



Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

Fachverband für ganzheitliche Gesundheit

Newsletter 2022/6

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

zum Stöbern in unserem Newsletter machen Sie es sich bitte gemütlich! Denn wir haben unsere letzte Ausgabe des Jahres 2022 für Sie nochmal so richtig vollgepackt und viele interessante wie wertvolle Beiträge zusammengetragen: Lernen Sie Frau Möller in unserem Portrait kennen, die Work-Health-Balance nach der wingwave-Methode, wie es gelingen kann neue Gewohnheiten zu etablieren weiß Sabine Krieg und eine süße Köstlichkeit von Andrea Bechinka erwartet Sie zum Schluss: Walnussplätzchen – mmh, lecker!

Wir wünschen viel Lesevergnügen und gute Erkenntnisse! Ihr Newsletter-Team



PORTRAIT FRAU (SIMONE) MÖLLER

(LESEZEIT: CA. 8 MINUTEN)

BVGB e.V.: Simone, was war Dein persönlicher Beweggrund für deine jetzige Tätigkeit? Welche Entwicklung gab es dabei?



Simone Möller: Endometriose. Diese Erkrankung hat mein Leben auf den Kopf gestellt. Die Therapien der Schulmedizin haben mir nicht geholfen, also habe ich entschieden, mir selbst die beste Therapeutin zu werden. Das hat funktioniert und heute begleite ich Menschen mit ähnlichen Herausforderungen als Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin (IHK) in meiner eigenen Praxis.

Ursprünglich komme ich aus der Automobilbranche. Dort habe ich mich über 15 Jahre dem Qualitätsmanagement sowie der Personal- und Organisationsentwicklung gewidmet.

Mit meinem Plan, mich selbst zu therapieren, kam ich so natürlich schleppend voran. Vor allem weil ich von körperlichen Vorgängen, ihren Zusammenhängen und den Fachbegriffen gar keine Ahnung hatte.

2014 nutzte ich eine berufliche Veränderung als Initialzündung und entschied mich, meinen persönlichen Mount Everest zu erklimmen: Die Ausbildung zur Heilpraktikerin.

Dabei war es mir sehr wichtig Verfahren zu erlernen, die im Alltag gut umzusetzen sind. Der Schwerpunkt Ernährung war geboren. Nach bestandener HP-Prüfung 2016 wollte ich einen möglichst umfassenden Einblick in das Thema erhalten und entschied mich für die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin (IHK) an der Akademie Gesundes Leben.

Zu dem Zeitpunkt war klar, dass ich in meinem alten Job nicht mehr sein wollte. Abenteuerlustig kündigte ich meine Stelle als Personalleiterin und wechselte ins Reformhaus. Das mein Umfeld diesen Schritt für völlig verrückt hielt, war mir egal.

Es folgten zahlreiche Fort- und Weiterbildungen. 2019 kam dann die Selbständigkeit und heute dreht sich in meiner Praxis alles um Ernährung, Darmgesundheit und Heilfasten. Diese Schwerpunkte waren auch meine persönlichen Gamechanger die dazu geführt haben, dass ich mit der chronischen Krankheit Endometriose heute in friedlicher Co-Existenz lebe.

BVGB e.V.: Gibt es in der Umsetzung Deiner Erfahrung, bzw. Idee einen erkennbaren roten Faden?

Simone Möller: Ja klar, also ich finde schon. Es fing mit der Ernährung an. Dann wurde mir klar, die bekannte Aussage: „Der Mensch ist, was er isst“, trifft es nicht richtig. Sorry Herr Feuerbach, physiologisch ist der Mensch eher was er verdaut. Ich will da nicht kleinkrämerisch sein, aber als Therapeutin hilft diese Detailliebe. Also beschäftigte ich mich mit der Darmgesundheit und dem ganzen mikrobiellen Kosmos. In dem Zusammenhang kam alles rund ums Säure-Basen-Milieu dazu und zack, war das Fasten auch mit im Boot.

BVGB e.V.: Welchen Menschen möchtest Du durch Deine Arbeit mit Rat und Tat zur Verfügung stehen?

