

Leseprobe

Gillen Kaltverkamp

Wenn
nicht

Jetzt

Wann dann?

Gesundheit & Lebensfreude
durch Gesundheits-Coaching

RiWei
Verlag - GmbH

INHALT:

Warum dieses Buch?

Lese-Anleitung

Für wen?

Zu guter Letzt

Gesundheits-Coaching

Was ist Gesundheit?

Fragebogen zu Gesundheitslandschaften

Was ist Coaching?

Was ist Gesundheits-Coaching?

Konzeptionelle Wurzeln und Grundhaltungen im
Gesundheits-Coaching

Wissen und Bewusstsein als tragende Säulen

Gründe für Bewusstseinsarbeit

Bewusstsein für Sprache

Wissen und Macht

Veränderungsimpulse wahrnehmen

Kognitive Entschlackung

Bewusstseinsentwicklung durch Kognitive Entschlackung

Das ALM-Prinzip Kognitiver Entschlackung

AUFRÄUMEN mit Vergangenem

LOSLASSEN von ungesunden Gewohnheiten

MEHREN von vitalisierenden Lebenseinstellungen und

Lebensweisen

Körperliche Entschlackung

Säure-Basen-Balance – viel Power, weil nicht sauer

Übersäuerung – was ist das eigentlich?

Gesundheitsampel

Das ALM-Prinzip Körperlicher Entschlackung

AUSLEITEN

LÖSEN

MINERALISIEREN

Gesundheitsbewusste Reinigungspraktiken

Health-Creation

Ernährung

Wissenswertes zu Nahrung und Lebens-Mitteln

Eckpfeiler gesunder Ernährung

Psychologische Aspekte zu „Schluss mit XXL
Übergewicht ade

Ernährungs- und Essgewohnheiten - Essen mit Konzept

Bewegung

Bewegungs-Qualitäten

Einfach in Bewegung kommen

Entspannung

Stress - ein alltägliches Phänomen

Aktive Entspannung

Kurz-Entspannung

Lebensfreude

Zwischen Veränderungsresistenz und Veränderungsreife

Nicht-Entwicklung - ein Widerspruch zum Leben

Freude am Leben in der Natur

Liebe zu sich selbst

Ausstrahlung - Selbstbild - Schönheit von innen

Health-Creation-Box

Lebensfreude - Freude am Leben

Lebensfreude jenseits von Vorstellungen

Lebensfreude durch Lebensvertiefung

Ausklang

Stichwortverzeichnis

LESE-ANLEITUNG

Dieses Buch ist ein Lesebuch, ein Vorlesebuch, ein Nachlesebuch, ein Querlesebuch, für jede und jeden so zu lesen, wie es gerade oder überhaupt zu ihr oder ihm passt.

Es lädt Sie ein in ein Gesundheitslabyrinth, dessen vielfältige und unsichtbare Pfade Facetten eines gesundheitsbewussten Lebensstils sind. Je nach Interesse und Stimmung wählen Sie Ihren *Eingang als Zugang* zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Denn verschiedene Zugänge führen zum selben Ziel.

UMsonstistkeinWEG meint, dass es keine Umwege, sondern nur Wege gibt, denn jeder Weg birgt Lernchancen, die Sie nutzen oder verstreichen lassen. Jeder dieser skizzierten Wege bedeutet Zugang und Kontakt mit dem Thema „Gesundheitsbewusster Lebensstil“. Egal auf welchem Weg Sie unterwegs sind, erleben Sie, wie der Weg das Ziel ist, indem Sie ausprobierend Erfahrungen machen und dabei erleben, welcher Weg dann zu Ihnen passt.

Ihre Gesundheit und Ihre Lebensfreude sind zugleich *Mittel und Ziel* Ihrer Lebensgestaltung in einem gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Eine Sache ist es, nachzudenken, Fragen zu stellen und sich inspirieren zu lassen. Eine andere ist es, das Leben aktiv und gesund zu gestalten - in diesem Sinne ist dieses Buch ein Todo-Buch mit bewährten Rezepten.

