



Gabriele Plotz  
Seminare + Coaching

## Schlank im Schlaraffenland

### Das individuelle Abnehmcoaching mit der Alpha-Swing-Methode®

Sie möchten gerne schlank werden und das Gewicht mit Leichtigkeit halten!

- Sie möchten ernsthaft einige Kilo abnehmen
- Sie glauben nicht mehr den Diätversprechen, den Appetithemmern und den Versprechen kurzfristig viele Kilo abzunehmen
- Sie suchen einen Weg, der sich harmonisch in Ihren Alltag einbinden lässt

Doch bislang hat Ihr innerer Schweinehund dieses Vorhaben nach Kräften verhindert, das heißt, Sie essen wieder zu viel, das Falsche, aus Frust oder Belohnung.

Wenn Sie abnehmen, gewinnen Sie:

- **Gesundheit** und positive Ausstrahlung
- körperliches und seelisches **Wohlbefinden**
- gutes Aussehen und Attraktivität
- **Selbstbewusstsein** und Anerkennung

Dies gewinnen Sie durch den Coachingprozess:

- Sie erkennen wie sie Ihre inneren Stimmen zum Essen verführen und wie Sie diese zähmen können
- Sie lernen sich selbst besser kennen finden Wege, wie Sie sich positiv verändern können
- Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstachtung und Ihren Selbstwert
- Sie lernen wie Sie sich selbst mit Ihrem Gewicht akzeptieren können um dadurch Ihr wahres Wohlfühlgewicht zu finden
- Sie erfahren wie Sie stressfrei essen können

Nehmen Sie risikolos Kontakt mit mir auf:

Das Vorgespräch und die erste Hälfte des Coachinggesprächs ist kostenfrei. Es dient zum Kennen lernen. Nach der ersten Hälfte können Sie entscheiden, ob Sie weitermachen möchten.

Investition und Ort

Das Coachingsgespräch findet in Reichenbach/Fils statt. Ihre Investition für eine volle Stunde ist 60 €, jede weitere Viertel Stunde ist 15,00 €

**ALPHA – SWING – METHODE®**

Abnehmen ist schwer - doch so kann es Ihnen gelingen:

So läuft es im einzelnen ab:

Im Vorgespräch lernen wir uns persönlich oder telefonisch kennen und klären, was Sie erwarten und was Sie erreichen wollen. Dann klären wir den Umfang, die Dauer und die organisatorischen Bedingungen des Coachings.

Im ersten Coachingsgespräch hinterfrage ich Ihre aktuelle Motivation, zusammen definieren wir Ihr erreichbares Ziel gehirngerecht und skizzieren einen für Sie gangbaren und realistischen Weg. Dadurch fokussiert sich Ihr Kopf und Verstand auf Ihr Ziel und Ihre Motivation wird gestärkt.

In weiteren drei bis fünf Coachingsgesprächen binden wir Ihren Bauch, also die Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse aller Facetten Ihrer Persönlichkeit, mit ein um Ihr wahres Gewicht zu erreichen. Sie entdecken Ihre Verhaltensmuster und erkennen wie Sie Ihre inneren Stimmen zum Essen verführen und wo Sie unbewusste Überzeugungen bislang am Abnehmen gehindert haben. In dem Moment, wenn dies transparent wird und mit passenden Coachingmethoden ein Veränderungsprozess initiiert wird, kann Abnehmen dauerhaft geschehen.

Zwischen den Coachingsgesprächen erhalten Sie unterschiedliche Aufgaben, damit Sie über Beobachten und Lernen ins richtige Handeln kommen. Denn es geht darum, die Ess-, Bewegungs- und Entspannungsgewohnheiten anzuschauen um diese dauerhaft durch andere, bessere, leckere und gesündere Gewohnheiten zu ersetzen. Auf die Auswirkungen Ihrer persönlichen Veränderung auf beispielsweise Ihre Familie und Kollegen wird dabei sehr geachtet.

Ein Coachingsgespräch dauert ca. 1,5 Stunden.

Damit dieses Vorhaben erfolgreich wird, möchte ich Sie kompetent und individuell durch persönliches Coaching begleiten.

Ihr Coach

Gabriele Plotz Seminare + Coaching  
NLP-Master, NLP-Trainer | systemischer Coach

Lichtensteinstr. 25 | 73262 Reichenbach/Fils  
Telefon 07153 55388 | Telefax 07153 989972  
info@gedankenwerkstatt.de, www.gedankenwerkstatt.de