Simone Möller: Mein Herzensthema ist die Endometriose. Ich möchte Betroffenen die Unterstützung und Zuversicht geben, die mir vor gut 20 Jahren gefehlt hat. Heute weiß ich, wie ein Leben mit dieser Krankheit sehr gut möglich ist. Wie das geht, zeige ich den Frauen und unterstützte sie dabei das umzusetzen. Die Endometriose ist eine Krankheit ohne Lobby und ich engagiere mich zudem in der Endometriose-Vereinigung-Deutschland e. V., damit sie endlich ernst genommen wird.



Überwiegend finden mich Menschen, denen die Schulmedizin nicht geholfen hat. Anlass sind meistens chronische Leiden wie Migräne, Neurodermitis, Darm- und Autoimmunerkrankungen.

Ich kann diese Verzweiflung und den Wunsch nach Linderung aus meiner eigenen Geschichte heraus so gut verstehen. Deshalb richtet sich mein Angebot vor allem an diese Personen.

BVGB e.V.: Wie sieht Dein beruflicher Ausblick aus? Welche Ziele verfolgst Du mit Deiner Arbeit? Und wie lassen sich diese Ziele umsetzen.

Simone Möller: Oh – da sind so viele Ideen und mögliche Ziele im Kopf. Auf meiner persönlichen Wunschliste ganz oben steht die Vernetzung im realen Leben. Facebook-Gruppen ersetzen einfach keine persönliche Begegnung. Zum Beispiel ein ganzes Wochenende zum gemeinsamen Thema oder ein 5-Tage-Retreat mit anderen Krankheitsbetroffenen, ist mein großer Wunsch. Das inhaltliche Konzept steht. Aktuell bekomme ich die Organisation für die Rahmenbedingungen zeitlich nicht umgesetzt. Es sterben einfach zu viele gute Ideen am Zeitmangel. Deshalb hoffe ich gerade für dieses Projekt noch auf die eine zauberhafte Zufallsbegegnung, die diese Eventorganisation mit Freude übernimmt. So dass wir eines Tages gemeinsam unsere Gäste begrüßen.

Ich brauche kein großes Team um mich, damit ich selbst möglichst wenig arbeiten muss. Aber ich merke inzwischen, dass mehr Menschen mit einer gemeinsamen Idee einfach mehr bewirken können und dass etwas wirklich Großartiges entstehen kann, wenn jeder sich mit seinen Stärken und Interessen einbringen darf.

Deshalb hoffe ich sehr, dass ich zukünftig auch andere Menschen für meine Ideen und Visionen begeistern kann und wir dann gemeinsam etwas erschaffen, was uns und unseren Teilnehmern Freude macht.

BVGB e.V.: Zum Abschluss des Portraits über Dich würden wir uns freuen, wenn Du noch etwas über Dich schreibst. Etwas, was Dich in der Arbeit begleitet, berührt, verändert, entwickelt, vielleicht etwas, was Dich ärgert ... wie auch immer.

Simone Möller: Zu Beginn meiner Selbständigkeit bin ich immer mit der Erwartungshaltung an jeden Fall gegangen, eine geniale Therapie zusammenzustellen und alles reinzugeben was geht, um dem Klienten optimal zu helfen. Dabei hatte ich aber vergessen, dass das mein Anspruch an die Behandlung war und nicht unbedingt dem Wunsch des Gegenübers entsprochen hat.

Es hat etwas gedauert bis mir klar wurde, dass es in der Arbeit für andere Menschen nicht darum geht, was ich für richtig halte, was ich ausgearbeitet habe und was meine Empfehlung ist. Es geht immer nur darum, zu welchem nächsten Schritt der Mensch, der mir gegenüber sitzt, bereit ist. Auch wenn ich die Möglichkeiten sehe, heißt das noch lange nicht, dass dieser Schritt für die Person jetzt für sie an der Reihe ist.

„Der Patient bestimmt die Behandlung“ und das anzuerkennen, sagt mehr über die Qualität meiner Arbeit aus, als jeder optimierte Therapieplan auf dem Papier.



The business card features a circular portrait of Simone Möller on the left, with her name 'Frau Möller' in a circular logo below it. To the right, her name 'Simone Möller' is printed in bold, followed by her title 'Heilpraktikerin & Endometriose-Expertin'. Below this, contact information is listed with icons: a telephone icon for the phone number '0421 173 04 784 | 0173 21 59 111', an envelope icon for the email 'mail@frau-moeller.de', a globe icon for the website 'www.frau-moeller.de', and a location pin icon for the address 'Westerstraße 3-5, 28199 Bremen'.

www.frau-moeller.de

„Ab und zu ist es gut,
in unserem Streben nach Glück
innezuhalten und einfach glücklich zu sein.“

(Guillaume Apollinaire)



WINGWAVE

(LESEZEIT: CA. 5 MINUTEN)

Work Health Balance – Stressmanagement mit der wingwave-Methode

Aktive Balance – mitten im Leben!

