



## LL12\_02\_Feedback\_Bogen

Damit auch ich noch dazu lernen und mich weiter entwickeln kann, möchte ich dich um ein kurzes Feedback bitten- 5 Minuten, die mich weiterbringen – DANKE!!



Wie bist du auf das *Lebe leichter* Programm und den Kurs aufmerksam geworden?

Flyer: Bücherprospekt des christlichen Buchladens



Wie findest du das komplette *Lebe leichter*-Programm?

Gut aufgebaut, ganzheitlich – nicht nur Aspekte des Essens/Nicht-Essen

Man darf alles essen, muss keine Kalorien/Punkte zählen, muss nicht spezielle Dinge essen



Wie waren das Online-Coaching insgesamt für dich?

Im Gegensatz zum Coaching in den ersten 12 Wochen bei einer Kollegin, welches etwas Minimalistisch war, bin ich begeistert von deiner Art. Du machst das sehr persönlich, humorvoll und mit ganzem Herzblut. Du gehst auch immer auf meine Feedbacks ein, bei einem Rückfall ermutigst du sofort zum wieder Aufstehen. Wenn es gut lief, kam postwendend ein Lob. Ganz toll fand ich auch, dass du immer wieder mal Fotos mit Portionengrößen geschickt hast, oder auch ermutigt hast, selber mal meine Teller zu fotografieren.



Welches Thema hat dich am Meisten angesprochen?

Woche 2 – Visionen / Ziele setzen

Woche 4 – Bewegung / Neues ausprobieren

Woche 9 – Leidenschaft / Mut zu Veränderung



Welches hat dir nicht so zugesagt? Warum?

Woche 6 – Lebe spritzig – weil ich kein Problem habe genügend zu trinken



Hast du dein dir gesetztes Ziel erreicht?

Nein



Falls nicht, kennst du den Grund?

Weil ich immer wieder in die alten Gewohnheiten zurück gefallen bin, bei Stress und Frust wieder zwischendurch gegessen, und vor allem viel Süßes/Chips gegessen habe



Wirst du deine neu erlernten Essgewohnheiten dauerhaft

beibehalten?

Im Moment sind die neuen Essgewohnheiten und regelmässige Bewegung noch zu wenig „verankert“, ohne Begleitung würde ich vermutlich wieder in die alten Gewohnheiten zurück fallen



Brauchst du dabei noch Hilfe?



Ja, ich habe mich für eine weitere Begleitung entschieden



Wie hat dein Umfeld auf deine Veränderung reagiert?

Vor allem mein Mann ist froh über gesünderes Essen, da auch er Uebergewicht hat

Langsam ist es auch sichtbar, dass ich abgenommen habe und werde darauf angesprochen



Hättest du dir noch mehr Hilfestellung von mir erwartet?

Ich wüsste nicht, was du noch zusätzlich machen könntest



Was hat dir an mir gut gefallen?

Man merkt sofort, dass du das mit Herzblut machst. Du bist auch immer auf meine Rückmeldungen eingegangen, hast mich gelobt oder ermutigt. Dadurch dass du auch immer wieder mal ein Bild von dir mitschickst, wird es sehr persönlich. Ich fühlte mich bei dir sehr gut aufgehoben.



Was hättest du dir anders gewünscht?

Mach weiter wie bisher ☺



Gesamtfazit für dich:

Ich freue mich auf die nächsten 12 Wochen mit dir ☺

Mein Ziel war es, dich in eine neue Lebensqualität zu führen, dir zu helfen, dein Essverhalten anzuschauen, zu verändern und diese nachhaltige Veränderung der Gewohnheiten einzuüben, mit der du dauerhaft einen veränderten Lebensstil beibehalten kannst.

**Alles Liebe für dich und Gottes reichen Segen auf deinem weiteren Weg!**

**Dein Lebe leichter Coach ULI**