

PROBELEKTION



**Gepr. Gewichtscoach/
Gepr. Berater/in für
Gewichtsmanagement**

Studiengemeinschaft Darmstadt
Qualität seit 1948



studiengemeinschaft • darmstadt



„Ihr Wissen von heute ist Ihr Kapital von morgen“

Brigitta Vochazer,
Direktorin,
Studiengemeinschaft Darmstadt

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie sich für einen Lehrgang bei der SGD interessieren. Noch nie war Weiterbildung so wichtig wie heute, um beruflich voranzukommen, aber auch, um zu einem erfüllten Privatleben zu finden.

Die beste Voraussetzung für Ihren Erfolg bringen Sie bereits mit: Sie besitzen die Eigeninitiative, Ihre Fortbildung selbst in die Hand zu nehmen. Und mit einem aktuellen Lehrgang bei der SGD verwirklichen Sie jetzt Ihre Ziele.

Sehen Sie nun in Ihre Probelektion. Sie zeigt Ihnen, wie Ihr Lehrgang abläuft. Sie erfahren, wie das Lernmaterial gestaltet ist, welche Betreuungsleistungen Sie von unserem professionellen Team und von Ihren Fernlehrern erhalten, wie der Korrekturservice abläuft, welchen anerkannten Abschluss Sie erwerben können – und welchen Nutzen Sie von Ihren neuen Fähigkeiten in der Praxis haben.

65 Jahre Erfahrung im Fernunterricht ermöglichen Ihnen dabei einen Kurs von höchster Qualität. Doch überzeugen Sie sich am besten selbst.

Ich lade Sie deshalb ein, Ihre Probelektion zu lesen. Sie werden erkennen, dass Sie in der SGD den richtigen Partner für Ihren Erfolg gefunden haben, der Sie schnell und sicher an Ihr persönliches Studienziel führt.

Schon heute wünsche ich Ihnen viel Erfolg!

Ihre

Brigitta Vochazer
Direktorin



Übergewicht ist im Straßenbild jeder westlichen Großstadt augenfällig. Der Überfluss an Nahrung und der Mangel an Bewegung gehören zu unseren ernstesten Gesundheitsproblemen. Doch so leicht die Ursachen auszumachen sind: Im Bunde mit Alltagshektik und Gewohnheit sind sie schwer zu bekämpfen. Hier können Sie helfen als

Gepr. Gewichtscoach/ Gepr. Berater/in für Gewichtsmangement

Gesunde, ausgewogene und kalorienarme Ernährung – wie sie aussehen sollte, füllt ganze Bibliotheken. Doch trotz zahlloser Ratgeber schaffen es nur wenige, schlank zu werden, und noch weniger, schlank zu bleiben. Ernährung ist darum nur eine der drei Säulen des Gewichtcoachings. Die beiden anderen sind Bewegung und Entspannung. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz rückt der Gewichtscoach dem Übergewicht auf einer breiten Front zu Leibe. Er nimmt nicht nur den Kühlschrank, sondern den Alltag seines Klienten ins Visier.

„Die Bundesregierung misst dem Fernunterricht als einer wichtigen Form der Weiterbildung eine große Bedeutung zu.“

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Weite Betätigungsfelder warten auf Sie

Von der Apotheke bis zum Fitnesscenter: Das Thema Ernährung nimmt im Bereich Gesundheit & Wellness einen großen und noch immer wachsenden Raum ein. Ihre Einsatzmöglichkeiten als Berater/in sind entsprechend vielseitig: ob in freier Mitarbeit bei Gesundheitszentren, Schulen oder Kindergärten, Kurkliniken oder Ernährungspraxen – oder als selbstständiger Gewichtscoach.

Ihre besonderen Vorteile im Lehrgang „Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in für Gewichtsmangement“:

Beispielhaft aktuell

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und anderer Fachinstitute bilden die Grundlage dieses Kurses. Damit profitieren Sie von den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsforschung. Und da man an nichts so schnell und leicht lernt wie an Beispielen, begegnen Ihnen in diesem Lehrgang immer wieder Fallstudien. Das letzte Lernheft ist sogar ein spezielles Fallstudienheft. Die Lösungen zu den Aufgaben dieses Heftes werden in unserem Seminar ausführlich besprochen. Ihre Ausbildung zum Gewichtscoach ist somit aktuell und praxisnah.

An wen wendet sich der Lehrgang?

An Personen mit Vorbildung im Bereich Ernährung, die gesunde Übergewichtige beim Abnehmen oder Gewicht halten ganzheitlich beraten und betreuen wollen. Außerdem an Laien, die am Thema „Gewichtsmangement“ interessiert sind und über entsprechende Vorbildung verfügen.

Diese Grundlagen vermittelt Ihnen zum Beispiel der SGD-Lehrgang „Ernährungsberater/in“.

Ideal ist der Lehrgang für:

- Ernährungsberater,
- Diätassistenten,
- Diabetesberater,
- Ökotrophologen.

Welche Kenntnisse erwerben Sie im Lehrgang?

Kooperation
Die SGD kooperiert
mit dem UGB
(Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.)



Sie lernen den rechtlichen Rahmen Ihrer Tätigkeit kennen, nämlich die Betreuung Übergewichtiger (ohne therapeutischen Bedarf). Sie frischen Ihre Kenntnisse von Nahrungsaufnahme, Verdauung und Stoffwechsel auf und lernen die Entstehung von Übergewicht zu verstehen. Art, Bedeutung und Tagesbedarf der Nahrungsbestandteile sind weitere Themen.

Wir zeigen Ihnen die Phasen eines Coachingprozesses, Methoden des Verhaltenstrainings und wie Sie verschiedene Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsprogramme zum Abnehmen oder Gewicht halten entwerfen. Weiter behandeln wir das Thema Gruppencoaching und wie man Kurse organisiert. Schließlich beleuchten wir die speziellen Aspekte einer selbstständigen Tätigkeit, zum Beispiel Marketingfragen, Kostenrechnung oder Unternehmensform.

Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?

Der Lehrgang ist eine Zusatzqualifikation und setzt Kenntnisse in der Ernährungslehre oder die erfolgreiche Teilnahme am SGD-Kurs „Ernährungsberater/in“ voraus. Sie sollten zu Lehrgangsbeginn 21 Jahre alt sein, gut mit Menschen umgehen und sich gut in sie hineinversetzen können. Zudem sollten Sie Freude an der Arbeit im Team und am Problemlösen haben.

PC-Voraussetzung:

Wenn Sie den Online-Campus waveLearn nutzen möchten, benötigen Sie einen Standard-Multimedia-PC mit Internetzugang.

So läuft Ihr Lehrgang „Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in für Gewichtsmanagement“ ab:

Ihr besonderer Vorteil:

Sie können jederzeit mit Ihrem Lehrgang „Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in für Gewichtsmanagement“ beginnen. Sie bestimmen Beginn, Intensität und Dauer Ihres Lehrgangs. So lässt sich Weiterbildung mühelos mit Beruf und Familienleben in Einklang bringen.

Sie lernen bequem zu Hause, ohne die Berufstätigkeit zu unterbrechen ...

... ohne Verdienstausschlag und ohne Fahrten zu zeitlich festgelegten Seminaren. Sie erhalten für Ihren Lehrgang neben den Lernheften ein Begleitheft mit wichtigen Tipps und Hinweisen zum optimalen Lernen. Außerdem werden Sie von erfahrenen Fernlehrern unterstützt, auf Wunsch auch am Telefon oder über den Online-Campus waveLearn. Mithilfe unserer Audiorepetitorien (MP3-Hördateien) können Sie auch unterwegs den Lernstoff ganz bequem wiederholen und vertiefen.

Schnell zum Ziel

Der Lehrgang dauert 9 Monate bei einer wöchentlichen Lernzeit von etwa 8 Stunden. Sie können auch schneller vorgehen oder sich mehr Zeit lassen, denn wir bieten Ihnen eine Betreuungszeit von 15 Monaten. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach individueller Absprache möglich.

Sie studieren mit dem Online-Campus waveLearn

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeit, den Online-Campus waveLearn zu nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und nicht nötig, um das Lehrgangsziel zu erreichen. Für die Teilnahme brauchen Sie einen Internetanschluss. waveLearn ist optimiert für die aktuellen Versionen des Internet Explorers und von Firefox. Bei Apple-Rechnern sollten Sie über das Betriebssystem MAC OS X und die aktuelle Firefox-Version verfügen. In waveLearn dreht sich alles um einfache Kontaktaufnahme, aktuelle Informationen und moderne Arbeitsformen.

- **Kommunikation:** Sie nehmen an Diskussionen in Foren teil, chatten mit anderen Studierenden, holen sich per E-Mail Rat von Ihrem Betreuer oder Fernlehrer oder senden Ihre Einsendeaufgaben über waveLearn ein.
- **Aktuelle Informationen:** Sie erhalten aktuelle Informationen zu Ihrem Lehrgang und interessante Neuigkeiten. Damit sind Sie immer auf dem neuesten Stand.
- **MP3-Dateien zum Download:** Als willkommene Abwechslung zum Lesen laden Sie sich bequem Hördateien herunter, mit deren Hilfe Sie auch unterwegs den Lernstoff wiederholen und vertiefen können.
- **Innovative Lernmethode:** Unterstützend zu Ihrem Studium zu Hause bietet Ihnen waveLearn eine virtuelle Lerngemeinschaft. So sind Sie beim Lernen nie allein. Diskussionen, Fragen und Probleme werden durch waveLearn schnell beantwortet. Außerdem hilft Ihnen diese Form des Lernens, sich Gelerntes besser einzuprägen und auch auf andere Sachverhalte zu übertragen. Mit einem SGD-Lehrgang sind Sie so bestens auf die modernen Anforderungen in Job und Alltag vorbereitet.