Das Projekt fordert vollen Einsatz, der Kollege bittet schon wieder um einen Gefallen und das Überstundenkonto füllt sich: wer einen anstrengenden Arbeitsalltag hat, fühlt sich schnell erschöpft und energielos. Unter dem Dauerstress leiden Job und Freizeit! Aktiver Stressabbau gelingt mit den einfachen Mental-Übungen der wingwave-Methode – ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Leicht verständliche Selbstcoaching-Anleitungen zeigen, wie man Energie und Gelassenheit in die täglichen Aufgaben „einweben“ kann – den ganzen Tag über. Sie reduzieren Stress nachhaltig und helfen, sich innerlich ruhig und stabil zu fühlen. Das wingwave-Training ist für alle da, die mit der Stressreduzierung und dem Aufladen des Energiehaushalts nicht bis zum Feierabend warten möchten.

Hier ein Übungs-Beispiel: Lassen Sie einmal nur für 20 Sekunden bewusst die Augen hin- und herwandern. Fast jeder Mensch erlebt, dass man plötzlich tief durchatmen muss – und schon hat man eine wirksame Vagus-Stimulation durchgeführt. Warum tut das gut? Der Vagus-Nerv organisiert unsere körperliche Erholung und wird durch Augenbewegungen gezielt stimuliert, der tiefe Atemzug zeigt, dass die Stimulierung wirkt.

Seit vielen Jahren zählt die gut beforschte wingwave-Methode mit zu den am besten erforschten Coaching-Konzepten: schon zwei bis drei Sitzungen können spürbare Effekte für Auftrittssicherheit, Konfliktstabilität, Körperbeherrschung, Gesundheit und eine tragende innere Balance bewirken. Die Psychologinnen Cora Besser-Siegmund und Lola Siegmund haben auf Basis dieser bewährten Methode das wingwave-Training entwickelt, welches als Selbstcoaching-Ansatz und als Gruppentraining gezielt die Work-Health-Balance der Anwender und Teilnehmer stärkt.

Ganz bewusst heißt der Ansatz nicht „Work-Life-Balance“, da das wingwave-Training bereits die aktive Arbeitszeit des Menschen entstresst und damit lebenswerter und vielleicht auch liebenswerter macht: schon auf dem Arbeitsweg, in der Kommunikation mit Kollegen, bei der Selbstmotivation bei schwierigen oder gar langweiligen Aufgaben unterstützt das wingwave-Training die Eigenkräfte und verhindert so ein „Ausverkauf der Energien“, denn es gibt auch positive Aspekte im Arbeitsleben für den Erhalt unserer Gesundheit. So sollte man nach Auffassung der Autorinnen generell nicht erst leben, wenn die Arbeit vorbei ist, sondern noch mit genug Ressourcen für eine erfüllte Freizeit nachhause kommen. Auch hier bietet das

Training dann wirksame Übungen für Sport und Bewegungsfreude, die Ausrichtung der Wahrnehmung auf Positives und vor allem auch Tipps für den Umgang mit übermäßigem „Konsumstress“, der auch nur an den Kräften zehrt: zu viel Essen, Fernsehen kucken, mit dem Handy spielen, Shoppen usw. Stattdessen gibt es einfache Möglichkeiten um abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und um das Leben einfach aus sich selbst heraus zu genießen. Insgesamt bietet der Ansatz Work-Health-Balance zu all diesen Themen acht Trainingseinheiten.

Acht achtsame wingwave-Einheiten

Alle Themen bringen Gelassenheit, Stabilität und Kreativität in Ihr Tagesgeschehen und führen so zur wirkungsvollen „Stress-Impfung“. Dies sind die wingwave-Trainingsthemen:



Trainingsablauf und Gruppengröße

Jede Einheit wird in 90 Minuten in einer Gruppe von maximal 15 Personen eingeübt. Nehmen mehr Personen teil, arbeitet der Trainer mit Assistenten, die im wingwave-Coaching ausgebildet sind.