Genießen Sie es als häppchenweises Lesevergnügen oder als Lebensalltags-Begleitlektüre. Sinnhäppchen zum Nachdenken, Verstehen und Verspeisen werden Ihnen angeboten. In diesem Sinn ist es eine *Art Lebensstil-Kochbuch*, das hinter die Kulissen der Kochkünste eines gesunden und nachhaltigen Lebensstilkonzepts schaut.

Für wen?

- Ein Buch für alle, die entschlossen sind, die Kunst gesunder Lebensführung zu lernen.
- Für alle, die ihre Lebenskraft stärken und ihr Leben intensiver genießen möchten.
- Für alle, die in ihre eigene Zukunft investieren wollen, - in ihre Chancen auf befriedigende Lebensweisen.
- Für alle, die alt genug sind, es sich jetzt schon gut gehen zu lassen (und nicht erst in ungewisser Zukunft, die vielleicht nie kommt!).
- Für alle, die Gesundheitswissen und Gesundheitsbewusstsein durch eigene Erfahrung und Erprobung „verstoffwechseln“ und anreichern wollen.
- Für alle, die an persönlichem Wachstum interessiert sind, und Leben bewusst und verantwortlich gestalten wollen.

Zu guter Letzt

Mit diesem Buch verknüpfe ich Vorhandenes neu zu Neuem. Dabei blicke ich dankbar zurück auf die vielen Begegnungen, Situationen und Kochtöpfe in meinem privaten und beruflichen Leben. All diese ließen mich im großen Spektrum der Geschmacksnoten zwischen bitter und süß, salzig und sauer, allesamt kosten. Nur dadurch konnte ich das entwickeln, was Gesundheits-Coaching, Kognitive und Körperliche Entschlackung sowie Health Creation bedeuten.

Im Sinne von Dag Hammarskjölds „Für das Vergangene Dank, für das Kommende Ja“ ermutige ich Sie mit diesem Buch dazu, Ihre Fragen zu stellen und Ihre Rezepte zu entwickeln.

GESUNDHEITS-COACHING

Bei der Beschäftigung mit Gesundheits-Coaching stellt sich naturgemäß die Frage nach Gesundheit. Dass Gesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit formulierte die Weltgesundheitsorganisation schon vor mehr als 60 Jahren. Da Gesundheit im mess- und sichtbaren Rhythmus des Sandes einer Sanduhr nicht schwindet, genauso wenig wie sie sich nicht dauerhaft bewegt wie eine ferngesteuerte Funkuhr, erlaubt den Schluss, Gesundheit als gestaltbar zu betrachten – ein Leben lang.

Bei der Beschreibung der *Leben prägende Ressource Gesundheit* helfen multiperspektivische Innen- und Außensichten sowie die Berücksichtigung der körperlichen, geistigen, seelischen und spirituellen Ebene von Gesundheit.

*Gesundheit ist für den Menschen
die Grundlage seines Glücks,
aus ihr schöpft er seine ganze Kraft.
Voltaire*

Was ist Gesundheit?

Gesundheit als *individuelles Erleben* betrachtet, meint eine gelungene Balance von materiellem Komfort, körperlicher Fitness und physischem Wohlbefinden, geistiger und emotionaler Klarheit und Vitalität, psychischem Wohlbefinden sowie von transpersonaler oder spiritueller Anbindung.

Gesundheit als *individuelles Gesundheitsverhalten* findet seinen Ausdruck in sichtbarem und kontinuierlichem Gesundheitshandeln im Bereich der Bewegung, Ernährung, Entspannung, Begegnung und ggf. spiritueller Praxis.