Ihr Vorteil:

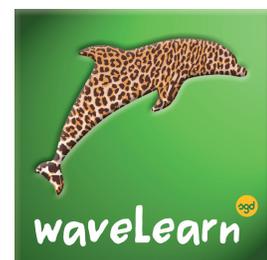
Sie arbeiten bei der SGD mit einem ausgeklügelten Medienmix! Grundlage Ihres Lehrgangs ist das Lernmaterial in Verbindung mit der Fernlehrerbetreuung sowie zahlreiche Audiorepetitorien im MP3-Format. Lernpsychologen wissen: Das Lernen „mit allen Sinnen“ verspricht den besten Erfolg.

NEU:

Audiorepetitorien als mp3 für bequemes Lernen unterwegs!

NEU:

Jetzt waveLearn auch mobil über alle gängigen Smartphones nutzen!



Und jedes Medium hat seine Besonderen Vorteile. Die beste Voraussetzung für Sie, um Ihr Studienziel schnell, erfolgreich, mit viel Abwechslung und Spaß zu erreichen!

Wir sind für Sie da - vom Start bis zum Ziel: mit Betreuungsservice!

Sie sind beim Lernen Ihr eigener Chef – aber dennoch nicht auf sich allein gestellt. Wir sind immer für Sie da! Neben dem Spezial-Fernlernmaterial bekommen Sie auch umfassende Unterstützung und Betreuungsleistungen durch das erfahrene SGD-Team.

Ihr Startpaket

Gleich zum Lehrgangsbeginn bekommen Sie Ihr Startpaket. Es enthält das erste SGD-Original-Lernmaterial sowie eine praktische Studienmappe mit Arbeitsmaterial. Außerdem erhalten Sie Ihre Zugangsdaten zum Online-Campus waveLearn.

Persönliche Betreuung durch Fernlehrer

Erfahrene Fernlehrer sind von Lehrgangsbeginn an für Sie da und korrigieren Ihre Einsendeaufgaben. Zusätzlich beantworten sie Ihre Fragen und geben weiterführende Anregungen. Und falls Sie mal mitten im Lernmaterial „stecken bleiben“ sollten: Ihre Fernlehrer helfen Ihnen schnell weiter – am Telefon und per E-Mail über den Online-Campus. Teilweise stehen Ihnen die Fernlehrer sogar in Foren und Chats zur Verfügung. Durch diese Unterstützung gelangen Sie bequem und sicher an Ihr Ziel.

Mit Spezial-Lernmaterial

Sie erhalten für Ihr Fernstudium Spezial-Lernmaterial. Die Lerninhalte sind extra für die flexible berufliche Weiterbildung entwickelt worden und auf das Lernen zu Hause mit dem Lernmaterial, den Fernlehrern und dem Online-Campus abgestimmt.

Durch diese Kombination – umfassende Betreuung, leicht verständliches SGD-Lernmaterial sowie den Online-Campus waveLearn – erreichen Sie in kürzester Zeit Ihr Lehrgangziel.

Das ergänzende Seminar gibt Ihnen Sicherheit

Wenn Sie alle Lernhefte und das Fallstudienheft durchgearbeitet haben, sind Sie bestens vorbereitet für unser dreitägiges Seminar (22 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten einschließlich Abschlussprüfung; die Gebühr ist im Lehrgangspreis enthalten).

Die Schwerpunkte des Seminars sind:

- Einüben der Kommunikation in beratenden Situationen und Coaching-Prozessen
- Einüben der Anamnese-Methoden
- Reflexion der Fallbeispiele
- Einüben von leichten Bewegungs- und Entspannungstechniken für den Alltag

Diese Zeugnisse können Sie erwerben:**Das SGD-Abschlusszeugnis**

Sie erhalten das SGD-Abschlusszeugnis „Gepr. Gewichtsmanagement“ – auf Wunsch auch auf Englisch – als Beleg Ihrer Lehrgangsteilnahme und Bestätigung Ihrer Leistungen, wenn Sie den Lehrgang vollständig absolviert und die Einsendaufgaben gelöst und eingeschickt haben. Auf Wunsch stellen wir Ihnen dieses Zeugnis auch als international verwendbares Dokument auf Englisch aus.

Das SGD-Zertifikat

Sie erwerben das SGD-Zertifikat „Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in“, wenn Sie die Voraussetzungen für das SGD-Abschlusszeugnis erfüllt, am Praxisseminar teilgenommen und die Abschlussprüfung am Ende des Seminars bestanden haben.

Das SGD-Certificate

Zusätzlich stellen wir Ihnen das SGD-Zertifikat auch als international verwendbares SGD-Certificate aus. Mit dem englischsprachigen Dokument ist Ihr erworbenes Fachwissen für Personalentscheider weltweit dokumentiert. Dadurch wird es für Sie zu einem großen Pluspunkt bei Bewerbungen im Ausland sowie bei international tätigen Unternehmen.

**Staatliche Zulassung**

Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln unter der Nummer 7230511 geprüft und zugelassen. Fernunterricht unterliegt in Deutschland einer strengen staatlichen Kontrolle.

Die Zulassung besagt, dass der Lernstoff vollständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist und dass der Lehrgang in seiner Durchführung den staatlichen Bedingungen für Fernunterricht entspricht. Das ist Ihre Garantie für unsere Qualität.



Was kostet der Lehrgang?



Förderung durch Bildungsgutschein

Dieser SGD-Fernlehrgang ist nach AZWV zertifiziert und kann durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit gefördert werden. Weitere Infos auf Anfrage.

Die Studiengebühr finden Sie auf der Studienanmeldung. In der Studiengebühr sind enthalten: das Studienmaterial, die fachliche und pädagogische Betreuung und Beratung durch den Fernlehrer, die Möglichkeit, den Online-Campus waveLearn zu nutzen, die Korrektur Ihrer Aufgabenlösungen, die Gebühr für das ergänzende Seminar und schließlich die Gebühr für das SGD-Abschlusszeugnis und -zertifikat.

Sie sparen Steuern!

Ein SGD-Fernkurs kann zu 100 % von der Steuer abgesetzt werden! Denn durch ein Grundsatzurteil des Bundesfinanzhofes können Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen jetzt in der Regel in voller Höhe steuerlich geltend gemacht werden. Dies gilt dann, wenn der Lehrgang berufsorientiert ist.

Sofern Sie Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit beziehen, können Sie Ihre Studiengebühren als Werbungskosten absetzen. Gewerbetreibende und Selbstständige können die Studiengebühren als Betriebsausgaben bei der Steuererklärung geltend machen.

Bitte informieren Sie sich über die Höhe Ihrer persönlichen Steuerersparnis bei Ihrem Finanzamt oder Ihrem Steuerberater.

Überzeugende Vorteile, die für ein SGD-Fernstudium sprechen: Ihr SGD-Fernstudium - unsere Erfahrung für Ihren Erfolg

• Ihr SGD-Fernstudium - unsere Erfahrung für Ihren Erfolg

Die Studiengemeinschaft Darmstadt wurde 1948 von Werner Kamprath gegründet. Über 800 000 Teilnehmer haben sich in dieser Zeit für die SGD als Bildungspartner entschieden und sich zu einem Fernstudium angemeldet. Von Anfang an standen die inhaltliche und didaktische Qualität der Lehrgänge, aber auch der Service und die Betreuung der Lernenden im Vordergrund. Dieses innovative Studienkonzept der flexiblen Weiterbildung wurde schon mehrfach ausgezeichnet, ist auf die besondere Situation erwachsener Lerner abgestimmt und leicht mit dem Berufs- und Privatleben zu vereinbaren.

• Sie studieren zu Hause

Ihr Lernmaterial kommt **zu Ihnen ins Haus**. Es ist leicht verständlich, übersichtlich und praxisnah. **Schritt für Schritt** werden Sie durch Ihr Lernheft oder Ihre Lern-CD geführt. Wiederholungsaufgaben, praktische Beispiele, Zusammenfassungen und viele Abbildungen machen Ihnen **das Lernen einfach**.

• Höchste Flexibilität

Bei der SGD ist alles **sehr flexibel**, denn Sie sollen Spaß an Ihrer Weiterbildung haben. Lernen Sie, wann Sie wollen: abends, morgens, am Wochenende. Lernen Sie, wie Sie wollen: 30 Minuten oder 3 Stunden am Tag, ganz nach Ihrem Geschmack. Sie können jederzeit mit Ihrem Fernstu-

dium beginnen. Auch wenn Sie länger für Ihren Kurs brauchen, treten **keine Zusatzkosten** auf. Und Ihre Fernlehrer und das Beratungsteam stehen Ihnen auch weiterhin – **ohne Mehrkosten** – zur Verfügung.