Entweder findet das Training in mehreren Gruppentreffen oder als zweitägige Kompaktveranstaltung statt. Auf Anfrage – beispielsweise durch Firmen – sind auch Trainings der einzelnen acht Bausteine möglich.

Interessierte können die Übungen mit Hilfe des Buchs zur Methode erlernen oder – noch besser – sich an einen speziell ausgebildeten wingwave-Trainer wenden. Adressen von wingwave-Trainern findet man auf der wingwave-Homepage unter: www.wingwave.com in der

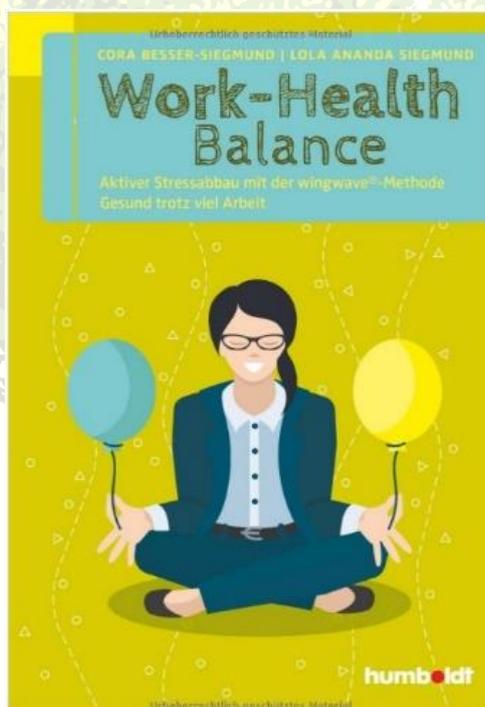
Rubrik „Selfcoaching-Trainings“. Die wingwave-Trainer bieten das Programm „Work Health Balance“ in Gruppen und auch im Einzel-Coaching an.

Unterstützt werden die Übungen des wingwave-Trainings durch eine speziell für die innere Balance komponierte Musik, die nicht nur beruhigt, sondern auch beim Joggen motiviert, bei Hausaufgaben und beim Lernen unterstützt, Sportler schneller am Ziel sein lässt – und beispielsweise auch den Gang zum Zahnarzt erleichtert. Die Übungen und die Musik werden durch die kostenfreie wingwave-App unterstützt. Einige Übungen werden auch direkt in der App zum Mitmachen beschrieben.



Das Buch

**„Work-Health-Balance – aktiver Stressabbau mit der wingwave-Methode“
Humboldt-Verlag, Hannover 2016**



Die Autorinnen

Cora Besser-Siegmund, Diplom-Psychologin, approbierte Psycho-therapeutin, Business-Coach, Lehrtrainerin, Mit-Inhaberin des Besser-Siegmund-Instituts im Herzen Hamburgs. Seit über 30 Jahren entwickelt sie hier zusammen mit Ihrem Mann Harry Siegmund Kurzzeit-Coaching-Konzepte für den Business- und Leistungskontext, u.a. die wissenschaftlich fundierte wingwave-**Methode**, mit der heute international über 9000 Coaches arbeiten. Cora Besser-Siegmund ist Autorin zahlreicher Coaching-Bücher – sowohl für Selbstmanagement-Programme als auch für Methoden- und Interventionskonzepte für den professionellen Coach, Trainer oder Berater.



Lola Siegmund, Business Coach, Lehrtrainerin und Geschäftsführerin des Besser-Siegmund-Instituts. Sie ist Wirtschaftspsychologin mit den Schwerpunkten Coaching, Training und Leadership und begründete gemeinsam mit Cora Besser-Siegmund das Work-Health-Balance-Training. In den letzten Jahren entwickelte sie die wingwave-Methode weiter speziell für den Bereich „mentale Gesundheit am Arbeitsplatz“ und für das Thema „Schüler-Coaching“.



