

Kraft der Gedanken

ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF. Neben dem Training erhalten unsere Gesund&Fit-Teilnehmer erstmals auch Unterstützung durch einen Mentalcoach. Was dabei passiert und wie sich das auf die Motivation auswirkt: Wir haben nachgefragt. Von Elisabeth Stolzer

Eines steht fest: Unsere Teilnehmer haben den Schritt in ein gesünderes und fitteres Leben gewagt. Damit sie aber auch nach unserer Aktion motiviert bleiben und weiter an ihren Zielen arbeiten, bekommen sie Unterstützung von Mentaltrainer Gregor Rossmann. Er begleitet sie schon seit Beginn durch das Programm und steht mit hilfreichen Tipps und Tricks zur Seite.

folge erzielt: Irgendwann kommt der Punkt, an dem jeder von uns mit seinem inneren Schweinehund zu kämpfen hat. Aus diesem Grund hilft der Coach unseren Teilnehmern dabei, ein klares Ziel zu formulieren. Das kann entweder das Wunschgewicht sein oder auch die Teilnahme an einem Halbmarathon. Gemeinsam wird dann geschaut, wo die Gründe für das bisherige Scheitern liegen. „Man sollte sich zu Beginn fragen, warum man ein bestimmtes Ziel erreichen möchte“, erklärt Rossmann. „Wenn man

Kleine Schritte. Denn auch, wenn man noch so rasch Er-



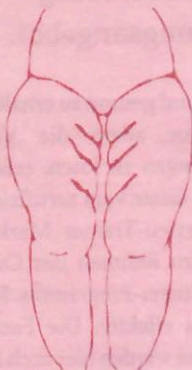
Andrea möchte ihr Gewicht dauerhaft reduzieren. Damit ihr das gelingt, erhält sie Unterstützung von Gregor Rossmann.

den Sinn eines Zieles erkennt, erzeugt es automatisch Leidenschaft und Begeisterung.“ Das motiviert. Eine Collage am Kleiderschrank oder in der Küche hilft anschließend

bei der Visualisierung. „Das beeinflusst die Motivation der Teilnehmer und hat extrem positive Auswirkungen auf ihr Unterbewusstsein“, erklärt der Mentaltrainer.

LIPÖDEM ZENTRUM LINZ WIEN DR. MATTHIAS SANDHOFER

4020 Linz, Starhembergstraße 12/3
1120 Wien, Schönbrunner Straße 153



DAS LIPÖDEM

- Schicksalhafte Frauenerkrankung.
- Seit der Pubertät starke Beine.
- Blaue Flecken spontan.
- Schmerzhaftes Schwellungsneigung.
- Diät- und Bewegungsresistenz.

DAUERHAFTES
PROBLEMLÖSUNG MÖGLICH!

Langjährige Erfahrung und
Spezialwissen vorhanden.

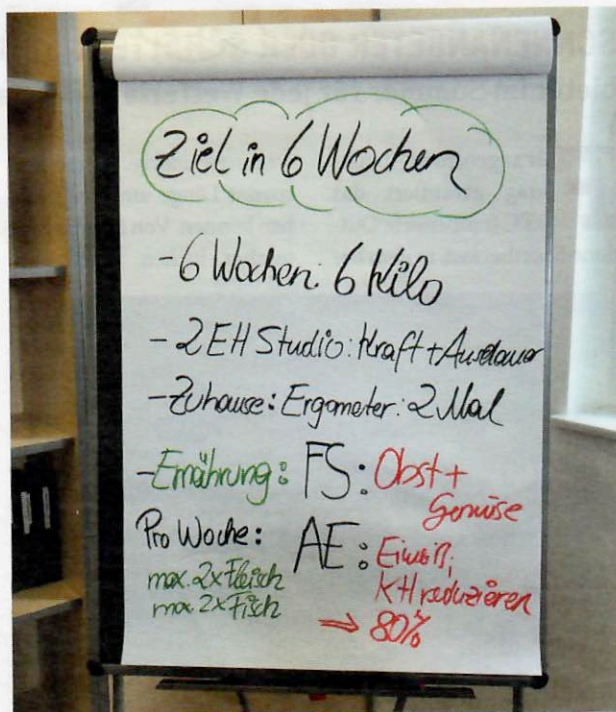
LIPÖDEM INFOVERANSTALTUNGEN

Salzburg: 11. Juni, Firma OFA, Wasserfeldstraße 15
Linz: 12. Juni, Ordination Dr. Sandhofer, Starhembergstraße 12
Wien: 13. Juni, Manomed, Schönbrunnerstraße 153/6
Klagenfurt: 21. Juni, Hotel Sandwirth, Pernhartgasse 9
Graz: 22. Juni, Parkhotel, Leonhardstraße 8
Innsbruck: 9. Juli, Hotel Bierwirt, Bichlweg 2
Dornbirn: 10. Juli, WIFI, Bahnhofstraße 24

Um Anmeldung wird gebeten:
Linz: 0732 / 79 76 56 - Wien: 01 / 89 05 165

Nähere Infos unter:

www.sandhofer.at · www.lipoedem.at · www.manomed.at



Gemeinsam mit dem Coach wird das Ziel genau definiert und die einzelnen Schritte dorthin werden besprochen.



Was tun bei einem Motivationstief? Gregor Rossmann steht unseren Teilnehmern mit zahlreichen Tipps zur Seite.

Fortschritte. Während des Trainings sollen unsere Teilnehmer ihre Erfolge dann in einem eigenen Trainingstagebuch festhalten. So lassen sich Fortschritte besser erkennen und man kann sich vor Augen halten, was man bereits erreicht hat. Vor allem am An-

fang ist es jedoch wichtig, sich nicht zu viel vorzunehmen: „Wer sich zu hohe Ziele steckt, wird frustriert und verliert den Spaß an der Bewegung“, erklärt Rossmann. Gemeinsam mit Andrea geht er ihre Gewohnheiten durch: Wie kann sie das Training in



Zur Motivation muss sich Andrea gedanklich in eine Situation versetzen, in der sie ihr gestecktes Ziel bereits erreicht hat.

ihren Arbeitsalltag integrieren? Was ist an ihrem Ernährungsverhalten zu ändern? Schnell wird klar: Es sind nur kleine Schritte. Aber sie spielen eine entscheidende Rolle.

Positives Feedback. Unsere Teilnehmer sind vom Coa-

ching begeistert. „Wenn alles so läuft wie wir es geplant haben, fahre ich Ende September mit dem Radl auf den Großglockner“, schwärmt Waltraud. Gregor Rossmann wird sie bei der Umsetzung auf jeden Fall unterstützen. ★



SANLAS HOLDING
Akutmedizin . Rehabilitation . Pflege

DER MENSCH
im Mittelpunkt

Privatklinik Lassnitzhöhe | Privatklinik St. Radegund | Privatklinik Hollenburg | Privatklinik Leech
Reha bruck | Seniorenresidenz Eggenberg | Haus Mariatrost | Margarethenhof Voitsberg
Haus Weinitzen | Betreuungsheim Neufillmitsch-Gralla | Schlosshotel Szidónia | Hotel Mariahilf