- Kommunikation bewusster zu gestalten

- Konfliktfähigkeit zu trainieren
- Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern
- Attraktivere Lebensgestaltung zu ermöglichen

Coaching fördert ein bewusstes Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Neue Handlungsmöglichkeiten und –fähigkeiten Gestaltungsspielraum werden bewusst und entwickelt durch die Bereitschaft, andere Perspektiven und Wahrnehmungen kennen zu lernen. Bisherige Verhaltensmuster werden bewusst, beibehalten oder aufgegeben zugunsten wirksamerer Strategien, um Dinge zu verändern, die verändert werden wollen/können/müssen. Bei unabänderlichen Dingen, werden kognitive Formen ausprobiert, um die Bedeutung der Situation zu verändern.

*Was tättest du, wenn du wüsstest,
dass diese Stunde die letzte deines Lebens wäre?
Würdest du sie mit unnützem Zeitvertreib,
eitlem, nichtigen Dingen,
geistlosen Gesprächen und
zerstreuender Unterhaltung in Gesellschaft verbringen?
Johannes Gossner*

Was ist Gesundheits-Coaching?

Der infantile Glaube, dass Gesundheit funktioniert, ohne dass man etwas dafür tun muss, so etwa, wie eine Batterie sich stetig verbraucht, berührt im Kern die mangelnde Bereitschaft, erwachsen zu werden und Verantwortung zu übernehmen. Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Leben und damit für die eigene Gesundheit und Lebensfreude übernehmen zu wollen, ist der Startschuss im Gesundheits-Coaching.

KOGNITIVE ENTSCHLACKUNG

*Was sehr schwerwiegend ist und allen,
die Groll in sich hegen, grobe Sorgen machen sollte,
ist die Tatsache, dass Kränkungen,
an die man sich mit Bitterkeit erinnert,
wie ein Krebs wirkt und Ursache vieler
körperlicher und psychologischer Störungen im System sind.
Solche Einstellungen erzeugen einen beständigen Strom
von etwas, das ich nur als psychische Säure bezeichnen kann.
Diese durchdringen den physischen Leib und können,
wenn sie nicht von der Säure befreit werden,
die Krankheiten vieler unheilbarer Krankheiten sein.*
H. K. Challoner

Kognitive Entschlackung, was ist das eigentlich? Rohrfrei auf rational-emotionaler Ebene? Mentaler Frühjahrsputz fürs Oberstübchen? Geistig-seelische Müllverbrennung? Welche Assoziationen werden bei Ihnen ausgelöst beim Begriff der Kognitiven Entschlackung?

„Schlacke“ meint ursprünglich den Abfall beim Schmieden. Sozusagen ein Stoffwechselabfallprodukt vom Erzschmelzen. Stoffwechselprozesse passieren auch im kognitiven Bereich beim Pläne- und Ideenschmieden, beim Erhitzen der Gemüter, Erkalten der Gefühle, Zusammenschmelzen von Gedanken und zwischenmenschlichen Verbindungen usw. machen deutlich, dass auch auf mentaler Ebene Stoffwechsel geschieht - Produkte und Abfallprodukte entstehen.

So wie auch klassische Rohrreiner eine Signalwirkung haben und angeregt werden soll, perspektivisch besser darauf zu achten, wie Sie Ihre Rohre sauber halten, so ist das auch übertragbar auf Ihre psychomentalen Windungen und Leitungssysteme. So entstehen beispielsweise..

KÖRPERLICHE ENTSCHLACKUNG

*„Ich muss etwas tun“
wird Probleme immer schneller lösen
als „irgendetwas muss geschehen“.*

Gesundheit gilt schon seit Hippokrates als die harmonische Balance zwischen Körper und Geist. Gesundheit meint Ganzsein und Erfüllung und drückt sich aus in einem hohen Level von Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit sowie innerer und äußerer Schönheit – sowohl individuell als auch in Natur und Kosmos.

