

Informationen zu einer Online-Fortbildung zum Thema

„Gesund bleiben und werden“ oder „Wie kann ich möglichst lange gesund und fit bleiben?“

Vorwort:

In unserer Kultur ist es nicht leicht, sich gesund zu verhalten. Aus diesem Grunde eignen wir uns Gewohnheiten und Süchte an, die durchaus eine selbstzerstörerische Kraft entwickeln können und so Krankheiten entstehen lassen. Gesundheitswissenschaftler sind sich weitgehend darüber einig, dass die meisten Krankheiten unseres Kulturkreises (80%) sind Lebensstilkrankheiten.

Veränderungen im eigenen Lebensstil sind jedoch nicht einfach. Hinzu kommt eine große Unwissenheit zum Thema „Was ist und/oder hält mich gesund?“.

Grundkonzeption:

Wir wissen heute aus der Motivationsforschung, dass es mindestens ca. 6 – 8 Monate braucht, um Gewohnheiten (Verhaltensweisen) positiv zu verändern. In 5 Onlinesitzungen werden Grundlagen vermittelt, die mit Entwicklungsaufgaben einhergehen. Diese sollen die eigene Umsetzung erleichtern. Die vermittelte Theorie soll ein tieferes Verständnis in die Funktionsweise unseres Körpers zur Folge haben. In diesem Zusammenhang gilt: Wissen ist Veränderungsmacht!

Häufig wird der Gesundheitsbewegung der Vorwurf gemacht, sie würde nur das Selbstausschöpfungslevel erhöhen. Darum geht es in dieser Fortbildung ausdrücklich nicht! Es geht einzig um die Frage, wie ich möglichst lange und dauerhaft mein Leben mit all seinen Freuden genießen kann. Und wer möchte dies nicht?

Die konkreten Teile:

Anmeldung spätestens bis zum 24. August 2025

Schritt 1: Vor der ersten Sitzung

Nach erfolgter Anmeldung bekommt jede Teilnehmer:in eine Vorbereitungsaufgabe zugesendet.

Eine zusätzliche Möglichkeit ist es, über mich ein Reiss-Profil zu erhalten (Informationen hierzu findet Ihr im Anhang). Wenn Ihr Euch dafür entscheidet bekommt Ihr einen Link zugesendet. Der Link führt zu einem Onlinefragebogen, dessen Angaben den Regeln des Datenschutzes unterliegen. Danach mache ich mit jeder Teilnehmenden ein persönliches Auswertungsgespräch (per Zoom). Wann die Teilnehmenden diesen Link „einlösen“ ist jedem selbst überlassen.

Schritt 2: Vorbereitungsaufgabe an alle Teilnehmenden

Seite 1

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

Schritt 3: **1. Onlinesitzung am 03.09.2025 18:00 – 20:30**

Schritt 4: **Entwicklungsaufgabe 1**

Schritt 5: **2. Onlinesitzung am 09.10.2025 18:00 – 20:30**

Schritt 6: **Entwicklungsaufgabe 2**

Schritt 7: **3. Onlinesitzung am 07.11.2025 18:00 – 20:30**

Schritt 8: **Entwicklungsaufgabe 3**

Schritt 9: **4. Onlinesitzung am 10.12.2025 18:00 – 20:30**

Schritt 10: **Entwicklungsaufgabe 4**

Schritt 11: **5. Onlinesitzung am 14.01.2026**

Schritt 12: **Entwicklungsaufgabe 5 mit Evaluierung**

Schritt 13: **Motivationsmails im Anschluss**

Inhalte:

- Fragen und spezifische Anliegen der Teilnehmenden zum Thema
- Allgemeine grundsätzliche Informationen zur Entstehung von Krankheiten
- Zellgesundheit
- Epigenetische Aspekte der Gesundheit
- Stress und seine Gegenspieler
- Bedeutung der Ernährung, des Mikrobioms, der Bewegung und Schlaf für die Gesundheit
- Bedeutung der sozialen Kontakte für unsere Gesundheit
- Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln (Nutzen, Gefahren, Empfehlungen und objektive Kriterien)
- Evaluierung des eigenen Gesundheitsverhaltens (Herausforderungen und Chancen)

Kosten:

Die Kosten für die komplette Bildung betragen 475 € + MwSt. (= 565,25 €)

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt durch Überweisung des Gesamtbetrages bis zum 24.08.2025 auf folgendes Konto:
GLS Gemeinschaftsbank: BIC:GENODEM1GLS, **DE15430609674021748200**.

