

## Ihr Weg zu mehr Veränderungsstärke:

### Gesünder ernähren – endlich erfolgreich abnehmen

Sie wollen sich gesünder ernähren oder erfolgreich abnehmen und sind an dieser Herausforderung schon mehrfach gescheitert? Und das, obwohl Sie eigentlich genau wissen, wie es funktionieren würde. Denn Sie haben schon viele Bücher dazu gelesen, im Internet recherchiert, Kurse besucht ... Sie haben Selbstzweifel und denken, es liegt an fehlender Motivation oder Durchsetzungsstärke? Andere schaffen es doch auch, nur Sie mal wieder nicht?

Und dann meldet sich auch noch ständig Ihr innerer Schweinehund zu Wort mit Sätzen wie „Da kann ich nächste Woche auch noch anfangen.“, „Das klappt doch sowieso nicht.“ oder „Hab jetzt keine Zeit! Das mache ich später.“ Und mit jedem Mal, in dem Sie in alten Gewohnheiten festhängen, steigt der Frust, es wieder nicht geschafft zu haben.

In diesem **Premium-Programm** lernen Sie, wie Sie **nachhaltig Ihre Gewohnheiten verändern und endlich Ihr Ziel erreichen**. Nicht nur dieses eine Mal zum Thema Gesünder ernähren/Erfolgreich abnehmen, sondern auch künftig für jedes beliebige Veränderungsthema, das Sie sich vornehmen.

Die ersten Schritte sind die schwierigsten, deshalb erhalten Sie von uns eine **persönliche Begleitung** in diesem Prozess. Wir nehmen Sie quasi „an die Hand“, damit der Start gelingt und Sie auch dauerhaft dranbleiben.

Wie machen wir das?

#### **Termin 1: Online-Training, Kleingruppe (3 Std.)**

- Falsche Annahmen bei Veränderung, die uns selbst boykottieren
- Unbekannt, aber hochwirksam: die Rückfallmanagement-Technik
- Eigenen Rückfallplan für Ihr persönliches Veränderungsthema erstellen (mit Lernpartner)
- 8-Wochen-Programm – wie geht's die nächsten Wochen weiter?

#### **Ca. 1 Woche nach Termin 1: Persönliche Begleitung als Einzelcoaching (1 Std.)**

- Optimierung des persönlichen Rückfallplans und Besprechung nächste Schritte

#### **Termin 2: Online-Training, Kleingruppe (2 Std.)**

- 1. Follow Up nach ca. 4 Wochen
- Reflexion: Wie hat die Umsetzung bisher geklappt? Wo gab es noch Hindernisse?
- Verfeinerung Rückfallplan
- Austausch in der Gruppe und mit Lernpartner

#### **Termin 3: Online-Training, Kleingruppe (2 Std.)**

- 2. Follow Up nach weiteren ca. 4 Wochen
- Reflexion: Umsetzungserfolge, Herausforderungen – Wie läuft's im Alltag?
- Anleitung für selbständige Weiterarbeit
- Unterstützung durch Lernpartner längerfristig integrieren
- Anwendung für weitere Veränderungsthemen

### **FAQ-Sessions** (Login freiwillig bei Bedarf)

Es finden offene Online-FAQ-Sessions statt, zu denen Sie sich bei Bedarf einloggen können; Ihr Coach beantwortet Ihre Fragen

### **Dieses Premium-Programm ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie**

- ✓ genau wissen, wie Sie sich gesünder ernähren oder mit welcher Methode Sie abnehmen wollen.
- ✓ trotzdem immer wieder in Ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen.
- ✓ schon mehrfach vergeblich versucht haben, das Thema eigenverantwortlich umzusetzen.
- ✓ sich professionelle Unterstützung von Veränderungsprofis holen wollen.
- ✓ endlich erfolgreich sein wollen – auch bei anderen Veränderungsthemen.

### **In diesem Premium-Programm erhalten Sie**

- ✓ das Know-how, Ihr Leben in Veränderungssituationen selbstverantwortlich zu steuern.
- ✓ eine individuelle Unterstützung von 2 Coaches inkl. persönliches Einzelcoaching.
- ✓ intensive Arbeit in Kleingruppen, max. 6 TN.
- ✓ zusätzliche Austauschmöglichkeiten mit einem Lernpartner.

### **Termine 2023:**

(Die Termine für die Einzelcoachings werden mit den TeilnehmerInnen individuell abgestimmt und finden ca. 1 Woche nach Trainings-Termin 1 statt)

#### **Online-Training Termin 1:**

28.02.2023, 17-20 Uhr

#### **Termin 2:**

28.03.2023, 18-20 Uhr

#### **Termin 3:**

25.04.2023, 18-20 Uhr

Die Termine für die **FAQ-Sessions** werden im Training bekanntgegeben.

### **Ort:**

Online per MS Teams

### **Teilnehmerzahl:**

Kleingruppe mit max. 6 TeilnehmerInnen

### **Ihre Investition:**

Premium-Angebot mit individueller Begleitung  
(komplett wie oben beschrieben):

1.490,- Euro (inkl. MwSt.)

Basis-Angebot  
(Online-Training + Lernpartnerschaft):

990,- Euro (inkl. MwSt.)

### **Ihre Coaches:**

**Axel Koch** (\*1967) ist promovierter Diplom-Psychologe und Professor für Training und Coaching an der Hochschule für angewandtes Management in Ismaning (bei München). Er arbeitet seit über 25 Jahren als Trainer, Berater und Coach. Breite Bekanntheit hat er im Jahr 2008 durch seinen unter dem Pseudonym Richard Gris verfassten Wirtschaftsbestseller „Die Weiterbildungslüge“ (Campus) erlangt. Die Zeitschrift OrganisationsEntwicklung zählt ihn deshalb zu den „wichtigsten Vordenkern

zu den wesentlichen Fragen zur Zukunft von HR“ (Dossier 2/12). Mit seinem Buch "Change mich am Arsch" (Econ, 2018) landete er einen weiteren Wirtschaftsbestseller und thematisiert hier das Leiden am zunehmenden Veränderungstempo in den Firmen. In seiner Forschung befasst sich Koch mit dem Thema nachhaltige Personalentwicklung und persönliche Veränderungsprozesse. Die von ihm entwickelte Transferstärke-Methode wurde vom Deutschen Weiterbildungspreis 2011 ausgezeichnet. Dazu gibt es auch das gleichnamige Buch „Die Transferstärke-Methode“ (Beltz, 2018). Ergänzend gibt es das "Logbuch Gewohnheiten nachhaltig verändern" (Beltz, 2022), das sich speziell der Technik des Rückfallmanagements widmet.

**Christine Platz** (\*1969) ist Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung als Personalentwicklerin in einem Großkonzern. Seit 2014 arbeitet sie für Herrn Prof. Koch und ist Zertifizierter Transferstärke-Coach®.

### **Kontakt:**

Die Transferstärke-Methode®

Christine Platz

T +49 89 5403 0002

[Info@transferstaerke.com](mailto:Info@transferstaerke.com) [www.transferstaerke.com](http://www.transferstaerke.com)

\*Wichtiger Hinweis: Es handelt sich bei diesem Programm NICHT um eine gesundheitliche Beratung oder eine Ernährungsberatung. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie schon wissen, WIE Sie Ihr Ziel umsetzen wollen, es aber bisher ohne Unterstützung nicht geschafft haben.