



Drei Fragen an ...

... Sylke Hörhold, Gesundheitstrainerin, Lebensberaterin und Coach.
Bei uns vertreten mit dem Workshop:

- **Dauerhaft zum Wunschgewicht – Abnehmen mit Verstand und Gefühl**

Frau Hörhold, wenn ich die Beschreibung Ihres Online-Workshops lese, dann habe ich das Gefühl, dass es mehr ist als einer der üblichen „Schlank-Kurse“. Er richtet sich eher an Menschen, die ihr Leben, insbesondere ihre Gesundheit, ganzheitlich ändern möchten. Ist das so?

Körper, Geist und Seele bilden in unserem Menschsein eine untrennbare Einheit. Unsere leibliche Gestalt ist nur ein Aspekt unserer Gesamtpersönlichkeit. Nun mag es sein, unser Körper trägt ein Übergewicht, das nicht zu unserer Persönlichkeit gehört. Es missfällt uns, es beeinträchtigt unsere Gesundheit und Lebensfreude, und es schmälert unser Selbstwertgefühl. Um diesen unerwünschten Zustand zu beenden, halte ich einen rein diätischen Lösungsansatz für zu kurz gesprungen. In meinen Kursen zum Wunschgewicht in unserer Praxis und auch in diesem Online-Kurs beziehe ich bei allen Strategien zum Wunschgewicht sowohl körperliche Bedürfnisse, als auch Appelle an unsere Vernunft mit ein. Vor allem jedoch gehe ich auf die seelischen Befindlichkeiten ein, die in meinen Augen der Schlüssel zum Gelingen sind. Jeder, der schon einmal seine Diätvorsätze in einem Essanfall zugrunde gehen sah, weiß von der Macht unserer Gefühle. [Ich habe für alle Interessenten zu diesem Thema einen Download vorbereitet, der auch gleichzeitig eine gute Einstimmung auf den Kurs ist.](#)

Ihr Konzept baut auf drei wichtigen Säulen auf, für die Sie jeweils eine Workshop-Woche vorgesehen haben. Und dabei sprechen Sie jeweils Verstand und Gefühl an. Warum ist das aus Ihrer Sicht so wichtig?

Übergewicht ist kein unabwendbares Schicksal. So wie es gekommen ist, kann es wieder gehen, wenn wir die Voraussetzungen dafür schaffen; das heißt, wenn wir den Ursachen entsprechend begegnen. Unsere westliche Welt ist eine Welt des Überflusses an Nahrungsmitteln, des Überflusses an Ansprüchen und des Mangels an Zuwendung. So gibt es hauptsächlich drei Ursachen für Übergewicht:

- eine falsche Ernährung
- mangelnde Bewegung
- und vor allem Stress, seelische Belastung

Diesen drei Themen widmen wir uns während der drei Wochen des Kurses intensiv unter den Aspekten „Körper“, „Geist“ und „Seele“. Es wird auch eine „Frohe Runde“ geben im Seminarraum zum Austausch von Erfahrungen, und eine „Tafelrunde“ für alle kulinarischen Tipps.

„Durchhalten“ und „Dranbleiben“ ist ein wichtiges Element Ihres Kurses, das auch im Titel deutlich wird. Was sagt Ihnen Ihr „Bruder Innerlich“ dazu?

Mit diesem Kurs verspreche ich keine rasante Gewichtsabnahme von etwa 7 Kilo in 7 Tagen, sondern einen Einstieg in eine Lebensweise, die Ihnen ein dauerhaftes Wunschgewicht ermöglicht. Pro Woche ein Pfund ist die sanfte Tour zu diesem Ziel. Ich begleite Sie zum Abschluss gut gerüstet durch das Tor und gebe noch gute Wünsche auf den Weg, den Sie dann frohgemut allein und nach Belieben gehen können. Doch wie bei jeder Reise lauern Gefahren am Wegesrand. Auch wissen wir nie, was uns alles noch begegnet unterwegs. So handelt dieses dritte Kapitel auch davon, wie wir mit

Rückschlägen umgehen, wie mit Abweichungen. Was, wenn Gäste kommen? Was, wenn wieder eine Feierlichkeit die andere jagt? Diese Gespräche mit „Bruder Innerlich“ sind eine Einladung zur spielerischen Auseinandersetzung mit Anfechtungen aller Art. So ergeht es mir manchmal so, wenn ich eine neue Aufgabe angehe, dass ich dann an meinem Schreibtisch sitze und plötzlich Hunger bekomme. „Geh doch und gönne dir einen Happen“, sagt die eine Stimme in mir. „Du hast es dir verdient. Und die Zeitung musst du auch lesen.“ Und die andere Stimme sagt dann hoffentlich: „Du willst dich bloß drücken! Trink ein Glas Wasser und nimm dir eine Kreativübung vor, bevor du hier feige die Flucht ergreifst!“ Die zweite Stimme hat Recht: ich habe gar keinen Hunger, ich habe Angst. Angst, nichts auf das weiße Blatt zu bekommen. Dagegen hilft kein Schinkenbrot, sondern nur besagte Übungen, wie mir dann klar wird. Angriff erfolgreich abgewehrt. Damit solche Snackattacken, wie hier in diesem Beispiel dramatisiert, ein glückliches Ende auch für Sie nehmen, soll dieser Kurs Ihnen helfen.