Schönheit und Leistungsfähigkeit sind heutzutage zu- meist die individuellen und persönlichen Antriebsfedern, den eigenen Körper gut zu behandeln und zu pflegen – zumindest oder spätestens dann, wenn das gewohnte Maß an Schönheit oder Leistungsfähigkeit schwindet. Ihr Körper ist ein Organismus, der sich beständig selbst auflädt: nicht nur im Schlaf, auch im Wachzustand regeneriert sich Ihr Körper unaufhörlich. Machen Sie sich bewusst, dass beispielsweise Zellerneuerung unaufhörlich stattfindet bis zum letzten Atemzug! Zusätzlich können Sie Ihren Körper wie einen Akku nachladen, indem Sie ihn entlasten, sprich entschlacken und entgiften, um die natürlichen Bahnen des Stoffwechsels frei zu machen und in Fluss zu bringen. So erleben Sie Gesundheit als sichtbare Schönheit – innen und außen.

Körperliche Entschlackung macht den Weg frei, zu der Kraft, zu kommen, die aus Ihnen selber kommt. Körperliche Entschlackung versteht sich sozusagen als Rohrfrei für Schlacken und Ablagerungen im Körper in Folge ungesunder Lebensweisen. Körperliche Entschlackung ist einfach und zugleich wohl die preiswerteste Maßnahme für ein effektives Anti-Aging- bzw. Pro-Aging!

HEALTH-CREATION

*Wer etwas will, sucht Wege,
wer nicht will, sucht Gründe.*

Es ist eine Illusion, zu glauben, dass immer alles so weiter geht. Gesundheit ist ein Geschenk und keine Selbstverständlichkeit und erst recht nicht beanspruchbar oder garantiert.

Daher leben Menschen, die maßlos - vor allem körperliche Gesundheit - aus der Form bringen, gefährlich. Denn typische Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Gelenk- und Gedächtnisprobleme, Diabetes II werden beständig durch Junk Food, Bewegungsmangel, Alkohol, Nikotin, TV- oder PC-Junkietum provoziert. Ebenso frühzeitige Hautalterung, Bindegewebschäden, Haarausfall und Übersäuerung.

Doch auch bei unliebsamen Befunden und Zuständen ist die Einstellung, dass immer alles so weiter geht, ebenfalls eine Illusion! Denn, es lohnt sich, in jedem Alter, zu jeder Zeit etwas für die Gesundheit zu tun. Auch wenn nicht alles rückgängig zu machen ist, so birgt der Organismus dennoch jederzeit eine Fülle von Regenerationsmöglichkeiten. Natürlich ist es nicht leicht, jahrzehntelange Gewohnheiten zu verändern. Aber es ist niemals zu spät, Unsinniges zu verlernen und Sinnvolles dazu zu lernen. Lernen Sie also, Ihre ganz persönliche Gesundheitsreform zu entwickeln und zu leben! Packen Sie es an. Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager und gestalten Sie Ihr persönliches Health Creation.

Health Creation verschreibt sich weder einem Jugendlichkeits- noch einem Machbarkeitswahn, sondern einer respekt- und genussvollen Nutzung der Ressource Gesundheit im Sinne fit in der gesamten Lebensspanne.

*Wenn Sie immer das tun,
was Sie immer getan haben,
werden Sie auch immer das erhalten,
was Sie bisher erhalten haben.*

Henry Ford

Psychologische Aspekte zu „Schluss mit XXL“

In unserer Gesellschaft werden oder fühlen sich dicke Menschen oftmals abgewertet, oder sie werten sich selbst ab. Umso schwerer ist es, ihre oftmals extreme Sehnsucht, ihre Pfunde weghaben zu wollen, zu erfüllen.

