



Drei Fragen an ...

... Hannelore Drews, bei uns vertreten mit dem Workshop:

- **Gewicht reduzieren – Leistungsfähigkeit steigern**

Frau Drews, mit Gewichtsreduzierung wird allgemein das Bedürfnis nach einem Schönheitsideal in Verbindung gebracht. Doch für berufstätige Menschen geht es auch um die Frage der Gesundheit und oftmals auch um den Erfolg im Business – stimmt?

Ja, das ist richtig. Viele Menschen und in erster Linie Frauen, laufen einem Schönheitsideal nach. Dieses „Ideal“ wird jedoch in der Regel nicht erreicht, da die Menschen viel zu unterschiedlich sind. Häufig wird das als „Versagen“ gewertet und zieht natürlich weitere Frustration nach sich. Doch wenn zwei Menschen das Gleiche machen, kommt selten das Gleiche dabei heraus.

Im Berufsleben kommt noch der Erfolgsdruck dazu. Das sind Stressfaktoren, die der Gesundheit schaden. Es ist wie eine Katze, die sich in den Schwanz beißt.

Selbstbewusstsein ist da sehr wichtig. – Wenn du dir bewusst machst, wie einzigartig du bist, musst du dich nicht an anderen orientieren. Auch das ist ein wichtiger Punkt in meinem Workshop.

Welche Ursachen führen denn nach Ihrer Erfahrung immer wieder dazu, dass sich Berufstätige mit Gewichtsproblemen „herumschlagen“ müssen?

Häufig ist es die Gewohnheit, aber auch Bequemlichkeit oder Verführung die zu Gewichtsproblemen führen.

Es ist einfacher und bequemer mittags beim Bäcker, im Imbiss oder ähnlichem etwas zu kaufen, oder? Ein weiterer Grund ist die Zeit. „Ich habe einfach keine Zeit zum Kochen, Sport, ...“ Wie oft sagen wir das? Das kann jeder nachvollziehen.

Betrachte ich diese Aussage einmal von der anderen Seite, bedeutet keine Zeit – die Zeit wird anders genutzt. Etwas anderes geht vor, ist wichtiger. Gibt es etwas Wichtigeres als Gesundheit?

Im Workshop stellen wir häufig fest, dass es den Teilnehmer nicht wirklich bewusst ist. Das ist ein wichtiger Ansatzpunkt. Mit mehr Wahrnehmung und Körperbewusstsein können die Teilnehmer schnell etwas bewirken.

Diäten, Kurse, Coachings gibt es zu diesem Thema sehr viele. Was macht Ihren Workshop und welche Fähigkeiten machen Sie ganz persönlich einzigartig in diesem Bereich?

Keiner kann das Rad neu erfinden oder Wunder versprechen. Wie ich schon sagte, die Menschen sind so verschieden und individuell, dass es keine allgemein gültige Formel gibt, um an das Ziel zu kommen. Wichtig ist das Motiv des Teilnehmers und sein Ziel.

Wer nicht weiß, wo er hin will, kann nicht ankommen. Das Ziel und der Weg dorthin sind wichtige Bestandteile des Workshops.

In meinem Workshop sollen die Teilnehmer, die Begeisterung für sich selbst kennen lernen; sich selbst beobachten, nachspüren – was will ich eigentlich wirklich und ein entspanntes Verhältnis zu

sich selbst und zum Essen zu bekommen. Sie sollen sich selbst akzeptieren und anerkennen, was sie alles leisten und verstehen. Sie werden erkennen, dass der Körper die richtige Unterstützung braucht, um leistungsfähig zu bleiben, nicht nur in jungen Jahren.

Ich sehe mich als Spezialistin für das Körpernetzwerk.

Der Teilnehmer und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Keine noch so ausgeklügelte Diät kann etwas bewirken, wenn der Mensch nicht wirklich will. Das ist den Wenigsten bewusst.

Wie häufig höre ich: „Ach ich müsste dringend ein paar Kilo abnehmen.“ Das ist jedoch nur ein Wünschlein, kein brennender Wunsch und auch kein Ziel. Das wird auf Dauer keinen Erfolg bringen. Nicht jeder Teilnehmer hat die gleichen Möglichkeiten und Voraussetzungen, so suchen wir gemeinsam nach einem individuellen Weg.

Eine Besonderheit liegt auch in der Mischung meiner Ausbildungen. Als Pilatetrainerin und Stilberaterin gebe ich zusätzlich wertvolle Tipps, die jeder schnell umsetzen kann und gleich eine Wirkung sieht. Auch wenn es sich um einen Gruppen-Workshop handelt, erarbeitet sich doch jeder Teilnehmer seinen ganz individuellen Zielplan.