglich wird.

Wir waren im Gespräch mit Katrin Rahnefeld und Renée-Marie Dutschke, die an dieser siebenwöchigen Reise teilgenommen haben.

ANGELA SMITH: IHR HABT KÜRZLICH AN UNSEREM NEUEN U-HEALTH FORMAT TEILGENOMMEN, IN DEM ES DARUM GEHT, DAS GANZ PERSÖNLICHE WOHLFÜHLGEWICHT ZU ENTDECKEN, EMOTIONALEM ESSEN ENTGEGENZUWIRKEN UND EINE NEUE VERBINDUNG ZUM EIGENEN KÖRPER, ABER AUCH GANZ ALLGEMEIN ZU SICH SELBST HERZUSTELLEN. WAS HAT EUCH URSPRÜNGLICH DAZU BEWEGT, AN DEM SEMINAR TEILZUNEHMEN?

RENÉE-MARIE DUTSCHKE: Ich habe nach einem unverschuldeten Autounfall längere Zeit im Rollstuhl gesessen, habe aber mein Essverhalten nicht umgestellt und folglich ziemlich zugenommen. Früher war ich meinem Körper sehr nahe, habe auch gerne gefastet. Aber auf einmal ging das nicht mehr. Ich hatte das Gefühl, ich nehme mir etwas, wenn ich nicht esse. Ich habe dann angefangen zu schauen, wie ich mich ernähre und woran es liegen könnte, dass ich ständig so viel Süßkram in mich reinstopfe. Dabei habe ich bemerkt, dass sich das auch auf andere Gebiete meines Lebens bezieht. An dem Punkt bin ich dann auf euren Kurs gestoßen. Ich glaube, es geht gerade darum, dass wir wieder einen Zugang zu uns selber und zu unserem eigenen Körper bekommen und da trifft ihr den Nagel auf den Kopf.

KATRIN RAHNEFELD: Ich interessiere mich schon seit längerem für die Theory U. Als ich dann im Newsletter von GESUNDHEIT AKTIV das neue Format zum Wohlfühlgewicht

gesehen habe, fühlte ich mich angesprochen, einmal für mich selbst persönlich, aber auch weil ich selbst als Coach und Therapeutin arbeite und Anregungen für meine eigene Arbeit erhalten wollte.

AS: U-HEALTH BESCHREIBT EINEN WEG, AUF DEM DIE EINZELNEN SCHRITTE AUF EINANDER AUFBAUEN UND DER ES ERMÖGLICHT, DEN ANDEREN TEILNEHMER:INNEN UND SICH SELBST AUF BESONDERE WEISE ZU BEGEGNEN UND NEUE MÖGLICHKEITEN ZU ENTDECKEN, DAS EIGENE LEBEN GESUND ZU GESTALTEN. WIE HABT IHR DIESE REISE DURCH DIE 5 SCHRITTE VON U-HEALTH ERLEBT?

KR: Ich habe diese Schritte tatsächlich als zusammenhängenden Prozess erlebt, der sehr gut durchdacht und vorbereitet ist. Überrascht hat mich, dass bei den wöchentlichen Online-Treffen eine so starke Verbundenheit zwischen uns Teilnehmer:innen zu spüren war. Ich habe mich sehr in Sicherheit und aufgehoben gefühlt und dafür hast du einen guten Rahmen gesetzt. Für mich waren auch die Meditationen sehr bereichernd, ich konnte mich da sehr gut darauf einlassen. Außerdem fand ich es gut, dass der Ablauf der einzelnen Seminarabende immer ähnlich war, das hat Orientierung gegeben.

R.-M. D: Ja, ich fand auch die innige Verbindung mit den anderen Menschen in der Gruppe besonders schön. Es war wirklich verblüffend, was für eine Nähe da entstanden

ist und wie wir miteinander umgegangen sind. Das hatte wahrscheinlich auch damit zu tun, dass wir uns gemeinsam auf den Weg gemacht haben und zusammen beschlossen haben, an dem Thema zu arbeiten.

Ich fand auch die Art und Weise tiefgründig an ein Thema ranzugehen sehr besonders. Bei allen Themen gab es so eine Ebene, auf der man sich selbst und auch die anderen nochmal ganz anders wahrgenommen hat und dadurch ganz viel lernen konnte. Wenn wir uns dann Dienstag abends getroffen haben, waren wir schon darauf eingestellt, dass diese Ebene wieder zum Klingen kommt. Das war sehr schön und hat mich sehr viel weitergebracht.

AS: HAT SICH BEI EUCH DENN DURCH DAS SEMINAR AUCH ETWAS VERÄNDERT?

KR: Ja, ich schaue jetzt achtsamer darauf, was, wie und wann ich esse und wie es mir dabei geht, davor und danach. Mich hat wirklich überrascht, dass ich oft ohne Hunger esse, weil ich mich nach der Familie richte, es Essenszeit ist und es eben so in den Alltag passt.

R.-M. D: Bei mir ist es ganz klar dieses Gefühl, dass wenn ich mich um mich kümmerge, wenn ich schaue, wie ich mich entwickle und auf dem Weg bin, dass das nicht Egoismus ist, sondern dass das richtig und gut, dass es wertvoll ist für meine Biografie und auch für die Menschen um mich herum ist. Im Prinzip war mir das vom Intellekt her vorher auch schon klar, aber jetzt ist es irgendwie auch auf der Herzesebene angekommen.

AS: NEHMT IHR DENN NOCH ETWAS BESONDERES AUS DEM SEMINAR MIT?