Zusätzlich bitte ich um eine Mail unter Angabe von Vor- und Nachnamen sowie Mailadresse und Telefonnummer (Für den Versand der Mails sowie unerwartete terminliche Änderungen).

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention

Die angemeldeten Teilnehmenden erhalten über den Teilnehmerbetrag eine Quittung per pdf.

Wirbt eine Teilnehmende eine zusätzliche Teilnehmende, erhält die Werbende einen Preisnachlass von 50 € + MwSt. (= 59,50).

Für Rückfragen stehe ich per Mail gerne zur Verfügung.

“Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.”
Goethe

Anhang: Das Reiss – Motivationsprofil

Das Reiss – Motivationsprofil besteht aus 16 sogenannten Lebensmotiven, die mittels eines standardisierten Fragebogens in ihrer Ausprägung ausgewertet werden. Dabei stehen sich jeweils zwei Ausprägungsformen wertfrei gegenüber.

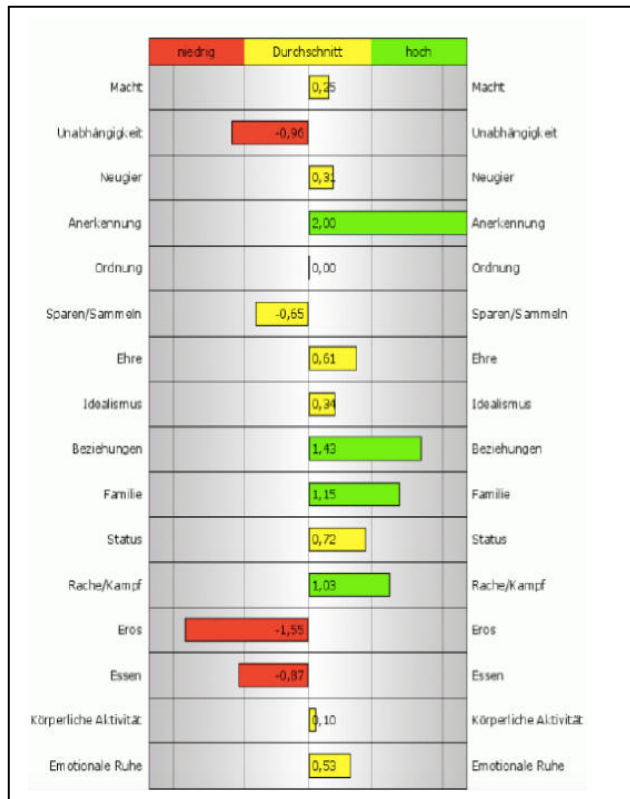
Im Zusammenhang von Gesundheit ist das Profil von Bedeutung, da es Aufschlüsse darüber geben kann, wie ich ein gesundheitsförderlicheres Verhalten erreichen kann und besser zu verstehen, was mich daran hindert.

Grundsätzlich kann es jeder Person helfen, sich selbst besser zu verstehen. Die Frage „Was treibt mich an?“ oder „Was ist mir wichtig?“ wird hier sehr differenziert aufgeschlüsselt.

In einem gemeinsamen Gespräch werden die Ergebnisse anschließend in einer Einzelsitzung präsentiert und einer Reflektion zugeführt.

Besonders hilfreich ist es für Führungskräfte, die ihr Führungsverhalten besser verstehen wollen.

Kosten für den Test, eine ausführliche schriftliche Dokumentation (pdf) sowie das ca. einstündige Gespräch per Zoom 300 €.



- Beispiel einer individuellen Auswertung -

Seite 3

Ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mikronährstoff-Coach®, Epigenetik-Coach®, Gesundheitsberater (Universität Bielefeld); Stresscoach



Reiss-Motivations-Profil Master;



CC-Level – your prevention