

Man kann einen Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

- Galileo Galilei

Ich möchte dir heute eine Checkliste schenken, mit der du zukünftig auf den ersten Blick erkennst, ob ein Coaching oder ein Training dir wirklich weiterhelfen wird. Egal in welcher Sparte.

Zum Verständnis - wirklich weiterhelfen bedeutet hier: sein Ziel erreichen und sich langfristig weiter steigern oder das Ergebnis halten können.

Oder anders ausgedrückt: **Lohnt es sich den Preis zu zahlen?**

Vielleicht spukt dir ein "es sollte günstig sein" im Kopf rum, wenn du daran denkst, was dir an einem Coaching wichtig wäre. Aber ich sage dir, die folgenden Punkte spielen eine viel entscheidendere Rolle. Natürlich muss das Angebot für dich persönlich bezahlbar sein, aber Hand aufs Herz: oft ist es gar nicht so, dass wir etwas nicht aufwenden können, wir wollen es nur einfach nicht genug. Was ich ja auch immer wieder sage: wenn du nicht bereit bist den Preis zu zahlen, dann ist das Coaching einfach (noch) nicht das Richtige für dich. So ein Coaching *sollte* einem nämlich noch viel mehr als den Preis abverlangen.

1. **Coaching vs Beratung** - ich spreche hier von Coachings und Trainings und nicht von Beratungen. Eine Beratung kann uns natürlich auch wertvolles Wissen vermitteln (und in einigen Fällen auch ausreichend sein), aber sowohl eine Ernährungs- als auch eine Fitnessberatung geht oft einfach nicht tief genug. Zwei wichtige Aspekte - der mentale und der praktische Teil - werden in Beratungen nicht oder zu selten behandelt. Ein Ernährungscoaching oder ein Personal Training verknüpft die Wissensvermittlung mit der praktischen Umsetzung und der mentalen Stärkung.
2. **Hilfe zur Selbsthilfe** - wie Galileo sagt: "Man kann einem Menschen nichts lehren. Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken." Und genau das ist es! Niemand kann dein Ziel für dich erreichen, du musst es selbst tun. Die Energie dafür muss aus dir kommen. Ein guter Coach oder Trainer motiviert dich natürlich, aber er kann dir niemals die Arbeit abnehmen. Wenn dir ein Angebot genau das weismachen will, lass die Finger davon! Nur wenn du es selber lernst, selber zum Experten wirst, kannst du langfristigen Erfolg erreichen. Sonst bist du irgendwann wieder an dem Punkt, an dem du unsicher, unmotiviert und unzufrieden bist. Glaub mir.
3. **Individualität** - ein gutes Coaching oder Training ist individuell, ganz persönlich auf

dich zugeschnitten. Das Konzept wird an dich angepasst, je nach Umständen vielleicht sogar komplett neu für dich erstellt. Es berücksichtigt deine Persönlichkeit, deine Lebensumstände, deine Vorlieben, deine Vergangenheit, deine Zukunft, deine Schwächen, deine Stärken, dein ganz individuelles Ziel. Wenn dir nicht schon beim ersten Kontakt, sei es ein Gespräch, eine Anamnese oder ein Online Fragebogen individuelle, persönliche Fragen gestellt werden, schau dich besser weiter um.