Der aktive Weg zu Ihrer Wohlfühl-Figur beginnt daher nicht mit der Waage, sondern mit einer ausgiebigen Innenschau! Denn hinter allem, was Sie sehen oder kennen, gibt in der Regel etwas, was Sie (noch?) nicht sehen. *Finden Sie heraus, was Sie nährt außer Essen?* Und was Sie sich leichter machen können, wenn Sie leichter werden wollen. Wenn Sie sich richtig wahrnehmen, können Sie sich sozusagen auch richtig wahr machen! D.h., über den Weg, Ihre inneren Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und Ihre falschen Einstellungen und Gewohnheiten zu ändern, werden Sie Schuldgefühle abbauen, Essgewohnheiten ändern und einfach in Bewegung kommen. Denn nicht Schlanksein macht Sie glücklich, sondern *Glücklichsein macht Sie schlank.*

*Erfolg ist was folgt,
wenn man sich selbst folgt*

Nachdenkenswertes: Ihr Weg hin und weg von den Pfunden

Überflüssige Pfunde – das sagt sich so leicht! Doch bei näherem Hinsehen wird vielen klar, dass all die ungeliebten Pfunde zwar belastend, aber nicht nur überflüssig sind, sondern durchaus auch ihren Sinn haben.

*Verschwende deine Zeit nicht
mit Gedanken über das,
was andere angeht, es sei denn,
dass du jemand damit dienen kannst.
Marco Aurel*

Kurz-Entspannung

Für aktive Entspannung brauchen Sie Gelegenheit, das heißt Zeit und Raum, die Sie in Ihrem alltäglichen Tagesablauf als Entspannungsnischen und Ruheinseln nutzen. Keine Zeit zu haben, ist die am meisten verwendete Vermeidungsstrategie für aktive Entspannung. Doch bei näherer Betrachtung tun sich in aller Regel ungeahnte Zeitfenster auf – vielleicht sogar mehr als Ihnen lieb sind?!

Nutzen Sie ab jetzt jede rote Verkehrsampel oder Bahn-schranke für eine bewusste Atempause, eine gezielte Muskelentspannung oder als Anlass für einen tonlos formulierten Gedanken, der sie inspiriert oder entspannt. Das können Affirmationen sein, die Sie in Ihrem Selbstvertrauen, oder im Vertrauen ins Leben stärken oder Sie in Ihrer Zielerreichung unterstützen oder Ihnen einfach eine Ruheinsel im Alltag schenken: Entsprechende Sätze könnten lauten: *Wertschätzend und entschlossen Sorge ich für meine Gesundheit/ Ich bin gut genug, genauso wie ich jetzt bin/ Das Leben sorgt gut für mich/ Ich bin rauchfrei und schlank/ ich atme tief ein und aus und spüre wie sich Entspannung in meinem Körper und Geist ausbreitet.*

Sie können alternativ oder obendrein die Zeit nutzen, während der PC hochfährt, bis der Kaffee durchläuft oder bis eine Neon- oder Energiesparleuchte hell erstrahlt, oder während Sie an einer Kasse, im Wartezimmer von Behörden, Praxen etc. oder am Bahnsteig oder einer Haltestelle warten. All dies sind je nach Lebensalltag meist ungenutzte Minuten, die Sie bewusst zu Ihrer Entspannung und Regeneration einsetzen können.

Lebensfreude

*Jeder Mensch zaudert gelegentlich.
Am unpassendsten ist es,
das Glückliche aufzuschieben.*

Ihre Gesundheits- und Lebensqualität sowie auch Ihre persönliche Zufriedenheit hängen zu sehr großen Teilen von Ihnen selbst ab! Wie wirkt diese Aussage auf Sie?

