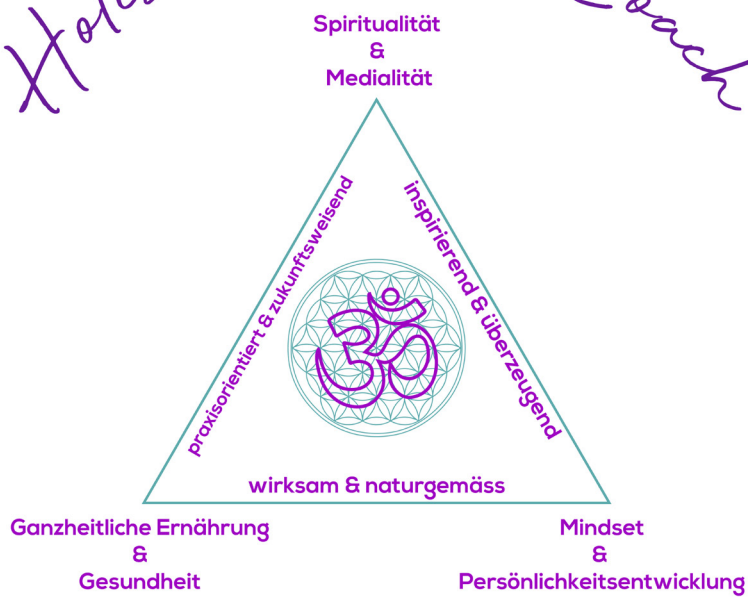


# Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*  
[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

## MODUL D - Coaching & Fallbeispiele



---

## INHALT

---

- 1. Grundhaltung für das Coaching**
- 2. 5 Elemente des Coachings**
- 3. Coaching-Tools**
- 4. Fallbeispiel 1**
- 5. Fallbeispiel 2**
- 6. Fallbeispiel 3**



Als **Holistic Lifestyle Coach** bist du in erster Linie ein Coach. Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Sportbereich und beschreibt eine Person, die meistens vorher selbst in der Praxis aktiv war.

Aufgrund des eigenen Erfahrungsschatzes kann er andere Menschen führen, aber **in Zusammenarbeit mit der Klientschaft**.

Vom **Beziehungsniveau** ist der Coach eher auf dem gleichen Level wie sein **Coachee** – im Gegensatz zum z. B. Trainer, der distanzierter, meist übergeordnet und evtl. auch anweisender und autoritärer ist (je nach Bereich) – oder Berater, der rein fachlich distanziert «berät».

Als Coach baust du mehr eine Beziehung mit deinem Coachee auf und **bist an seiner/ihrer Seite**.

**Als HLC bist du keine Therapeutin (außer du bist es bereits!).**

Als Coach baust du eine Beziehung auf und **bist wie eine Prozesspartnerin**, fungierst zum einen als **aktive ZuhörerIn** und zum anderen als **reflektierende Gesprächspartnerin** und **reflektierendes Verhalten**.



**Grundhaltung:**

- Gleiches Beziehungsniveau (nicht übergeordnet/autoritär)
- Begleitende Prozesspartnerin
- Aktives Zuhören
- Reflektierende Gesprächspartnerin
- Volle Aufmerksamkeit
- Absolute Präsenz für den Coachee
- Achtsame Beobachtung ohne zu urteilen
- Fragen stellen
- Konstruktives Feedback
- Neue Perspektiven/Erkenntnisse/Optionen bewirken
- Vertrauen aufbauen / Empathie zeigen
- Gemeinsam Wege / Lösung erarbeiten durch deine Vorschläge / Tipps / Hinweise / Hilfestellung / Anleitung / Anstupsen / Fragen / konstruktives Feedback /...
- Willen, dein Gegenüber in den Fortschritt / zum Ziel zu führen
- Verantwortung & Verbindlichkeit beim Coachee lassen
- Gewisse Demut und spürbares Wohlwollen
- Es ist nicht immer alles so, wie es scheint ...
- Anbindung und Bitte um Führung
- Gegenüber ist ein spirituelles Wesen, strauchelt evtl. gerade als Mensch
- Aus dem Herzen, kompetent, klar kommunizieren
- Coach-Rolle einnehmen und dass du fähig bist zu helfen



**Modalitäten immer aufmerksam beobachten wie z. B.:**

- Wie redet jemand?
- Welche Wörter werden verwendet?
- Welche versteckten Glaubenssätze/Paradigmen gibt es?
- Mimik
- Körperhaltung
- Tonlage
- Atmung

Als Coach versuchst du die Perspektive des Coachee zu erweitern, um eine Verhaltensänderung, Fortschritte, Flexibilität, Persönlichkeitsentwicklung und Resultate zu bewirken.

