

Stuttgart, den 29.8.2016

Lebensstil beeinflusst Gesundheit stärker als Gene

Neue kompakte Coaching-Methode angewendet durch Gesundheitsberater und Trainer hilft Lebensstil zu verändern

Viel stärker als die Gene beeinflusst der Lebensstil unsere Gesundheit. Um körperliche Veränderungen zu erreichen, müssen wir unseren Lebensstil verändern. Doch gerade daran scheitern die meisten- trotz bester Vorsätze. Ein Trainingsplan, eine Diät oder Ernährungsumstellung greifen zu kurz. go4balance – eine neue, kompakte Coaching-Methode – hilft Menschen, ihre Gesundheits- und Fitnessziele schneller und nachhaltiger zu erreichen.

Wieso ist es so schwierig, den Lebensstil zu verändern?

„Körperliche Maßnahmen“ reichen meist nicht aus, wenn Gewohnheiten verändert und Gesundheitsziele erreicht werden sollen.

Es gibt 4 Hauptgründe, wieso es Menschen so schwerfällt, ihren Lebensstil zu verändern:

- Innerliche Blockaden und Verbote durch in der Kindheit angelernte Glaubenssätze, wie z.B. „Ich muss Rücksicht nehmen“, „Ich bin unsportlich“, „Bei mir funktioniert das nicht“
- Menschen glauben nicht (mehr) an ihre Fähigkeit, ihr Verhalten ändern zu können.
- Menschen kennen und nutzen daher nicht all ihre Potenziale.
- Menschen haben unrealistische, unkonkrete, unattraktive Ziele und werden durch das Nicht-Erreichen dieser Ziele immer wieder entmutigt und demotiviert.

Was muss geschehen, damit Menschen ihren Lebensstil nachhaltig verändern können?

Menschen müssen sich zunächst ihrer Glaubenssätze, Verhaltensmuster, Werte und „Antreiber“ bewusst werden. Sie müssen sozusagen eine „ICH-Inventur“ machen.

Erkenntnis allein genügt jedoch nicht. Sie müssen ins Handeln kommen!

Es ist wichtig, unbewusste Potenziale zu entdecken und zu aktivieren – und zwar für konkrete, erreichbare, attraktive Ziele und eventuelle Zwischenziele. Durch kleine, erste Erfolge entsteht Selbstvertrauen, Motivation und Lebensfreude.

Wie hilft go4balance dabei?

Der erste Schritt ist eine Lebensstilanalyse, bestehend aus 3x20 Fragen, die in 20 min beantwortet werden. Sie dient sowohl der Selbsterkenntnis als auch dem Coach als Basis für das Coaching.

Der zweite Schritt ist ein ca 2-stündiges, strukturiertes Coaching-Gespräch, bei dem weitere Erkenntnisse gewonnen und darauf basierend Lösungen, sowie konkrete Ziele und Maßnahmen erarbeitet werden.

Drittens bekommt der Coachee einen durch die unterstützende Software automatisch entwickelten, sehr ausführlichen Bericht mit allen Analysen, Erkenntnissen und Ergebnissen. Dieser dient der Nachhaltigkeit des Coachings und enthält - im Falle eines

Personal Trainings oder einer Ernährungsberatung - viele Anknüpfungspunkte für die Nachbetreuung.

Go4balance ist ein Inhaber-geführtes Unternehmen mit Sitz in Stuttgart. Go4balance richtet sich an Gesundheitsdienstleister, Trainer und Coaches, die Menschen ganzheitlich bei der Erreichung ihrer Gesundheits- oder Fitnessziele begleiten. Sie erhalten von go4balance Software und Schulung für eine kompakte, Ziel- und Lösungsorientierte, Software-gestützte Coaching-Methode.

Die Methode go4balance beruht auf klassischen Grundsätzen des systemischen Coachings und basiert auf der im Jahr 2000 angelegten Alchimedus®-Methode.

Mehr Informationen finden Sie auf www.go4balance.de

Kontakt:

Manuela Veil

ManuelaVeil@go4balance.de

Tel. 0151-65662222

Firmenanschrift:

Feuerbacher Weg 131

70192 Stuttgart