R.-M. D: Ich bin sehr neugierig auf die Teilnehmer:innen, denn es hat sich schon Besuch angesagt, auf den ich mich sehr freue! Ich bin auch neugierig darauf, wie es jetzt weitergehen wird. Ich bin froh, dass wir jetzt noch für ein halbes Jahr Emails mit Übungen erhalten werden und so an dem Thema dranbleiben werden und das noch nachklingen darf.

KR: Ja, ich bin auch sehr gespannt darauf, was in den nächsten sechs Monaten passieren wird, wenn wir uns dann weiterhin als Gruppe treffen werden. Ich nehme auf

jeden Fall die Begegnungen in der Gruppe und die Erinnerung an eine wirklich schöne Zeit mit, diese Momente, in denen ich Dienstag abends 2 ½ Stunden Raum hatte nur für mich und um mir selbst zu begegnen.

AS: WEM WÜRDET IHR DAS SEMINAR WEITEREMPFEHLEN?

R.-M. D: Ich finde, es ist ein guter Weg, egal ob du dick oder dünn bist, denn darum geht's gar nicht. Vielmehr geht es darum, einen Zugang zu sich selber zu finden und zu dem eigenen Weg. Ich glaube, das brauchen wir alle.

AS: WOLLT IHR UNS NOCH ETWAS MIT AUF DEN WEG GEBEN?

KR: Mir hat es Sicherheit gegeben, dass ihr immer in der Reflektion seid, euch das Feedback von uns Teilnehmer:innen wichtig ist und das Konzept immer weiter entwickelt. Das zeigt Kompetenz und Professionalität. Ich fand es auch gut, dass uns angeboten wurde, uns mit euch in Kontakt zu setzen, sollte im Anschluss an die Seminarabende noch etwas nachwirken. Macht weiter so!

R.-M. D: Ich fände es toll, wenn ihr solche Seminare auch in Präsenz über die Republik verteilt anbieten könntet.

AS: JA, GRUNDSÄTZLICH KÖNNEN WIR DAS SEMINAR AUCH ALS INTENSIVWOCHELENDE BUNDESWEIT ANBIETEN, VORAUSGESETZT ES FINDET SICH EINE GRUPPE ZUSAMMEN. IN UNTERNEHMEN BIETEN WIR DIE U-HEALTH SEMINARE AUCH ALS INHOUSE-SEMINARE AN UND KÖNNEN DAS KONZEPT ENTSPRECHEND DER JEWEILIGEN BEDÜRFNISSE ANPASSEN.

Mehr unter: www.gesundheit-aktiv.de/u-health

NEUERSCHEINUNG



KRISEN MEISTERN MIT U-HEALTH EIN GESUNDHEITSCOACHING IN 5 SCHRITTEN

Belasten dich Sorgen und Ängste, oder fühlst du dich erschöpft und antriebslos? Möchtest du neue Energie schöpfen, dich deinen inneren Bedürfnissen und Potentialen zuwenden und dein Leben selbst gesund gestalten? Unsere neue Broschüre „Krisen meistern mit U-Health“ lädt dich dazu ein, deine Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, mit den täglichen Herausforderungen einen guten Umgang zu finden und neue Lebensfreude und Zuversicht zu gewinnen, auch mit Krankheit oder in anderen Krisensituationen.

Die Broschüre beschreibt die theoretischen Hintergründe von U-Health, führt aber primär in einem klar strukturierten Ablauf durch die 5 Schritte Innehalten, Begegnen, Zentrieren, Empfangen und Umsetzen des Gesundheitscoachings. Mit meditativen und kreativen Übungen sowie Anregungen zur Reflexion und für den dialogischen Austausch ermutigt sie den/die Leser/-in selbst aktiv zu werden. Die Übungen ermöglichen immer wieder einen Perspektivwechsel auf die eigene Situation, biografische Aspekte, das soziale Umfeld und die Welt. Dadurch können bisher verborgene Schätze im Alltag sichtbar, eigene Potentiale und Bedürfnisse (wieder)entdeckt und neue Handlungsmöglichkeiten erkennbar werden.

Bestellnummer 613 // 10 Euro
ISBN: 978-3-942192-68-2

UNSERE EMPFEHLUNGEN



DAS INNERE GLEICHGEWICHT FINDEN

„Seelenübungen“, die dazu gedacht sind, etwas für die eigene Entwicklung zu tun. Sie stärken das Selbstvertrauen, auch in seelischen Krisen.

Bestellnummer 606 | 8 Euro



KRAFTQUELLE RHYTHMUS

Die Chronobiologie-Forschung bestätigt: Die Herausforderungen des modernen Lebens können am besten gemeistert werden, wenn ein Minimum an rhythmischer Struktur den Alltag durchzieht.

Bestellnummer 185 | 6 Euro



MEDITATION UND GESUNDHEIT




Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, gesünder und ausgeglichener sind. Drei Vorträge, die Lust machen, sich mit dem Thema Meditation zu beschäftigen.

Bestellnummer 607 | 8 Euro

Mehr aus unserem Verlag finden Sie unter
www.gesundheit-aktiv.de/shop.

Broschüren, Hörbücher und DVDs rund um das Thema Gesundheit, mit vielen praktischen Tipps und Hilfestellungen.

ALLE BROSCHÜREN, CDs UND DVDs KÖNNEN SIE BESTELLEN

 VERLAG@GESUNDHEIT-AKTIV.DE
 RONALD MARKS 030.695 68 72-13
 WWW.GESUNDHEIT-AKTIV.DE/SHOP