Vielleicht kommen Ihnen jetzt die vielen fremdbestimmten Aspekte in Ihrem Leben in den Sinn: die klischeehaften Klassiker von Schwiegermutter, Chef, Schicksalsschläge usw. Ja, es ist so, dass vieles nicht unmittelbar in Ihrer Hand liegt, was jedoch zu 100% in Ihrer Hand liegt, ist, wie Sie auf das reagieren, was Sie erleben. D.h. hier geht es nicht um die Umstände, sondern darum, in welche bewussten Kontexte Sie diese setzen. Gesundheit und Lebensfreude resultieren nicht allein aus schicksalhaften Fügungen, sondern aus entschlossener und liebevoller Arbeit an Ihrem Selbst. Verantwortung für Ihre eigene Lebensqualität und Lebensfreude zu übernehmen, bedeutet zunächst einmal zu akzeptieren, dass es allein bei Ihnen liegt, *wie* Sie etwas erleben und *wie* Sie damit umgehen. Selbst wenn Sie sagen, Sie seien ein eher pessimistischer, perfektionistischer, kränklicher oder zum Dickwerden veranlagter Typ, so vermögen derartige vermeintliche Erklärungsmuster und Zuschreibungen jedoch nicht die Tatsache zu leugnen, dass Sie es sind, die entscheidet, was und wie Sie etwas tun – oder auch lassen.

Machen Sie sich bewusst, wie immens Ihre Freiheit ist, sich für oder gegen ein gesundes und lebensfreundliches Leben zu entscheiden. Spüren Sie einmal nach, was Sie im tiefsten Inneren wirklich wollen, wirklich machen wollen bzw. für was Sie sich erfüllten Herzens entschlossen und geduldig einsetzen würden. Vielleicht wissen Sie oder entdecken Sie so etwas, das Sie für veränderungsreif hal-

ten oder ggf. auch für notwendig – im Sinne von Notwendend?

*Ob es besser wird, wenn es anders wird,
weiß ich nicht.
Dass es aber anders werden muss,
wenn es besser werden soll,
weiß ich.
G. C. Lichtenberg*

Zwischen Veränderungsresistenz und Veränderungsreife

Anstrengung zu entfachen, Hindernisse zu bewältigen, Probleme zu überwinden, gilt bei vielen (vor allem bei veränderungsresistenten Jammerern) als unangenehmer Teil von privatem oder beruflichem Leben – geradezu als Feindbild zu Lebensfreude. Doch das muss nicht sein – zumindest nicht, sobald eine gewisse Veränderungsreife oder zumindest Veränderungsbereitschaft vorhanden ist!

Hindernisse und Probleme sind oftmals - zumindest auf den zweiten Blick - die besten Lehrmeister. Denn sie erfordern und lehren Sie gewissermaßen, Ihre bisherigen Grenzen zu erweitern. Im Sinne von „Was Hänschen nicht lernte, lernt später der Hans“ – natürlich nur, so Hans will! – ermöglicht, dass Sie Qualitäten von sich kennen lernen, die Sie bislang gar nicht von sich kannten, geschweige denn sich zugetraut hätten. Im Rückblick auf etwas schauen, was Ihnen zuvor wie ein unüberwindlicher Berg vorkam, erfüllt Sie mit Freude. Indem Sie auftauchende Hindernisse dankbar annehmen, - um Neues zu entdecken und zu erleben, statt in ausgetretenen Pfaden des Lebens stecken zu bleiben

AUSKLANG

*Wir denken uns nicht ein
in ein neues Leben,
wir leben uns ein
in ein neues Denken.
Richard Rohr*

Leben in Gesundheit und Lebensfreude erfolgt analog dem *Ampelprinzip*. Rot heißt Halt, Stopp, Nein oder Rote Karte! Orange ist eine Zwischenphase in Richtung Rot oder Grün, während Grün leuchtet als Symbol für einen aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil.

Während viele auf Orange leben, also nicht krank sind, - obwohl es ihnen an Gesundheit fehlt -, wähnen sie sich aufgrund der Abwesenheit von Krankheitssymptomen als gesund, ohne sich aktiv um Regeneration und eine schonende Nutzung ihrer Ressource Gesundheit zu kümmern.

Leben auf Orange ermöglicht den Richtungswechsel hin zu Grün, nämlich wertschätzend und entschlossen für Gesundheit aktiv zu werden oder unentschlossen und untätig ein Umschlagen auf Rot zu riskieren, indem Menschen naiv auf die Endlosigkeit ihrer gesundheitlichen Ressourcen setzen und sie achtlos verschwenden.