- **Über 90 % Bestehensquote**

SGD-Absolventen sind nachweislich erfolgreich. Die Bestehensquote der SGD-Teilnehmer bei staatlichen, öffentlich-rechtlichen und instituts-internen Abschlüssen liegt bei über 90 %. Dies ist auf die persönliche und individuelle Studienbetreuung durch die Fernlehrer und Mitarbeiter der SGD zurückzuführen.

- **93 % der Absolventen würden die SGD weiterempfehlen**

SGD-Absolventen schätzen die persönliche und individuelle Betreuung und die Qualität des Lernmaterials. Über 93 % würden die SGD weiterempfehlen. Die Kompetenz der Fernlehrer bewerten 98 % der Befragten mit „sehr gut“ bis „gut“.

Sie sehen: Die SGD bietet Ihnen viele Vorteile für Ihre Entscheidungssicherheit. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für Ihren persönlichen Erfolg.

Starten Sie jetzt!

Die SGD im Urteil einer Managerin:

„Mitarbeiter, die sich eigeninitiativ weiterbilden, genießen bei ihren Arbeitgebern ein hohes Ansehen.

Insbesondere bei den heutigen stressigen Berufsanforderungen demonstriert dieser zusätzliche Einsatz die Zielstrebigkeit, das Interesse und das Engagement eines Angestellten.

Bei Bewerbungsaktionen lade ich daher bevorzugt Mitarbeiter ein, die sich entweder entsprechend weitergebildet haben oder sich derzeit in einer solchen Phase befinden.“

Linda Koppe, Senior Manager,
Legal Department,
SAMSUNG
Electronic Holdings

Lernstoffübersicht zu Ihrem Kurs „ Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in für Gewichtsmanagement“

Betätigungsfelder

Gewichtscoaching als Beruf: Gewerbliche und freiberufliche Tätigkeit – Haupt- und Nebenberuf – Selbstständige Tätigkeit

Zuständigkeitsgrenzen

Gesetzlicher Rahmen der Tätigkeit – Essstörungen erkennen (Magersucht, Bulimie, Binge Eater Disorder)

Die Rolle des Gewichtscoaches

Begriffsklärung: Gewichtsmanagement – Gewichtscoaching – Ernährungsberatung

Hilfe zur Selbsthilfe: Gewichtscoaching als Lebensstilberatung – Klientenzentrierter Beratungsansatz – Befragungstechnik – Mitmachen statt Belehren – Gesprächsführung in der Gesundheitsförderung

Übergewicht erklären

Übergewicht und Adipositas: Klassifikation nach dem Body-Mass-Index, nach Körperfett, nach Bauchumfang und Fettverteilungsmuster

Vielfältige Ursachen von Übergewicht: Moderner Lebensstil – Überernährung – Bewegungsmangel – Veranlagung – Adipogene Medikamente

Folgen von Übergewicht: Gesundheitliche, psychosoziale und gesellschaftliche Folgen

Strukturen des Coachingprozesses

Vom Problem zur Lösung: Kennenlernen und Anliegen verstehen – Analyse des Lebensstils – Coaching-Vertrag – Abnehmmotive – Ziele und Prioritäten festlegen – Ressourcen identifizieren – Motivierende Ziele definieren – Abnehmprogramm planen und begleiten – Erfolge dokumentieren – Coaching evaluieren

Lebensstil, Ernährungs- und Bewegungsverhalten ermitteln

Standardisierte Fragebögen – Methoden zur Bestimmung von Körpermaßen, Körpergröße, Körperzusammensetzung und Bauchumfang

Wie Übergewicht entsteht

Gesamtenergieumsatz: Grundumsatz – Leistungsumsatz – Nahrungsin-duzierte Thermogenese – Zusätzlicher Energiebedarf – Bestimmung des Energiebedarfs: Grundumsatz berechnen – Leistungs- und Gesamtumsatz berechnen – Der Energiebedarf im Alter – Der Energiebedarf beim Abnehmen

Stoffwechsel des Fettgewebes: Struktur und Funktion des Fettgewebes – Fettspeicherung im Fettgewebe – Regulation von Hunger und Sättigung

Leitlinien des gesunden Abnehmens

Ernährungslehre: DGE-Leitlinien für das gesunde Abnehmen – Qualitati-ve und quantitative Lebensmittelauswahl mithilfe der Ernährungspyramide

Für das Abnehmen günstige und gesunde Lebensmittel

Lebensmittelkunde: Geeignete Lebensmittel – Lebensmittelgruppen – Individueller Tagesplan – Bedeutung der Fette und Öle – Günstige und ungünstige Kohlenhydrate – Obst und Gemüse – Eiweiß – Fastfood und Fertiggerichte – Süßigkeiten und Knabbereien – Getränke – Light- und Diätprodukte

Programme und Produkte zum Abnehmen

Leitlinien der Fachgesellschaften – Nutzen und Risiken des Abnehmens – Programme zum Abnehmen (für Gruppen; für Kinder) – Diäten zum Abnehmen

Ein Ernährungsprogramm erstellen und umsetzen

Training des Essverhaltens: Tagebuch zur Selbstbeobachtung – Essaus-löser erkennen und ändern – Ess- und Trinkkultur – Essen in besonderen Situationen – Flexible statt rigide Kontrollen – Umgang mit Ausrutschen und Rückfällen

Mahlzeitentraining: Planung – Einkaufstraining – Alltagstaugliche Rezepte und Zubereitung – Kochpraxis

Ein Bewegungsprogramm erstellen und umsetzen

Positive Effekte der Bewegung: Herz-Kreislauf-Funktionen – Verdauung und Stoffwechsel – Muskeln und Knochen – Geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration – Steigerung des Wohlbefindens und des Selbstwertge-fühls – Abbau von Spannungen und Stress – Einflüsse auf das Sozialver-halten – Die Bewegungspyramide

Vom Übergewicht zum Gleichgewicht: Bewegung und Ernährung – Alles beginnt mit den Muskeln – Der Weg zur Fettverbrennung – Besonderheiten und Risiken beim Sport mit Übergewicht

Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten fürs Gewichtsmanagement:

Mehr Bewegung durch verstärkte Alltagsaktivitäten – Verbesserung der Fitness durch sportliche Aktivitäten – Sportarten im Einzelnen

Gewichtcoaching mit Schwerpunkt Bewegung: Den Klienten kennenlernen – Gewohnheiten verändern – Konstruktive Beratung – Das Bewegungsprogramm begleiten und anpassen – Anleitung zum Walking und Nordic Walking (unter Einsatz eines Pedometers)

Ein Entspannungsprogramm erstellen und umsetzen

Gesund trotz Stress: Stress und Körpergewicht – Stressformen – Funktionen von Stress – Ursachen – Dauerstress als Krankmacher

Wege aus der Stressfalle: Selbstmanagement – Psychohygiene – Lebensführung – Entspannungstraining

Entspannung vorbereiten: Vorbereitung des Raumes – Grundsätzliches zur Durchführung

Entspannung durchführen: Körperwahrnehmung – Progressive Muskelentspannung – Autogenes Training – Weitere Entspannungsverfahren – Anleitung für Entspannungsübungen im Sitzen

Organisation und Durchführung von Gruppenkursen

Eigenschaften des Gruppencoachings – Planung eines Abnehmgruppenkurses – Zielgruppe und Kurstitel festlegen – Organisatorische Aspekte – Die erste Kursstunde – Eine positive Atmosphäre schaffen – Ziele und Erwartungen klären – Abnehmprogramm vorstellen – Gestaltung von Kurseinheiten

Moderationsmethode

Methodisch-didaktische Arbeitsweisen (Kurzvortrag, Brainstorming, Rollenspiele) – Visualisierungsmöglichkeiten (Zielscheibe, Mind Mapping etc.)

Der selbstständige Gewichtcoach

Gewichtcoaching als selbstständige nebenberufliche Tätigkeit: Rentabilität – Risiken und Haftung – Kleinunternehmerregelung – Einmaleins der Praxisführung

Selbstvermarktung: Marktstrategie – Wirksame Werbung – Public Relations

Netzwerke und Kooperationen: Ziele eines Netzwerkes – Aufbau eines Netzwerkes – Arten und rechtlicher Rahmen für Kooperationen

Aktualisierungen vorbehalten!

Dies ist ein Auszug aus dem 2. Heft (GEW01B).

4 Gewichtscoaching im Einzelsetting (Teil 2)

Sie lernen, ein Abnehmprogramm in enger Abstimmung mit Ihrem Klienten zusammenzustellen. Regelmäßiges Feedback hilft ihm, sich seiner Fortschritte bewusst zu werden. Wir zeigen Ihnen, in welcher Form Sie diese dokumentieren können. Zum Schluss des Coachings sollte eine systematische Evaluation zur Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserung des Coachingprozesses nicht fehlen. Anregungen für die Gestaltung eines Evaluationsbogens finden Sie am Ende des Kapitels.

4.1 Schritt 4: Ein Abnehmprogramm planen

Sehen Sie sich bitte die unten stehende Grafik an. Sie ist Ihnen aus dem vorigen Heft GEW01A bereits bekannt.