Kontakt

Besser-Siegmund-Institut GmbH

Mönckebergstraße 11

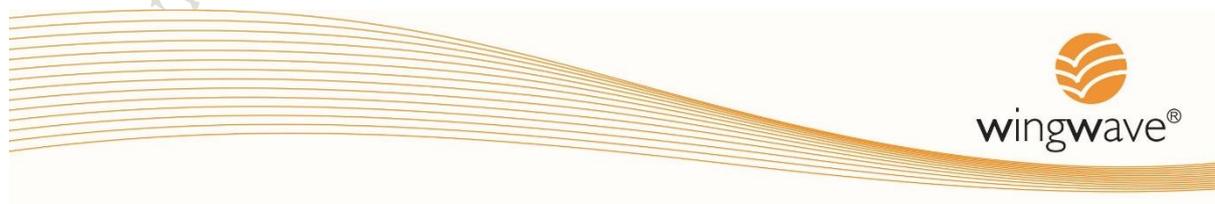
20095 Hamburg

Telefon: 040/32528490

Fax: 040/32004935

E-Mail: info@besser-siegmund.de

Homepages: www.besser-siegmund.de, www.wingwave.com, www.nlc-info.org.





Kleiner Schritt, große Wirkung

So lassen sich Gewohnheiten leichter ändern



Zwei Freundinnen nehmen sich einen gesünderen Lebensstil vor. „Ab heute mache ich alles anders“ – sagt die eine. „Ab heute koche ich zu jedem Essen eine Portion grünes Gemüse dazu“, nimmt sich die andere vor. Welche der Frauen wird wohl am Ende tatsächlich einen verbesserten Lebensstil erreichen?

Auf den ersten Blick scheint die tägliche Mini-Portion Gemüse lächerlich klein zu sein, um große Verhaltensänderungen zu bewirken. Doch hinter dieser konkreten Initialisierung kann schon das ganze Geheimnis des Erfolgs stecken.

Neue Gewohnheiten zu etablieren oder sich alter Routinen zu entledigen, ist bekanntlich keine einfache Angelegenheit. Und das unabhängig von der Persönlichkeit und Willensstärke eines Menschen oder seiner Motivation, so Studienergebnisse der Verhaltens- und Hirnforschung. Aber es gibt ein paar Mechanismen, die einem auf dem Weg zum Ziel unterstützen.

Wenn du dir dieser Ansätze bewusst bist oder es demjenigen vermittelst, der etwas in seinen Leben ändern möchte, trägt das schon ein großes Stück zum Gelingen bei:

1. So konkret wie möglich

„Alles anders zu machen“ oder „sich nur noch gesund zu ernähren“ – das sind so vage Ziele, dass das Gehirn nicht so richtig etwas damit anfangen kann. Die Folge: Je allgemeiner wir an eine Sache herangehen, desto schwerer ist die Umsetzung und vor allem das Durchhalten. Selbst das Ziel „20 kg“ abzunehmen, wirkt nur scheinbar definiert. Leichter erfassen lässt sich vom Gehirn: „Ich möchte im ersten Schritt auf alle Lebensmittel mit Zucker verzichten.“

2. Nicht zu viel auf einmal

Weniger fettreich essen, regelmäßig walken und obendrein auf Alkohol verzichten: Das klingt zwar alles machbar zu sein. Aber: Je mehr Änderungen wir uns auf einmal vornehmen, desto schneller scheitern wir in der Umsetzung. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier. An je mehr „Baustellen“ du im Alltag gleichzeitig arbeiten musst, desto anstrengender wird es. Also lieber zunächst nur eine Routine verändern, und wenn diese in Fleisch und Blut übergegangen ist, dann den nächsten Teilschritt angehen.

3. Schwarz auf weiß

Wenn du dir überlegt hast, was und wie du etwas ändern möchtest, dann halte das schriftlich fest. Ein paar Sätze oder Notizen reichen dafür schon aus. Tatsächlich unterstützt dich die kurze schriftliche Fixierung auf mentaler Ebene später mehr beim Durchhalten als ein unsichtbares Gedankenkonstrukt. Noch dazu kannst du dir Weg und Ziel immer wieder vor Augen führen.

4. Einfach und alltagstauglich

Waldbaden ist eine herrliche Möglichkeit, Stress abzuschütteln. Also ab in den schönsten Wald 15 km vom Wohnhaus entfernt? Jeden Tag eine Stunde? Lieber nicht.

Solche Vorsätze klingen toll, aber die Umsetzung scheitert im Alltag schon an der ersten Hürde. Am besten so einfach wie möglich: Also z. B. direkt auf dem Heimweg von der Arbeit bei einem angrenzenden Park oder Grünstreifen haltmachen und zehn Minuten achtsam die Natur genießen. Ähnlich starker mentaler Effekt, aber viel größere Durchhaltechancen.