Wer gesundheitsbewusst und sozialverantwortlich leben will, zeigt einem Leben im Roten Bereich die Rote Karte, um so aktiv und bewusst z.B. Zivilisationskrankheiten wie Diabetes II, Übergewicht, Bluthochdruck, Stress oder Burnout vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Leben im Grünen Bereich meint eine Balance von Leistungserbringung und Regeneration, von Gesundheitshandeln und Lebensfreude, von Verantwortungsübernahme und Einverständnis, von

persönlichem Wachstum und Wachstum zur Güte.

Leben im grünen Bereich garantiert ein Mehr an Vitalität, Leichtigkeit und Lebensfreude – übrigens umso mehr Sie GRÜN aus Liebe, statt aus Pflichtbewusstsein heraus leben!

Ob und wie stark Sie im Alter krank oder pflegebedürftig sind, hängt in sehr hohem Maße von Ihrem Lebensstil in den vorangegangenen Lebensjahren und -jahrzehnten ab. Je stärker in Ihrem Bewusstsein ist, dass Leben, und damit auch Gesundheit, vergänglich ist, werden Sie Gesundheit mehr wertschätzen, achtsamer mit ihr umgehen und sie bewusster genießen. Sie sind im Grunde erst wirklich gesund, wenn Sie für Ihre Gesundheit dankbar sind und Ihre Gesundheit aktiv pflegen.

Die nachhaltige Entwicklung von Gesundheit und Lebensfreude als Lebensstils gelingt oftmals wesentlich besser mit professioneller Begleitung – sei es im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung oder individuell im Gesundheits-Coaching. Im professionellen Gesundheits-Coaching werden Sie persönlich begleitet, Ihr ganz persönliches Health Creation Programm alltags- und businessstauglich zu entwickeln und umzusetzen. Dies ist der effektivste, einfachste und schnellste Weg, um Ihre persönlichen Gesundheits-Ziele und Lebensvorstellungen wirklich zu erreichen und Gesundheit wertschätzend und entschlossen gelebte Realität werden zu lassen.

Um das Beste für Ihre Gesundheit und Ihr Leben heraus zu holen, müssen Sie selbst aktiv werden, daran führt kein Weg vorbei – auch keine Pille und kein Buch!

Starten Sie durch! Wenn nicht jetzt, wann dann?

Zu bestellen
RiWei Verlag in Regensburg



Postfach 20 04 54
93063 Regensburg
Tel. 0941 / 799 45 70
Fax 0941 / 799 45 72
eMail: info@riwei-verlag.de

Shop: www.urteilchen.de

Das Forum:
Hier können Sie sich mit der Autorin austauschen.

www.urteilchen.de/forum

Ab dem 01.05.2009 im Buchhandel

ZUR AUTORIN:

Ihr Anspruch ist es, den Drahtseilakt zwischen Bewusstmachung und konkreter Hilfestellung zu gehen. Und dies mit der Berufung, Menschen zu mehr Gesundheit und Lebensfreude, zu mehr Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit zu verhelfen. Ihre Fach- und Sozialkompetenz resultiert aus jahrelanger persönlicher Selbsterfahrung und Weiterbildungen im Bereich Coaching und Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement. Ihre persönlichen und beruflichen Stationen zwischen Bank, Auslandsaufenthalt in Bolivien, dem Studium für Pädagogik, Psychologie und Soziologie sowie der langjährigen Beratung dienen Ihnen als facettenreiche Basis für Ihr persönliches oder betriebliches Gesundheitsmanagement.



Praxis für Coaching & Gesundheit
Gillen Kalverkamp
92421 Schwandorf/ Nähe Regensburg
www.gillenkalkverkamp.de - info@gillenkalkverkamp.de