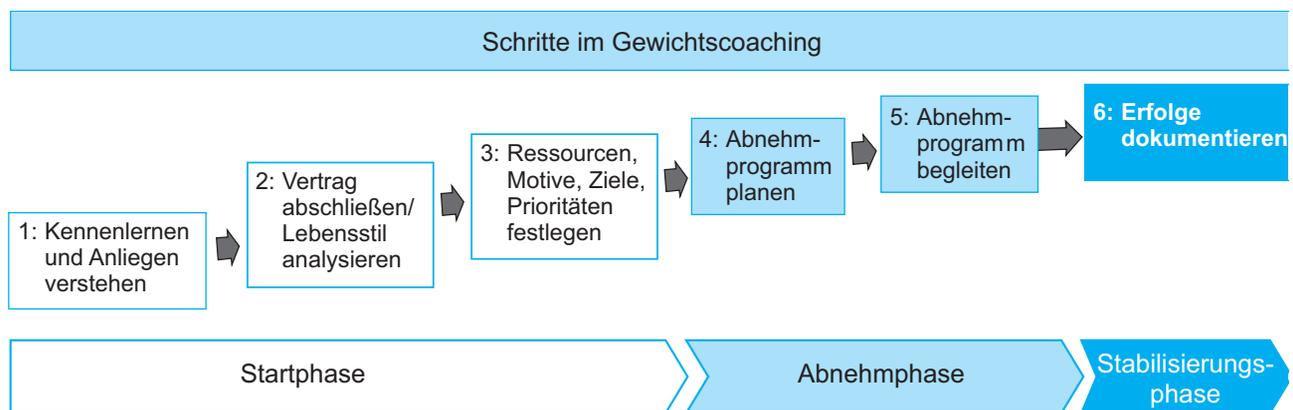


Abb. 4.1: Ablauf eines Einzelcoachings: Vom Problem zur Lösung

In der Startphase haben Sie die Lebenswelt des Klienten untersucht, Ressourcen ermittelt und klare Zielsetzungen erarbeitet. Berücksichtigen Sie nun für die Maßnahmenplanung alle bisher gesammelten Informationen und beziehen Sie unbedingt den Klienten in diesen Planungsprozess ein. So könnten Sie z. B. vorgehen:

- (1) Erläutern Sie Ihrem Klienten Ihre eigene Einschätzung des Handlungsbedarfs.
- (2) Ermutigen Sie anschließend den Klienten dazu, seine persönliche Sichtweise darzustellen. Korrigieren Sie daraufhin ggf. Ihre eigene.
- (3) Erarbeiten Sie nun gemeinsam ein geeignetes Abnehmprogramm, d.h., legen Sie die nötigen Sitzungen bzw. Trainingseinheiten fest.
- (4) Einigen Sie sich schließlich auf einen Zeitplan und auf Standorte, wo Sie sich zur Durchführung der verschiedenen Programmpunkte treffen werden.

Ein Fallbeispiel:

Frau M. möchte innerhalb von sechs Monaten 12 kg abnehmen. Ihre Doppelbelastung: stressiger Teilzeitjob (Frau M. arbeitet als Grafikdesignerin in einer aufstrebenden Werbeagentur) und Haushaltsführung mit zwei Teenagern (13 und 15 Jahre), wobei der Ehemann sich wenig zu Hause einbringt. Durch häufigen Verzehr von Schnellimbissen am Arbeitsplatz und Frustnaschen zwischen den Mahlzeiten hat Frau M. in den vergangenen fünf Jahren auffällig zugenommen. Zwar kocht Frau M. gerne, sie sieht sich jedoch oftmals gezwungen, auf Tiefkühlkost und Fertiggerichte zurückzugreifen. Drei Diätversuche blieben bisher erfolglos. Zu den bevorzugten Speisen der Familie zählt gebackenes Schnitzel mit Pommes frites. Frau M. gibt zu, dass sportliche Aktivitäten nicht gerade zu ihren Lieblingsbeschäftigungen gehören, möchte das aber ändern. Sie ist sich darüber im Klaren, dass es wichtig wäre, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen, hat aber keine Idee, wie sie das einrichten könnte. Positiv hervorzuheben ist die Bereitschaft der Familienangehörigen, sich auf eine Ernährungsumstellung einzulassen.

Wie gehen Sie nun die Aufgabe an, einen Maßnahmenplan zu erstellen?

In den ersten Sitzungen (Startphase) haben Sie den Handlungsbedarf ermittelt. Ihre Einschätzung sieht folgendermaßen aus:

1) Bereich Bewegung:

Frau M. muss lernen, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Hier wird sie sicherlich Anleitung benötigen und auf eine längerfristige Begleitung angewiesen sein, um ihre Motivation aufrechtzuerhalten (mehr dazu in GEW04).

2) Umgang mit Stress:

Offensichtlich kompensiert Frau M. Stresssituationen durch Naschen. Hier sollte sie Alternativverhalten einüben und u. a. eine Entspannungstechnik erlernen (mehr dazu in GEW05).

3) Ernährung/Kochen:

Für eine nachhaltige Lebensstiländerung ist es sicherlich hilfreich, dass Frau M. ihr Wissen über gesunde Ernährung in Theorie und Praxis erweitert. Das Erlernen von Zubereitungstechniken für gesunde und dennoch schnelle Gerichte böte eine Alternative zu Fertiggerichten (mehr dazu in GEW03A und GEW03B).

Abstimmungsprozess

Diesen geschätzten Handlungsbedarf haben Sie z. B. mithilfe der Zielscheibe (s. auch Kapitel 2) visualisiert. Erläutern Sie nun Frau M. die Ergebnisse Ihrer Analyse. Dies sollte der Auftakt für ein offenes Gespräch sein. Sorgen Sie dafür, dass sich Frau M. völlig frei fühlt, ihre eigene Sichtweise darzulegen. Achten Sie bei einem solchen Meinungs austausch stets darauf, niemals Ihre eigene Position aufzudrängen. Ermutigen Sie vielmehr den Klienten, eine aktive Rolle in diesem Prozess einzunehmen. Schließlich geht es um den Lebensstil des Klienten, den er aus freier Entscheidung und in eigener Verantwortung umstellen möchte.

Ein Abnehmprogramm darf niemals ohne eigene Einsicht „von oben verordnet“ werden.



Zurück zu unserer Beispielklientin. Folgende Fragen könnten Frau M. dazu ermuntern, sich zu äußern:

Frau M.,

Sie haben mir Informationen über Ihren Lebensstil anvertraut. Daraus habe ich den Handlungsbedarf abgeleitet, den ich Ihnen gerade vorgestellt habe. Mich interessiert nun, wie Sie selbst das Ganze sehen. Wie tief greifend sollte Ihrer Meinung nach Ihre Ernährungsweise umgestellt werden? Auf einer Skala von 1 bis 10, wie würden Sie die Notwendigkeit von Veränderungen in diesem Bereich einstufen?

[...]

Sie sagten mir vorhin, dass Sie sich tagsüber zu wenig bewegen. Mit welcher Intensität müssten Sie Ihrer Einschätzung nach Ihr Bewegungsverhalten verändern? Versuchen Sie dies zu beziffern.

[...]

Und wie gehen Sie Ihrer Ansicht nach mit Stresssituationen um? Sehen Sie hier einen großen Handlungsbedarf? Wie würden Sie ihn in Zahlen darstellen?

[...]

Folgende Interaktion könnte sich daraufhin entwickelt haben:

Coach:

Sie haben mir vorhin erzählt, dass Sie an Ihrem Arbeitsplatz öfter Süßigkeiten naschen. Wie schwer, glauben Sie, wird es Ihnen fallen, diese Gewohnheit aufzugeben? Oder andersherum, wie intensiv schätzen Sie die Hilfe, die Sie bräuchten, um sich in Stresssituationen nicht mehr so leicht vom Naschwerk verführen zu lassen? Wohlgedenkt, es heißt aber nicht, dass Sie zukünftig auf Süßigkeiten gänzlich verzichten sollten.

Frau M.:

Es stimmt schon, dass ich mich unter Stressbedingungen schwer kontrollieren kann. Und wie sehr ärgere ich mich, wenn ich feststelle, dass mein Vorrat an Schokoriegeln innerhalb von drei Tagen schon verbraucht ist. Ich schätze, dass ich längerfristig Unterstützung brauche. Das Kreuzchen würde ich hier bei sieben einzeichnen.

[...]

Als Coach sollten Sie stets bemüht sein, Ihre Vorschläge mit Argumenten zu untermauern und auf Alltagstauglichkeit zu prüfen. Beispiel:

Coach:

Frau M., meiner Meinung nach werden Sie von der Wirkung regelmäßiger Bewegungsaktivitäten schnell überzeugt werden. Sportliche Betätigung ist ideal, um den Energieverbrauch anzukurbeln und Abstand zu einem hektischen Berufsalltag zu gewinnen. Mein Vorschlag wäre, mit Nordic Walking anzufangen. Für untrainierte Personen ist diese Bewegungsart an der frischen Luft sehr empfehlenswert. Ich könnte Sie z. B. bei den ersten zwei Trainingseinheiten begleiten und Ihnen dabei erläutern, was zu beachten ist. Gibt es in der Nähe, wo Sie wohnen, Parkanlagen oder andere Grünflächen, die sich dafür eignen?