4. **Nachhaltigkeit** - "in 10 Wochen zum Sixpack", "in 4 Wochen zur Traumfigur", "Erfolg über Nacht", "innerhalb von 3 Monaten nie wieder finanzielle Sorgen" - ja nette Geschichte. Klingt natürlich spannend und einfach, wir stehen auf schnelle Lösungen. So ne Überschrift bringt wahrscheinlich auch ne Menge Klicks, schließlich befriedigt jede Einzelne genau das was wir wollen - ein gigantisches Ziel in kürzester Zeit erreichen. Aber jetzt mal ganz im Ernst, wie viele Menschen kennst du, die diese Ziele tatsächlich so schnell *erreichen und halten* (was ja viel wichtiger ist) konnten? Eben. Sag ich ja, nette Geschichte. Such dir einen Coach, einen Trainer, ein Programm, das dich darin unterstützt etwas für dein Leben zu erreichen, nicht für den nächsten Strandurlaub.
5. **Ursache statt Symptome**- das ist wie beim Arzt. Die Symptome behandeln mag praktisch und im ersten Moment auch ohne Frage hilfreich sein, aber im Grunde wissen wir alle, wir müssen der Ursache an den Kragen. Oder hast du Lust immer wieder zum Arzt zu rennen? Ein gutes Coaching oder Training hilft dir nicht nur dabei die Ursache zu finden, sondern auch sie zu behandeln. Aus eigener Erfahrung: oft sind es nicht die 5kg zu viel, die das Problem sind. Oft ist es die mangelnde Selbstliebe und Selbstachtung, an der wir arbeiten müssen. Wenn man das erkannt und bearbeitet hat, ist man erstens auch schon mit 5kg mehr glücklich, zweitens nimmt man ohne diese mentale Blockade leichter ab und drittens lösen wir damit direkt ne Menge anderer Symptome.
6. **Balance** - ein gutes Coaching hilft dir nicht nur dabei Power zu haben und Vollgas zu geben, sondern auch bewusst Ruhezeiten einzuplanen und durchzuführen. Nicht nur zu trainieren, sondern auch mal zu entspannen. Nicht nur gesund zu essen, sondern auch mal zu genießen. Und zwar jeden Tag, ganz einfach in deinen persönlichen Alltag integriert.

Was bedeutet das für die 3 Pfeiler von Herzfood: Ernährung, Fitness & Selbstliebe?

Ernährung

Ein strikter Ernährungsplan, der dir exakt vorschreibt, wann du was essen sollst wird dir nicht das vermitteln, was für langfristigen Erfolg wichtig ist. Du musst es selber lernen. Du musst hinterher theoretisch selber in der Lage sein dir einen Ernährungsplan schreiben zu können. Was bringt es dir, wenn du dich einige Wochen an einen Plan hältst und danach

wieder am selben Punkt stehst wie vorher? Du willst doch nicht dein Leben lang nach einem Plan essen, oder? Viel geschickter ist es sofort eine Ernährung zu finden, die in deinen persönlichen Alltag passt und dir trotzdem bzw. gerade deswegen hilft dein Ziel zu erreichen!

Fitness

Du sagst "Ich möchte ein Sixpack haben", ein guter Personal Trainer wird dir helfen, deinen Blickwinkel zu verändern. Er wird dir zeigen, dass es viel, viel sinnvoller ist, deinen ganzen Körper vernünftig zu trainieren und das Sixpack als netten Nebeneffekt mitzunehmen, anstatt dich nur darauf zu fokussieren. Außerdem gelten hier natürlich auch alle oben aufgezählten Punkte. Ein gutes Personal Training ist also unter anderem individuell, mit einem Trainingsplan oder -konzept, das genau auf dich zugeschnitten ist.

Selbstliebe

Ich habe es schon zu oft erlebt. Menschen, die abnehmen wollen, weil sie glauben erst dann glücklich zu sein. Weil sie glauben, dass sie sich dann plötzlich lieben werden. Weil sie alle Hoffnung darein geben, dass sie dann selbstbewusst sein werden. Aber das wird nicht passieren. Wenn der Aspekt der Selbstliebe nicht von Anfang an beachtet und trainiert wird, wirst du selbst schlank nicht zufrieden sein, immer noch was zu meckern haben, dich immer noch nicht erfüllt fühlen und niemals das Gefühl haben, dein Ziel erreicht zu haben. Selbstliebe ist die Basis eines guten Coachings oder Trainings. Ein guter Coach oder Trainer erkennt, wenn hinter deinem Ziel eine falsche Intention steckt und hilft dir dabei genau das selber zu sehen und zu verändern.