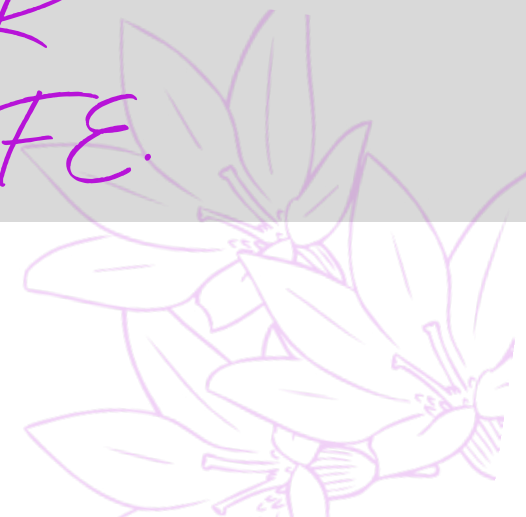
**Immer in Zusammenarbeit und gemeinsamer Absprache, Einverständnis, Selbstverantwortung und Verbindlichkeit seitens der Klientschaft.**

**Die Atmosphäre ist nicht unter Druck, sondern unter verbindlicher Freiwilligkeit.**

**DU als Coach stehst mit Hilfestellung an der Seite des Coachees, den Weg begleitend und verbindlich zu gehen, um ein Ziel zu erreichen.**

Ganz nach dem Motto von Maria Montessori:

HILFE ZUR  
SELBSTHILFE.





Menschen brauchen meist einen Coach, um Verbindlichkeit zu erreichen und dass jemand da ist, der sich darum kümmert, dass sie etwas durchführen, was vereinbart wurde – aber du als Coach **«rennst nicht hinterher»**. Das kannst du auch verbal ansprechen.

**Stell dir vor, dass du mit einer guten Freundin redest** ... baue sofort Nähe und Verbindung auf. (jedoch nicht «zu nah»)

**«Lächeln ist die kürzeste Brücke zwischen zwei Menschen».**

Somit ist schnell eine Vertrauensbasis hergestellt.

**Regelmäßig und konkrete Fragen stellen und auf das Beobachtete oder Erwähnte des Gegenübers eingehen.**

- Du schulst und förderst die Selbstwahrnehmung des Coachees.
- Hab den Mut direkt nachzufragen.
- Hab dein Herz und deine Sinne offen für dein Gegenüber.
- Klare und offene Kommunikation im achtsamen Stil.

Terminologie bei Fragen/Nachfragen/Feedback:

- Mir fällt auf, dass ...
- Ich nehme wahr, dass ...
- Ich beobachte, dass ...
- Kann es sein, dass ...
- Stimmt das, dass ...

Beispiel:

Jemand wiederholt begrenzende, versteckte Glaubenssätze im Gespräch. Hake gleich ein und frage: «... Mir ist aufgefallen, dass du schon 2-mal ... gesagt hast. Ist dir das auch schon aufgefallen? Sagst du das öfters? Kannst du wirklich davon ausgehen, dass ...?»

Somit öffnest du durch dein **Einhaken/Nachfragen (aber nicht immer ins Wort fallen!)** den Raum für dein Gegenüber, etwas zu erkennen, aufmerksamer zu werden, bewusster zu werden ...

**Mischung aus: Gespräch, Zuhören, Beobachten, achtsames Nachfragen.**

**Wir machen blinde Flecken sichtbar durch aufmerksames Beobachten und konstruktives Nachfragen.**

Du musst nicht unbedingt andauernd «was bringen».

**Als Coach führst du durch Fragen, aber übernimmst nicht das Kommando.**

**NO-GO:**

**Überschnelle, schroffe und besserwisserische Interpretation und Anweisung. (Merkmal von schlechten Coaches!)**

Innere Haltung einnehmen, dass du sicher und kompetent bist.

(Selbst, wenn du es in diesem Moment anders empfindest: «fake it until you make it»!)

## Nimm die Coach-Rolle ein. Du bist fähig zu helfen.



Du erinnerst dich ja noch an die Maslowsche Bedürfnispyramide (B-Säule)-Klienten kommen aus einer dieser Stufen zu dir.