Frau M.:

Ja, eigentlich sehe ich jeden Tag Menschen, die mit Stöcken an unserem Haus vorbeigehen. Wir haben den Wald um die Ecke. Wie lange dauert eine Trainingsstunde? Ist für ein solches Training spezielle Sportbekleidung notwendig?

[...]

Dies ist ein Auszug aus dem 6. Heft (GEW03B).

5 Ernährungskoaching in der Gruppe

Sie erfahren, wie Sie die Themen der vorangegangenen Kapitel in einem Gruppen-coaching behandeln können. Nach der Bearbeitung verfügen Sie über ein kleines Repertoire an Methoden, die Sie bei der Planung eines Kurskonzeptes, auch für unterschiedliche Zielgruppen, unterstützen.

In GEW01B haben Sie im Zusammenhang mit dem Thema „Gruppencoaching“

- über Vor- und Nachteile dieser Coachingform reflektiert,
- erfahren, wie eine solche Veranstaltung abläuft und wie sie zu planen und zu organisieren ist,
- methodische und didaktische Überlegungen angestellt,
- Empfehlungen für einen gelungenen Kursauftakt erhalten,
- Möglichkeiten zur Gestaltung der 1. Kurseinheit kennengelernt.

Vielleicht wollen Sie die entsprechenden Textabschnitte, auf die wir jetzt aufbauen, noch einmal durchlesen?

5.1 Abnehmkurs für Erwachsene

5.1.1 Themen und Bausteine einer Ernährungsschulung

Wie Sie bereits wissen, arbeiten Sie in einem Abnehmkurs mit einem festen Repertoire an Themen. Diese sind je nach Kursziel und Bedürfnissen der Gruppe unterschiedlich zu gewichten und aufzubereiten. Mögliche Schwerpunkte sind:

a) Ernährungslehre

Ziel: abnehmförderliche Lebensmittel auswählen

Folgende Aspekte können Sie in diesem Zusammenhang behandeln:

- Leitlinien des gesunden Abnehmens
- qualitative und quantitative Lebensmittelauswahl mithilfe der Ernährungspyramide
- zum Abnehmen oder Gewicht halten geeignete Lebensmittel, Lebensmittelgruppen
- Zusammenstellung individueller Tagespläne
- Bedeutung der Fette und Öle
- günstige und ungünstige Kohlenhydrate
- Bedeutung von regelmäßigem Verzehr von Obst und Gemüse
- Bedeutung von Eiweiß
- Fast Food und Fertiggerichte
- Süßigkeiten und Knabberereien
- Getränke
- Light- und Diätprodukte

b) Training des Essverhaltens

Ziele: sich seines eigenen Essverhaltens bewusst werden, ungünstiges Essverhalten ändern, individuelle Strategien für den Alltag entwickeln

Folgende Aspekte können Sie in diesem Zusammenhang behandeln:

- Selbstbeobachtung
- bisherige Diäterfahrungen
- flexible statt rigide Kontrollen
- Änderung von Gewohnheiten
- Essen außer Haus, bei besonderen Anlässen
- Trink- und Esskultur
- Genuss- und Sinnestraining
- Gewichthaltung

c) Mahlzeitentraining

Ziel: Strategien zur Planung sowie zur gewichtsfreundlichen Anpassung und Zubereitung von Mahlzeiten entwickeln

Folgende Aspekte können Sie in diesem Zusammenhang behandeln:

- Planung der Mahlzeiten
- Auswahl von Rezepten
- Zubereitung von Speisen
- Kochpraxis

d) Einkaufstraining

Ziel: gewichtsfreundliche Lebensmittel auswählen

Folgendes können Sie in diesem Zusammenhang behandeln:

- gezielter Einkauf
- Lebensmittelkunde im Supermarkt

Aufgabe 5.1:

Studieren Sie im Internet oder in Informationsmaterialien von Krankenkassen Themen-
schwerpunkte von Gruppen-Abnehmprogrammen (z. B. „Ich nehme ab“ der DGE,
„Mobilis light“ bei den Krankenkassen AOK, Barmer, Techniker). Machen Sie sich dazu
Notizen.

5.1.2 Didaktik und Methodik

Hier zeigen wir Ihnen beispielhaft die Gliederung einer Kurseinheit von insgesamt 90 Minuten:

Lernsequenzen	Methodisch-didaktische Umsetzung	Dauer (ca.)
Begrüßung Überblick Kurseinheit	Einstiegsritual (z. B. Blitzlicht) Präsentation der Kurseinheit durch den Kursleiter	5 Min.
Erfahrungsaustausch zu Beginn des Themenblocks	Gesprächsrunde Austausch eventuell zunächst in Kleingruppen Präsentation der Ergebnisse und Diskussion im Plenum Moderation durch den Kursleiter	15 Min.
Themenblock 1: Ernährungsverhalten	Kurzvortrag (Kursleiter) Kleingruppenarbeit Präsentation der Ergebnisse und Diskussion im Plenum Zusammenfassung durch den Kursleiter	20 Min.
Themenblock 2: Ernährungslehre	Kurzvortrag, Lehrfilm o. Ä. (Kursleiter) Praktische Übungen in Kleingruppen	40 Min.
Zusammenfassung Hausaufgabe Ausblick/Ausklang	Kursleiter fasst die Ergebnisse der Lernsequenz zusammen und erläutert die Hausaufgabe Kursteilnehmer teilen in wenigen Worten mit, wie sie die Kurseinheit empfunden haben	10 Min.

Verfolgen Sie nun, wie sich diese Kurstruktur auf das Thema „Gemüse und Obst: Nimm 5 am Tag“ übertragen lässt:

Lernsequenzen	Didaktische Umsetzung	Methoden	Medien
Begrüßung (5 Min.)	Kursleiter (KL) begrüßt die Teilnehmer (TN) und wirft dabei jedem einen Apfel zu. „Ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserer (dritten) Kurseinheit! Der Apfel, den ich jedem von Ihnen zugeworfen habe, ist ein Symbol für unser heutiges Thema. Was haben ein Apfel und die Aussage des Physikers und Philosophen Aristoteles: ‚Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile‘ gemeinsam? Haben Sie eine Idee? Habe ich Sie neugierig gemacht?“	Begrüßung durch KL	Bio-Äpfel Flipchart mit einem Zitat von Aristoteles: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“
Austauschrunde (15 Min.)	„Bevor wir das Rätsel auflösen, berichten Sie bitte innerhalb Ihrer Kleingruppe über Ihre Erfahrungen der letzten Woche. Sie kennen das schon aus unseren vorangegangenen Treffen: Heben Sie zuvor ‚Ihr‘ Schaf. Sie erinnern sich: Das weiße Schaf steht für eine erfolgreiche Woche, d. h., es ist Ihnen gelungen, abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten, das schwarze steht für eine Woche mit Rückschlägen.“ Jeder TN hält das jeweilige Sinnbild hoch und berichtet über die Erfahrungen aus der vorigen Woche in der Kleingruppe. Gruppenteilnehmer und ggf. KL kommentieren einzelne Berichte.	Kleingruppen- gespräch	Sinnbilder: weißes und schwarzes Schaf

Lernsequenzen	Didaktische Umsetzung	Methoden	Medien
<p>Themenblock 1: (Ess-)Verhalten: „Was bedeutet gesund sein für mich?“ (20 Min.)</p>	<p>KL: „Nun möchte ich Sie zu einer kleinen Reise zu sich selbst einladen.“ → KL leitet die Fantasiereise „Bodytalk“ an. Im Anschluss an diese Übung stellt KL die Frage: „Was bedeutet gesund sein für Sie?“ TN reflektieren in Kleingruppen und präsentieren die Diskussionsbeiträge vor dem Plenum. KL sammelt auf Flipchart die Redebeiträge und moderiert die anschließende Diskussion. Zum Abschluss liest KL die ganzheitliche Kurzdefinition der WHO zu Gesundheit vor: körperliches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, soziales Wohlbefinden, Selbstbestimmung, Eigenverantwortung. KL stellt die Frage: „Was hat Gesundheit mit Übergewicht und was hat die Empfehlung ‚5 am Tag‘ mit Gesundheit zu tun?“ KL sammelt die Antworten und leitet über auf das Thema „Gemüse und Obst, eine wesentliche Lebensmittelgruppe in Bezug auf Prävention, Abnehmen und Gewicht halten“.</p>	<p>Fantasiereise „Bodytalk“ Reflexion Diskussion Kurzvortrag durch den KL</p>	<p>CD: Entspannungsmusik Text: „Bodytalk“ (s. Werkzeugkoffer) Flipcharttext: Kurzdefinition der WHO zu Gesundheit</p>
<p>Themenblock 2: Ernährungsbau- stein: Gemüse und Obst „Nimm 5 am Tag“ (45 Min.)</p>	<p>KL erklärt die Aufgabe. TN bearbeiten in Kleingruppen ein Arbeitsblatt zum Thema „Obst und Gemüse“. Darin befinden sich verschiedene Übungen, die „Kopf, Herz und Hand“ ansprechen. KL sammelt die Ergebnisse. KL referiert über die Lebensmittelgruppe „Obst und Gemüse“: EPIC-Studie, Inhaltsstoffe (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente), Mengeneempfehlungen, weniger günstige Obstsorten, Tipps zum häufigeren Verzehr von Obst und Gemüse im Alltag, Bedeutung von saisonalen, regionalen Obst- und Gemüsesorten, Umgang mit Trockenobst, Marmelade, Kompott, Smoothies etc.</p>	<p>Kleingruppenarbeit Sammlung der Ergebnisse Kurzreferat</p>	<p>Arbeitsblatt: Obst und Gemüse „Nimm 5 am Tag“ (s. Werkzeugkoffer) Saisonkalender aid Overhead- oder PPT-Präsentation, Flipchart oder Metaplantchnik</p>

[...]

