

Schwere los werden



Gewichtsreduktion unter intensiver fachlicher Anleitung

**Allein zu schwer –
gemeinsam leicht**



Wer mit Übergewicht lebt ...

... und dies meist schon seit langer Zeit – kann seine Diätversuche gar nicht mehr zählen. Jedes Mal hat man den festen Vorsatz gehabt, seine Essgewohnheiten umzustellen, sich mehr zu bewegen und am besten gleich das ganze Leben zu ändern – um endlich die Person zu sein, als die man sich eigentlich sieht, und die so gar nicht diejenige ist, deren Erscheinungsbild man hat. Wenn man dann aufgibt und in alte Gewohnheiten zurückfällt, nach Tagen oder Wochen mühsam durchgehaltener Disziplin, erlebt man sich als Versager, der wieder einmal gescheitert ist.

Ihre Chance: Lebensfreude gewinnen.

Wer sich aber klar gemacht hat, dass das Projekt Gewicht verlieren eine große Herausforderung ist, die man ohne psychologische und medizinische Hilfe kaum bewältigen kann, ist bereits einen großen Schritt weiter. In dem Programm „Schwere los werden“ finden übergewichtige Menschen Partner, die sie von Anfang an bei diesem Projekt begleiten. Diese Partner sind auf der einen Seite eine Ärztin und Psychotherapeutin, ein Sportmediziner und eine Ernährungsberaterin. Auf der anderen Seite sind es Menschen, die ebenfalls ihr Gewicht reduzieren wollen. Sie bilden für die Dauer des Programms eine Gruppe, die sich gegenseitig motiviert, lobt, Halt und Kraft gibt, durch Krisen zu kommen und weiter zu arbeiten.





Lernen ... **sich selbst zu managen**

Der Schwerpunkt des Programms liegt darauf, übergewichtigen Menschen beizubringen, sich selbst zu managen. Wer zu viel und unkontrolliert isst, tut dies keineswegs gedankenlos.

Im Gegenteil: Es sind vor langer Zeit erlernte Verhaltensmuster, auf bestimmte Situationen und Gefühle zu reagieren.



Gemeinsam zum Ziel

Als Ärztin und Psychotherapeutin helfe ich Ihnen, diese Verhaltensmuster zu erkennen und, als zweiten Schritt, zu ändern. Die Gruppe lernt gemeinsam neue Strategien und Lösungsmuster, die jeder Mensch braucht, um ein großes Projekt mit seinen Herausforderungen, Aufgaben und Krisen zu meistern. Sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren ist ein solch großes Projekt, es bedeutet viel mehr als ein paar Kilo weniger wiegen zu wollen!

In der Gruppe gelten einige wenige Regeln. Z.B.: Jedes Mitglied nimmt verbindlich an den Gruppensitzungen teil und erweist den anderen Mitgliedern seinen Respekt. So schafft sich die Gruppe unter meiner Anleitung eine Basis des Vertrauens, einen sicheren Ort, an dem alle Gefühle zugelassen sind und besprochen werden können.

Gut Essen – viel Bewegen – intensiv Fühlen

Die einzelnen Module des Programms „Schwere los werden“ bestehen aus der Psychotherapie, der Bewegungsschule und der Ernährungsschule in der Gruppe. Sie werden jeweils von mir und den beiden anderen fachlichen Leitern moderiert und betreut. Außerdem erhalten die Teilnehmer etwa alle 14 Tage zur Vertiefung der Gruppensitzungen einen Rundbrief, der Informationen zu Bewegung, Sport, Ernährung, Selbstmotivation und Management von Hindernissen und Widerständen vermittelt.

Das Programm dauert zwischen zwölf und 15 Monate. An einer Gruppe nehmen mindestens sechs und höchstens 16 Mitglieder teil.

Das sind Ihre fachlichen Begleiter

Psychotherapie:

Dr. med. Elisabeth Dietzfelbinger
www.info@praxis-dr-dietzfelbinger.info

Bewegung:

Dr. med. Roger Hofmann
www.praxis-feldafing.de

Ernährung:

Dipl.oec.troph. Monika Koste,
Ernährungsberaterin an der AMC-Wolfartklinik

Hier erfahren Sie, wann das Programm für die nächste Gruppe startet

Dr. med. Elisabeth Dietzfelbinger
Telefon 0160 841 9909
Mail: info@praxis-dr-dietzfelbinger.de



Schwere los werden