5. Positive Reize schaffen

Unser Gehirn mag Gewohnheiten deshalb so gerne, weil sie automatisch ablaufen, und wir dabei nicht denken müssen und so Energie sparen. Möchtest du dir nun eine neue Routine angewöhnen, schaffe passende Reize, damit dein Gehirn die neue Handlung möglichst automatisch ausführen kann: Stelle dir z. B. die fertig gepackte Sporttasche schon morgens hin, wenn du abends zum Training willst. Oder richte dir einen Snack-Teller mit Obst und Gemüse zum Zugreifen, dann musst du nicht erst schnippeln, wenn der Hunger kommt.

6. Suche dir Unterstützung

Erzähle wohlwollenden Menschen aus deinem unmittelbaren Umfeld gerne von deinem Vorhaben. Das bestärkt deine Selbstverpflichtung, deinen Plan auch durchzuziehen. Fast noch wichtiger aber: Suche gezielt nach Leuten oder Interessensgemeinschaften, die dich unterstützen und im besten Fall, ähnliche Ziele wie du verfolgen. Verbündete feiern mit dir deine Erfolge und bestärken dich beim Weitermachen, wenn du schwach bist.

7. Durchhalten, durchhalten, durchhalten

Es regnet? Du gehst trotzdem am festgelegten Tag, zur festgelegten Uhrzeit joggen. Du musstest Überstunden machen und kommst todmüde nach Hause? Egal, du kochst dir trotzdem die vorbereiteten Zutaten für dein geplantes Essen und greifst nicht nach den Chips! Das klingt nach extrem viel Selbstdisziplin. Aber das muss es die ersten rund 66 Male leider auch sein. So lange dauert es durchschnittlich, haben britische Forscher ermittelt, bis sich eine neue Routine im Gehirn verfestigt hat bzw. eine alte schlechte verdrängt wurde. Zuvor fallen deinem inneren Schweinehund immer wieder Gründe ein, warum du gerade jetzt deinen neuen Plan unterbrechen solltest. Aber du bleibst stark und gibst selbst nach Rückschritten nicht auf.



Viel Kraft und Erfolg beim Etablieren der neuen Routine wünscht

Sabine Krieg

76227 Karlsruhe

E-Mail: s.krieg@deine-genusszeit.de

www.deine-genusszeit.de

Zum Weiterlesen:

Matthias Hammer: Micro Habits. Wie Sie schädliche Gewohnheiten stoppen und gute etablieren; mvg Verlag 2019.

Wendy Wood: Good Habits, Bad Habits – Gewohnheiten für immer ändern; Piper Verlag 2022.

Foto Step-by-Step: Pixabay, Gerd Altmann

Foto Parkbank: Pixabay, Dariusz Staniszewski



UNSER REZEPT-TIPP

(LESEZEIT: CA. 1 MINUTE)



Diesen Herbst wurden wir wieder von der Natur mit einer Fülle an Früchten, Farben und wohliger wärmender Sonnenschein verwöhnt.

Immer noch finde ich Walnüsse ☺. Trockne und verarbeite sie. Für die bevorstehende Weihnachtszeit diesmal!

Walnussplätzchen

Zutaten: für ca. 40 - 50 Stück
200 g gemahlene Walnüsse
200 g Dinkelmehl
125 g Puderzucker
200 weiche Butter (oder vegane Butter)
1 Prise Salz
Füllung: Marmelade
Verzierung: Schokoglasur, Walnussstücke

Zubereitung:

Walnüssen, Dinkelmehl, Puderzucker, Butter und die Prise Salz zu einem Mürbeteig verarbeiten und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Der Teig wird ca. 0,5 cm dick ausgerollt, beliebige Formen ausstechen und bei 160° Umluft ca. 12 Minuten backen. Plätzchen mit Marmelade zusammensetzen. Mit Schokoglasur und einem Stück Walnuss verzieren.

Andrea Bechinka

Kräutererlebnispädagogin (AGL)
Gärtnerin
Meditationstrainerin (AGL)
Dipl. Sozialarbeiterin





VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Januar 2023. Bis dahin: bleiben Sie gesund!



ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de.



IMPRESSUM

Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.
Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

info@bundesverband-gesundheitsberater.de

www.bundesverband-gesundheitsberater.de

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.

Bildrechte: BVGB e.V., Simone Möller, Besser-Siegmund Institut, Sabine Krieg, Andrea Bechinka