Dies ist ein Auszug aus dem 7. Heft (GEW04).

Die Kosten-Nutzen-Analyse

Es besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam mit der Klientin eine **Kosten-Nutzen-Analyse** zu machen und die Hinderungsgründe den erwarteten positiven Effekten eines Bewegungstrainings gegenüberzustellen.



Aufgabe 5.2:

Ergänzen Sie die folgende Kosten-Nutzen-Analyse. Überlegen Sie, welche anderen Vorbehalte Ihre Klienten gegen ein Bewegungstraining haben könnten, und stellen Sie diesen die möglichen positiven Folgen entgegen. Versuchen Sie, so viele Argumente und Lösungsstrategien wie möglich zu finden.

Ich möchte regelmäßig sportlich aktiv sein		
Die Vorteile sind ...	Mögliche Hindernisse ...	Wie gehe ich damit um?
<i>Ich bekomme eine bessere Figur</i>	<i>Ich bin abends zu müde</i>	<i>Wenn ich erst mit dem Gehen angefangen habe, verschwindet die Müdigkeit</i>
<i>Ich nehme ab</i>	<i>Mein Mann beschwert sich, dass wir abends nicht mehr so schön gemütlich beim Fernsehen essen können</i>	
<i>Ich fühle mich gesünder</i>	<i>Ich habe weniger Zeit für meine Freunde</i>	
<i>Ich tue etwas Sinnvolles in meiner Freizeit</i>		
...		
...		

Sie erkennen sicher, dass diese Methode ihre Tücken haben kann: Was geschieht, wenn die „Gegenargumente“ des Klienten überwiegen und er sich selbst davon überzeugt, dass die „Kosten“ zu hoch sind? Achten Sie deshalb immer auf eine **lösungsorientierte** Herangehensweise unter besonderer Hervorhebung der positiven Konsequenzen.

Für Klienten, die der körperlichen Bewegung wenig Bedeutung beimessen, ist die Kosten-Nutzen-Analyse nur bedingt geeignet.

Der Weg zum Ziel

Die meisten Klienten, die sich für ein Gewichtscoaching entscheiden, haben zumindest eine ungefähre Idee, welche Ziele sie verfolgen; diese Ideen sind allerdings oft noch etwas verschwommen bzw. unkonkret: „Ich will nicht mehr fett sein“ oder „Ich habe es satt, so schwerfällig und langsam zu sein“.

Als Coach helfen Sie Ihren Klienten, diese Ziele zu **präzisieren** und in übergeordnete Ziele und Etappen- bzw. Teilziele zu gliedern (s. dazu auch GEW01A, Kap. 3.4). Sie sollten für die Zielfindung und Zielformulierung **ausreichend Zeit** einplanen.

Im Coaching haben sich eine Reihe von Kriterien etabliert, die bei der Formulierung von Zielen hilfreich sind; meistens wird dabei nach der SMART-Regel (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert) vorgegangen, die wir in GEW01A, Kap. 3.4 erläutert haben. Allerdings sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass die SMART-Regel, die aus dem Projektmanagement stammt, nur begrenzt auf den menschlichen Körper anwendbar ist.

Realistische Ziele?

Das Ziel „Ich möchte am 31.12. dieses Jahres 10 kg weniger wiegen, also 65 kg“ erfüllt die Kriterien der SMART-Formel. Aber ist es wirklich realistisch? Unter Umständen nicht, denn körperliche Prozesse lassen sich nur bedingt mit dem Willen beeinflussen. Es gibt Menschen, die auch bei verstärkter körperlicher Aktivität und reduzierter Nahrungsaufnahme nur sehr wenig abnehmen. Über die innerkörperlichen Vorgänge – hormonelle Faktoren, Verdauung, Stoffwechselprozesse – hat der Mensch nur wenig Kontrolle.

Auch Ziele wie „Ich möchte meine Cellulite reduzieren“ oder „Ich möchte meinen Oberschenkelumfang um drei Zentimeter verringern“ sind möglicherweise nicht realistisch – weibliche „Problemzonen“ lassen sich mit sportlicher Betätigung nur in geringem Umfang beeinflussen.

Unterstützen Sie daher Ihren Klienten, Zielformulierungen zu finden, die – zumindest mit hoher Wahrscheinlichkeit – tatsächlich in seiner Kraft liegen und durch eigenes Handeln erreicht werden können, z.B. „Ich möchte nach vier Monaten in der Lage sein, eine Stunde zu joggen“. Es kann auch ein erstrebenswertes Ziel sein, ein Bewegungsprogramm dauerhaft aufrechtzuerhalten – schließlich sind genau an diesem Punkt oft die früheren Abnehmversuche Ihrer Klienten gescheitert.

Auf der anderen Seite – und auch dies müssen wir bedenken – sind unrealistisch erscheinende Ziele manchmal durchaus im Bereich des Machbaren; dies hängt dann aber von der Willenskraft, der Ausdauer, den körperlichen Voraussetzungen und dem Enthusiasmus des Klienten ab. Wenn ein Klient sich nicht von seinem „unrealistischen“ Ziel abbringen lässt – was Sie als Coach selbstverständlich akzeptieren müssen –, z.B. „Ich will in 12 Monaten 20 kg abnehmen und in 24 Monaten einen Marathon laufen“, ist es sinnvoll, realistische Etappenziele zu formulieren, damit Erfolgserlebnisse stattfinden und die Motivation aufrechterhalten werden kann. 20 kg abzunehmen ist möglich – aber es kann vielleicht etwas länger dauern und mehr Anstrengung erfordern.

Aufgabe 4.5:

Oft wird die Hypothese aufgestellt, dass unrealistische Ziele die Motivation zur Ausübung und Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität beeinträchtigen. Allerdings gibt es dazu keine eindeutigen, wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse. Was ist Ihre Ansicht? Was könnte für diese Annahme sprechen, was dagegen?



Dokumentation der Ziele

Wie Sie bereits aus den Einführungsheften GEW01A und GEW01B wissen, sollten Ziele schriftlich festgehalten werden. Dies ist auch für ein geplantes Bewegungstraining unentbehrlich. Zum einen führt die schriftliche Fixierung zur „Selbstverpflichtung“ des Klienten. Zum anderen ermöglicht ein in überschaubare Einheiten aufgeteilter Plan mit Teilzielen es Ihnen und Ihrem Klienten, die Fortschritte festzuhalten. So lässt sich erkennen, zu welchem Zeitpunkt ein Zwischenziel erreicht worden ist – und erreichte Ziele fördern die Motivation!

Folgende Fragen können gestellt werden:

- „Wann genau wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben?“
- „Welche konkreten Aktivitäten haben Sie geplant? An welchen Wochentagen und um welche Uhrzeit werden diese Aktivitäten stattfinden?“
- „Wann werden Sie mit den geplanten Aktivitäten anfangen?“

Beispiel: Zielformulierung

Meine Bewegungsziele	
Mittelfristiges Hauptziel:	In drei Monaten will ich jede Woche dreimal mindestens eine Stunde lang joggen.
1. Etappenziel:	In den nächsten zwei Wochen: Drei Mal wöchentlich eine Stunde Nordic Walking. Wann: Montags, donnerstags und samstags von 18:00 bis 19:00 Uhr.
Beginn:	Montag

Unter Umständen müssen die Etappenziele im Verlauf des Coachings immer wieder an die veränderte Situation angepasst werden.

4.2 Vom Wollen zum Handeln – die Phase der Veränderung

Das Bewegungsprogramm

Mit der gewonnenen Information wird nun gemeinsam mit den Klienten ein passendes, **individuelles Bewegungsprogramm** entworfen.

Es ist wichtig, dass der Klient **sofort** damit beginnt, die Pläne in die Tat umzusetzen – also nicht erst warten „bis das Wetter besser wird“ oder „bis ich mir neue Sportklamotten gekauft habe“.

Beispiel: Drei-Monats-Plan

Frau H. ist 45 Jahre alt und arbeitet in Teilzeit; nachmittags hat sie frei. Sie hatte in den letzten fünf Jahren aus beruflichen Gründen keine Zeit für sportliche Betätigungen. Davor war sie mäßig sportlich aktiv. Sie möchte wieder fitter werden und wünscht sich ein intensives Ausdauertraining.

