



## 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?

Presse:

Rundfunk:

Plakate:

Flyer:

Persönliche Ansprache:

Anderes: Buch im christlichen Buchladen hat mich vom Cover und vom Durchblättern so angesprochen, dass ich es mir gekauft habe.



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

Finde es sehr gut, weil es ganzheitlich ist. Nichts mit Zählen (Punkte, Kalorien..), sondern essen wie ich ,normal' auch esse , nur aber LL-mäßig.



Wie waren das Online-Coaching insgesamt für dich?

Sehr gut. Brauchte einen Tritt in den Hintern, deshalb hatte ich mich ja angemeldet. Du weißt ja gar nicht, wie oft Du bei mir auf der Schulter gegessen bist und zugeschaut hast. Manchmal hast Du mir über den Kopf gestreichelt, manchmal mit liebevoll strengem Blick herausgefordert.



Welches Thema hat dich am Meisten angesprochen?

Lektion 1,2

Lebe alternativ.

Die letzten Kapitel. Das ist gerade sowieso verstärkt das Thema durch die ICL Seelsorgeausbildung, die ich angefangen habe.



Welches hat dir nicht so zugesagt? Warum?

Lebe bewegt (das mache ich schon gut. Aber bewegen kann man sich ja nie genug, gell?)

Lebe spritzig (war auch nach den ersten Wochen kein Problem mehr.)

Wobei die Kapitel an sich gut aufbereitet waren.



Hast du dein dir gesetztes Ziel erreicht?

Ja!

Neues Ziel: 72 kg. Ich glaube, das einigermaßen zu halten ist herausfordernd genug. 70 wären glaub zumindest gerade unrealistisch. Ich will an der Körperform was ändern, am Bauch. Der Reifen kam vorgestern, aber ich hatte noch keine Zeit zum testen, bin sehr gespannt.



Falls nicht, kennst du den Grund?



Wirst du deine neu erlernten Essgewohnheiten dauerhaft  
beibehalten?

Ich will und ich werde!! Es wird immer etwas ‚veränderliches‘ sein, aber so ist das Leben auch.  
Das Verhältnis muss am Ende für mich stimmen.



Brauchst du dabei noch Hilfe?

Weiß noch nicht.

Kannst Du mich über den BL Kurs aufklären? (Dauer? Kosten? Buch? Themen? Ablauf ähnlich wie LL?)

Vielleicht wäre der Kurs was für mich.



Wie hat dein Umfeld auf deine Veränderung reagiert?



Die, die es wissen sind ,positiv gestimmt'. Ich habe das nicht groß kommuniziert. Meine Kinder wissen da nichts, weil ich nicht das Bild vermitteln wollte, dass ich dick bin oder war, oder was auch immer. Aber ich habe sie quasi ,verdeckt getrimmt'. Zum Beispiel frage ich öfter nach, ob sie auch wirklich Hunger haben, wenn sie was zu Essen wollen, oder ob es einfach die Langeweile ist. Oder dass sie erst mal was trinken, wenn es ein halbe Stunde später sowieso Essen gibt. Es gibt öfter nach dem Mittagessen einen kleinen Nachtisch/Süßi, aber dann nach Möglichkeit nichts mehr Süßes für diesen Tag.

Und das nehmen sie gut an.



Hättest du dir noch mehr Hilfestellung von mir erwartet?

Nein. Es war absolut das, was ich gebraucht habe.



Was hat dir an mir gut gefallen?

Deine ermunternde, aufbauende und liebevolle Art.

Deine Verlässlichkeit. Hab immer montags nach dem Mittagessen nach meiner LL-Portion geschaut 😊

Immer wieder Bilder.

Als ich vor Weihnachten gemerkt hatte, dass ich was machen muss habe ich immer wieder die Seite mit den Online Coaches angeschaut mit der Hoffnung, dass ich den für mich richtigen Coach finde. Die Wahl viel auf Dich, weil ich jemand Lebenserfahreneres wollte. Und nach unserem Telefonat wusste ich, dass Du die richtige Wahl warst. Auch, dass Du drei Jungs hast.



Was hättest du dir anders gewünscht?

Jede Woche ein Rezept hätte ich cool gefunden. Bin immer froh um neue Sachen zum Ausprobieren.

Sonst weiß ich nichts. Falls mir noch was kommt melde ich mich.



Gesamtfazit für dich:

Super. Zu empfehlen. Bin froh, dass ich es gemacht habe. Bin froh, auf so vielen Ebenen an mir arbeiten zu können. Und es bewegen sich auch Dinge.

Es wäre nett, wenn Du mir Rückmeldung geben würdest zwecks BL...

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**