



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: Internet – ich habe im Internet nach einem Ernährungs-/Diätprogramm mit persönlicher Begleitung gesucht.



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

Alltags- und Festtagstauglich, unkompliziert, einfach umzusetzen, klare Regeln; keine Vorschriften, was die Lebensmittel angeht; Abnehmen oder vernünftig essen, mit dem, was man mag



Wie waren das Online-Coaching insgesamt für dich?

Ich habe mich immer auf die Mails gefreut. Vor allem wenn Du konkret auf meine Situation eingegangen bist, hat mir das sehr geholfen und auch wieder motiviert. Voraussetzung ist natürlich, dass ich Dir ausführliche Feedbacks zur Woche schicke ...

Grundsätzlich glaube ich, dass für mich ein persönliches Treffen noch hilfreicher wäre. Das liegt daran, dass ich manchmal einfach keine Lust mehr habe, mich schriftlich auszudrücken und



zu formulieren, das mache ich ja schon den ganzen Tag. Sprechen wäre da einfacher für mich. Machst Du eigentlich auch Telefon-Coaching? ☺



Welches Thema hat dich am Meisten angesprochen?

Leider habe ich ja in den letzten Wochen gar keine Ruhe gefunden, um mich intensiver mit den Themen auseinanderzusetzen. Meine Themen sind aber vor allem die Auslöser des zu viel oder ungesund Essens, mein Essverhalten und das Essen bei besonderen Gelegenheiten sowie auch die Bewegung.



Welches hat dir nicht so zugesagt? Warum?

Es gab keine Themen, die mir nicht zugesagt haben, wohl aber welche, die für mich keine so große Bedeutung haben. Das Thema „Lebe attraktiv“ zum Beispiel, ich bin mit mir und meinem Aussehen zufrieden, habe auch meinen eigenen Stil, da habe ich keinen großen Veränderungsbedarf.



Hast du dein dir gesetztes Ziel erreicht?

Nein.



Falls nicht, kennst du den Grund?

Ja – ich habe es nicht geschafft, in allen stressigen oder emotional anstrengenden Situationen im Programm zu bleiben. Und wenn es einen Ausrutscher gab, war oftmals der Damm



gebrochen. Aber wie würde es aussehen, wenn ich nicht mit Lebe leichter angefangen hätte? Dann würde ich immer noch über 70 Kilo wiegen und nicht 68!



Wirst du deine neu erlernten Essgewohnheiten dauerhaft

beibehalten? Manche Punkte schon (3 Mahlzeiten, viel trinken), andere (Bewegung, Emotions- oder Stress-Essen) brauchen noch etwas mehr Einübung.



Brauchst du dabei noch Hilfe?

Jaas!



Wie hat dein Umfeld auf deine Veränderung reagiert?

So groß ist die Veränderung ja nicht und ich glaube, den Leuten um mich herum fallen 5 Kilo mehr oder weniger bei mir nicht so auf. Nur eine Freundin, die auch mit ihrem Gewicht kämpft, hat es bemerkt.



Hättest du dir noch mehr Hilfestellung von mir erwartet?

Nein, Du hast alles getan, was im Rahmen des Online-Coachings möglich war.



Was hat dir an mir gut gefallen?



Du bist auch in weniger guten Wochen immer verständnisvoll gewesen, hast aber auch klare Worte gefunden. Das brauche ich beides.



Was hättest du dir anders gewünscht?

Was Dich betrifft : nix! ☺



Gesamtfazit für dich:

Es war gut, dass ich es angegangen bin, aber ich brauche noch mehr Übung und bin immer noch auf der Suche nach neuen Mustern und dem ultimativen Knopf zum Abstellen von abendlichen Süßigkeiten und Chips-Marathons auf dem Sofa.

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