Ihr Plan sieht wie folgt aus: Für die ersten sechs Wochen dreimal pro Woche für zwanzig bis vierzig Minuten Walking. Von der siebten Woche bis zur 12. Woche zweimal pro Woche für vierzig Minuten Walking und zweimal pro Woche Joggen.

Tab. 4.1: Ein Drei-Monats-Plan

Woche	Uhrzeit	Dauer	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1 und 2	14:00	20 min	Walking		Walking		Walking
3 und 4	14:00	30 min	Walking		Walking		Walking
5 und 6	14:00	40 min	Walking		Walking		Walking
7 bis 10	14:00	40 min/ 20 min	Walking	Joggen		Walking	Joggen
11 u. 12	14:00	40 min/ 30 min	Walking	Joggen		Walking	Joggen

In manchen Fällen kann es ein wenig Erfindungsreichtum erfordern, passende Bewegungsmöglichkeiten zu finden.

Fallbeispiel: Berufstätige Mutter

Die Klientin ist 34 Jahre alt, lebt in einer festen Partnerschaft und hat zwei Kinder im Alter von 12 und 7 Jahren. Sie arbeitet in Vollzeit als Assistentin in einem Dental-labor. Ihre Freizeit ist äußerst begrenzt und sie möchte die Abende und Wochenenden – die einzige Zeit, die sie mit ihren Kindern verbringen kann – nicht opfern.

Die Lösung: Die Klientin lebt in unmittelbarer Nähe eines Schwimmbades, das bereits um 6 Uhr morgens öffnet; viermal in der Woche geht sie vor dem Frühstück zum Schwimmen. Sie steigert die Zahl der geschwommenen Bahnen regelmäßig. Schon nach kurzer Zeit ist die Klientin nach ihren eigenen Worten „fitter und zufriedener“.

Aufgabe 4.6:

Wie kann die Klientin ihre allgemeine Fitness weiter steigern, ohne die kostbare Zeit mit ihren Kindern zu opfern?



Unterstützung und Begleitung des Klienten

Das Bewegungstagebuch

Die Aktivitäten und Fortschritte werden vom Klienten in einem **Bewegungstagebuch** festgehalten. Diese Dokumentation ist wichtig, denn viele Menschen überschätzen das Ausmaß ihrer Bewegung; die durch das Aufschreiben ausgelöste **Selbstbeobachtung** führt oft schon zu einer Bewegungssteigerung.

Es ist auch sinnvoll, die mit den Aktivitäten einhergehenden **Emotionen** und Gedanken zu erfassen – so haben Sie als Coach eine Basis für die Einschätzung der Fortschritte und können die gefühlsmäßige Entwicklung Ihres Klienten bezüglich der Bewegungsaktivität beurteilen, um daraus weitere **Handlungsoptionen** abzuleiten.

[...]

Dies ist ein Auszug aus dem 9. Heft (GEW06)

2.4 Einmaleins der Praxisführung

Inzwischen haben Sie einiges über Rechte, Pflichten und Chancen eines Gewichtscoachs erfahren. Ihre Tätigkeit braucht einen organisatorischen Rahmen, damit sich der Verwaltungsaufwand in Grenzen hält. Auch Sorgfalt und Korrektheit ist wichtig, weil Fehler steuerrechtliche Konsequenzen haben können. Die Auswahl eines Firmennamens etwa kann zu Problemen führen, wenn er Urheberrechte anderer verletzt.

Der Umgang mit Kundendaten verlangt besondere Sorgfalt und ist durch Datenschutzbestimmungen streng geregelt. Als Selbstständiger müssen Sie diese Bestimmungen beachten.

Buchhaltung im Schuhkarton wäre keine gute Idee für Ihre Praxis. Sammeln Sie von Anfang an alle steuerrelevanten Unterlagen sorgfältig und mit System.

Wie Sie merken, ist es für einen Selbstständigen nicht so einfach, neben den fachlichen auch die unternehmerischen Aufgaben zu bewältigen. Schauen wir uns deshalb die wichtigsten Aspekte einer korrekten und effektiven Praxisführung genauer an.

2.4.1 Firmennamen

Eine Firma braucht einen Namen. Davon gehen die meisten Gründer, aber auch Kunden und Endverbraucher völlig zu Recht aus. Allerdings ist nicht immer klar, was ein Firmenname im rechtlichen Sinne ist.

Viele Begriffe, die für Firmennamen gehalten werden, sind es tatsächlich nicht. Es sind lediglich Zusätze, und zwar immer dann, wenn ein Unternehmer nicht im Handelsregister eingetragen ist.

Ein Beispiel:

„Bodybalance“ Manuela Müller, Gewichtscoaching

Hier ist das Wort „Bodybalance“ kein rechtlicher Bestandteil des Firmennamens, sondern eine frei gewählte Zusatzbezeichnung. Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Firma rechtlich korrekt zu benennen:

- **Unternehmen, die nicht im Handelsregister eingetragen sind (also Einzelunternehmer, Kleinunternehmer, GbR, Freiberufler) müssen im Geschäftsverkehr als Unternehmensnamen immer ihren bürgerlichen Vor- und Zunamen aufführen.** Zusätzlich können Bezeichnungen verwendet werden, die auf Branche, Beruf oder Tätigkeit hinweisen, in unserem Beispiel etwa: „Manuela Müller, Gewichtscoaching“.
- **Unternehmen, die im Handelsregister eingetragen sind, treten unter einem Firmennamen im Geschäftsverkehr auf.** Würde Frau Müller aus unserem Beispiel eine GmbH gründen, dann könnte ihr Firmenname „Bodybalance GmbH“ lauten.

Weder Namen noch Zusatzbezeichnungen dürfen die Namensrechte Dritter verletzen. Das wäre etwa der Fall, wenn geschützte Bezeichnungen verwendet würden. Deshalb ist eine genaue Prüfung vorher nötig. Streng genommen bestehen urheberrechtliche Schutzrechte erst dann, wenn eine Bezeichnung als Marke beim Deutschen Patent- und Markenamt (www.dpma.de) angemeldet wurde. In der Praxis aber gilt oft: Wer zuerst einen Begriff oder Namen verwendet, der hat einen gewissen Anspruch darauf.

Ein Beispiel verdeutlicht es:

Bleiben wir bei dem Namen „Bodybalance“. Frau Müller sah in der Datenbank des DPMA nach und fand dort keine Marke „Bodybalance“. So entschied sie sich, die Bezeichnung als Zusatz auf Website, Visitenkarte und Werbemitteln zu nutzen. Nach kurzer Zeit bekam sie von einem Rechtsanwalt eine Unterlassungsaufforderung in Bezug auf den Namen. Es stellte sich heraus, dass seit mehreren Jahren ein Wellnessstudio, eine GmbH, den gleichen Namen trug. Da der Name nicht als Marke eingetragen war, hätte Frau Müller die Angelegenheit gerichtlich klären können. Im Fall jedoch, dass das Recht dem Wellnessstudio zugesprochen worden wäre, hätte sie die Gerichtskosten tragen müssen. Der entstandene Aufwand und die Kosten hätten aber in keiner Relation zur Werbewirkung des Namens gestanden. Sie entschied sich deshalb für einen anderen Zusatzbegriff. Frau Müller hatte versäumt, neben der Markenrecherche auch eine allgemeine Recherche durchzuführen.

Bevor Sie sich also für eine Zusatzbezeichnung entscheiden: Recherchieren Sie ganz allgemein, ob schon jemand vor Ihnen die gleiche Idee hatte. Nutzen Sie die gängigen Internet-Suchmaschinen. Zusammengesetzte Bezeichnungen geben Sie in Anführungszeichen ein, zum Beispiel „Schlank auf Dauer“. Sie müssen natürlich nicht alle Treffer durchsuchen, wenn Sie eine Unzahl an Treffern erhalten. Allein diese Unzahl legt die Suche nach einer anderen Wortkreation nahe. Blättern Sie die ersten 4–5 Seiten der Suchergebnisse durch. Damit erhalten Sie einen groben Überblick, wo und wie die Bezeichnung bereits verwendet wird.

Und wenn Sie auf Hinweise stoßen, dass die Bezeichnung von Firmen, die im Handelsregister eingetragen sind, oder sogar als Marke benutzt wird, dann sollten Sie diese Bezeichnung gleich verwerfen, weil sie bereits geschützt ist.

Selbstverständlich können auch Sie eine eigene Marke anmelden. Wie man es macht und was es kostet, erfahren Sie anschaulich und übersichtlich auf der Website des Deutschen Patent- und Markenamtes (DPMA). Ein Tipp: Lassen Sie sich damit Zeit. Am Anfang wissen Sie noch gar nicht, ob die Bezeichnung tatsächlich so gut ist. Erst wenn sich Ihre Tätigkeit als längerfristig erfolgreich erweist, sollten Sie in Ruhe über eine Markenmeldung nachdenken.

Fassen wir kurz zusammen, was ein Firmenname für Sie als Kleinunternehmer bedeutet:

- Ihre Firma heißt genauso wie Sie, zum Beispiel Martin Mustermann, Gewichtscoach.
- Sie dürfen eine Zusatzbezeichnung wählen, die keine Urheber- oder Schutzrechte anderer verletzt.
- Bevor Sie sich für eine Zusatzbezeichnung entscheiden, recherchieren Sie, ob sie bereits von anderen Firmen genutzt wird.

Im dritten Abschnitt dieses Kapitels werden wir uns noch mit der Auswahl und dem Schutz einer Domain beschäftigen.

Aufgabe 2.7:

Frau Katharina Schmitt, nebenberuflich als Gewichtscoach tätig, hat für sich die Zusatzbezeichnung „Fit and Slim“ gewählt. Wie muss sie ihren Firmennamen gesetzlich korrekt angeben?

2.4.2 Rechnung erstellen

Rechnungen schreiben zählt zu den Verwaltungstätigkeiten, die Freude bereiten. Wenn Sie eine Rechnung schreiben dürfen, dann haben Sie einen Kunden gewonnen und Ihre Leistung erbracht. Rechnungen beweisen, dass Sie erfolgreich sind. Doch bei aller Freude dürfen Sie die Voraussetzungen für eine korrekte Rechnung nicht vergessen.

Als Gewichtscoach sind Sie, wie jeder Selbstständige oder Unternehmer, verpflichtet, eine Rechnung auszustellen, wenn:

- der Leistungsnehmer selbst ein Unternehmen ist,
- die Rechnungssumme über 150 € liegt.

Wenn ein Privatkunde eine Rechnung nicht verlangt und die Leistung sofort in bar bezahlt, dann muss eine Rechnung auch nicht erstellt werden. **Die Einnahmen müssen aber als Kasseneingang ordnungsgemäß verbucht werden.** Der Kunde kann eine Quittung erhalten.

Wird gegen die Rechnungserteilungspflicht verstoßen, drohen Bußgelder bis zu 5.000 €.

Rechnungen zu erstellen bringt auch Vorteile. Sie können leicht erfasst und in die Buchhaltung übernommen werden. Sollte es zu einer Prüfung durch die Finanzbehörde kommen, ist eine lückenlose Rechnungsfolge immer ein Vorteil.

Eine Rechnung muss schriftlich verfasst werden. Ein Papierausdruck ist keine Bedingung. Auch Online-Rechnungen sind bindend.

Die Form der Rechnung sollte juristisch korrekt sein, damit diese im Fall eines Mahnverfahrens als Beweismittel dienen kann.

Die Inhalte und die Form einer ordnungsgemäßen Rechnung **regelt das Unternehmenssteuergesetz (USG) in seinem § 14 Abs. 1.** Folgende Punkte dieser Regelung sind für einen selbstständigen Gewichtscoach relevant:

- vollständiger Name und vollständige Anschrift des Gewichtscoachs
- vollständiger Name und vollständige Anschrift des Klienten
- Steuernummer oder die vom Bundeszentralamt für Steuern erteilte Umsatzsteuer-Identifikationsnummer des Gewichtscoachs
- Ausstellungsdatum der Rechnung
- fortlaufende Rechnungsnummer
- Art und Umfang der Leistung
- Entgelt für die Leistung, aufgeschlüsselt nach Steuersätzen und Steuerbefreiungen
- im Voraus vereinbarte Minderung des Entgelts, sofern diese nicht bereits im Entgelt berücksichtigt ist, z. B. Skonto, Rabatt
- anzuwendender Steuersatz und der auf das Entgelt entfallende Steuerbetrag oder der Hinweis auf eine Steuerbefreiung
- Zeitpunkt der erbrachten Leistung

[...]

Lassen Sie sich beraten

Wir möchten Sie mit dieser Probelektion gut informieren: sachlich, ausführlich und gründlich. Nach Möglichkeit so, dass keine Frage offenbleibt und Sie in aller Ruhe Ihre Entscheidung treffen können. Denn mit dieser Probelektion möchten wir auch erreichen, dass Sie sich dem richtigen Studienziel zuwenden. Einem Ziel, das genau zu Ihrer beruflichen oder persönlichen Situation passt und mit dem Sie wirklich vorankommen. Sollten Sie noch Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an unser Beratungsteam. Rufen Sie einfach an, schreiben Sie uns oder schicken Sie uns ein Fax. Sie können uns auch gern besuchen.



Ihr SGD-Beratungsteam:

Oliver Schüttler,
Heike Volgmann,
Sabrina Milker,
Kerstin Schrod,
Ellen Oeggel,
Jasmin Wesp,
Ulrico Sexauer
(stehend v. l.),

Evelyn Tarabekos,
Bettina Gerth,
Alix Großmann,
Simone Bloch,
Sybille Wolter,
Ellen Behre
(sitzend v. l.)

Und so erreichen Sie uns:

Wählen Sie unsere Telefonnummer: 0800-806 60 00 (gebührenfrei)

Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr sind wir persönlich für Sie da. Außerhalb dieser Zeiten können Sie uns auf Band eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen gern zurück. Unsere erfahrenen Studienberater informieren Sie dann gezielt zu Ihren persönlichen Fragen.

Oder schicken Sie uns eine E-Mail: Beratung@sgd.de

Wir freuen uns auf Sie!

So starten Sie:

Schnell beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Original-Lernmaterial. Das ist der Beginn Ihres Erfolges.

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH

Telefon: 0800-806 60 00, Fax: 0800-806 60 11 (gebührenfrei)

Internet: www.sgd.de

Briefadresse: Postfach 10 01 64, 64201 Darmstadt

Besuchsadresse: Ostendstraße 3, 64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Auf einen Blick: das Wichtigste zu Ihrem Lehrgang „Gepr. Gewichtscoach/Gepr. Berater/in für Gewichtsmanagement“

Studienziel:	Zusatzqualifikation für Personen mit Vorbildung im Bereich Ernährung, die Übergewichtige (ohne therapeutischen Bedarf) anleiten und beim Abnehmen begleiten möchten.
Voraussetzungen:	Grundkenntnisse der Ernährungslehre. Sie sollten zu Lehrgangsbeginn 21 Jahre alt sein, gut mit Menschen umgehen und sich gut in sie hineinversetzen können. Zudem sollten Sie teamfähig sein und Freude daran haben, Probleme zu lösen.
waveLearn:	Sie können den Online-Campus waveLearn zum Austausch mit Mitstudierenden (Foren, Chats) sowie für aktuelle Informationen rund um Ihren Lehrgang nutzen. Die Nutzung ist freiwillig und nicht notwendig, um das Lehrgangsziel zu erreichen. Voraussetzung ist ein PC inkl. Internetzugang mit der aktuellen Version des Internet Explorers oder von Firefox (bei Apple: MAC OS X mit aktueller Firefox-Version).
Lernthemen:	Betätigungsfelder und Zuständigkeitsgrenzen – Die Rolle des Gewichtscoachs – Struktur des Coachingprozesses – Beratungskommunikation – Ermittlung von Lebensstil, Ernährungs- und Bewegungsverhalten – Physiologische Aspekte des Übergewichts – Gesundes Abnehmen – Geeignete und gesunde Lebensmittel – Programme und Produkte zum Abnehmen – Bewegungs- und Entspannungsprogramme – Organisation und Durchführung von Gruppenkursen – Moderation – Grundkenntnisse für eine selbstständige Tätigkeit
Studienbeginn:	Jederzeit.
Studiendauer:	9 Monate bei einer wöchentlichen Studienzeit von rund 8 Stunden. Sie können auch schneller oder langsamer studieren. Ihre Betreuungszeit umfasst insgesamt 15 Monate. Eine weitere kostenlose Verlängerung ist nach individueller Absprache möglich.
Lernmaterial und Betreuungsleistungen:	Praktische Arbeitsmappe mit Arbeitsmaterial, 9 Lernhefte, 1 Fallstudienheft, Audiorepitorien als MP3-Hördateien, Zugang zum Online-Campus waveLearn. Die persönliche Betreuung durch Ihren Fernlehrer und der Korrekturservice runden die Serviceleistungen der SGD ab.
Seminare:	1 dreitägiges obligatorisches Seminar (22 Stunden à 45 Minuten) mit anschließender Abschlussprüfung.
Zeugnisse:	Sie erhalten das SGD-Abschlusszeugnis nach erfolgreicher Bearbeitung aller Lernhefte. Sie erhalten das SGD-Zertifikat, wenn Sie zusätzlich am Seminar teilgenommen und die Abschlussprüfung bestanden haben.
Staatliche Zulassung:	Der Lehrgang wurde von der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) in Köln unter der Nummer 7230511 geprüft und zugelassen. Das besagt, dass der Lernstoff vollständig, fachlich einwandfrei und pädagogisch aufbereitet ist.
Studiengebühren:	Die Studiengebühren finden Sie auf Ihrer Studienanmeldung.
Ihr Start:	Schnell die beiliegende Studienanmeldung ausfüllen und an die SGD schicken. Sie erhalten umgehend Ihr Startpaket mit dem ersten Original-Lernmaterial.
So erreichen Sie uns:	Telefon: 0800-806 60 00 (gebührenfrei) E-Mail: Beratung@sgd.de



Studiengemeinschaft Darmstadt
Ostendstraße 3, 64319 Pfungstadt bei Darmstadt
www.sgd.de