Als **Holistic Lifestyle Coach** decken wir ja **mehrere Stufen** dieser Bedürfnispyramide ab, was natürlich wunderbar ist.

**Deine Klientschaft kommt wahrscheinlich aufgrund verschiedener Bedürfnissen zu dir.**

Viele haben sowohl **physische als auch mentale Bedürfnisse** – und meist auch **psychologische Bedürfnisse**.



Wir haben 5 Hauptelemente beim Coaching:

### 1. **Coachingpsychologie**

Deine Klientschaft will klar autonom sein. Sonst würde er/sie eher zum Therapeuten oder Arzt gehen. Entweder hat die Klientschaft schon schlechte Erfahrung woanders gemacht oder fühlt sich noch nicht so in einem «Extremzustand», dass Therapeut, Psychologe oder Arzt notwendig ist.

Ein Coach ist entweder die «Endstation», weil vorher nicht richtig geholfen werden konnte aufgrund z. B. von falschen Ansätzen oder aber jemand kommt, weil jemand gerne an sich arbeiten möchte, aber einen Arzt, Therapeuten oder Psychologen (noch) nicht braucht.

Die Autonomie der Klientschaft unterstützen.

**Du kannst deine Klientschaft kompetent machen** durch deine Hilfsmittel, Fragen, konstruktive Begleitung und Unterstützung.

**Das ist genau die Kraft des Coachings**, denn die Klientschaft fühlt sich dennoch autark und wächst viel durch Selbsterkenntnisse aufgrund deiner Fragen, deiner reflektierenden Prozessbegleitung oder durch gemeinsames Erarbeiten wie z. B. «... möchtest du das mal ausprobieren, ich hätte da einen Tipp für dich, der sehr wirksam ist ...»

Es entsteht nicht so ein «Gefälle» oder Abhängigkeitsverhältnis und Angewiesensein wie z. B. beim Arzt, Therapeuten oder einer Behandlung, wie z. B. «nimm 3-mal die Tablette ...».

**Die Verantwortung und Entscheidung wird nicht abgenommen, sondern bleibt bei der Klientschaft** und er/sie kann fühlen, dass sie es selbst ändern können, selbst bewirken können und zudem kompetenter werden und sich weiterentwickeln.

Coaching ist sehr wirksam, da **auch Selbstbestimmung und Selbstermächtigung gefördert werden** und somit die Klientschaft in einer **starken Position bleibt**.

**Hol dir die Bestätigung und Vereinbarung vom Klient**, ob/dass er/sie was ändern will. **Das kannst du auch einfordern und erwähnen.** (Im Sinne von: «...Willst du wirklich was ändern? Ich helf dir dabei ... aber es ist deine eigene Verantwortung.»)

Du befähigst deine Kundschaft, selbst in die Kraft, selbst die Verantwortung zu übernehmen und zum Ziel zu kommen.

Ihr bleibt in der Absprache und die Klientschaft bleibt autark.

Aber du rennst deiner Kundschaft nicht hinterher, dass alles umgesetzt wird.

Der Beweggrund, dass jemand wirklich etwas ändern möchte, ist beim Coaching stärker und das kannst du auch einfordern.

Die Kompetenz des Klienten wird nicht in Frage gestellt, sondern du ermutigst ihn zu den eigenen Erkenntnissen (natürlich durch deine Tipps, Hinführen, Nachfragen, Absprache etc. – und die Bestätigung einholen! Hol dir das **JA** ab.).

**Deine Haltung und dein Verhalten sollten immer so sein, dass sich dein Gegenüber autonom und befähigt fühlt.**

Ich vermittele genau auf die angesprochene Verhaltensweise.

## 2. Mindset – klare mentale Haltung

Nie zwischen «Tür und Angel» oder in einer gestressten Situation coachen!  
(Lieber Termin verschieben ...).

Sowohl deine klare Haltung, als auch deine Ruhe und Präsenz ist entscheidend für dich und deine Kundschaft.

Du bist immer einen Schritt voraus gegenüber deinem Klienten. Wenn du wirklich mal einen schlechten Tag hast – mach lieber kein Coaching. Auch keine nahtlos aufeinanderfolgende Coachings abmachen!

*Du brauchst deine Präsenz!*

**Deine Klientschaft braucht deine Präsenz!**

Geeignet ist vor dem Coaching die Zentrierungs- und Erdungsübung, um deine Präsenz zu optimieren.

**Starke Präsenz, absoluter Fokus, Ungestörtheit, gute und schnelle Auffassung und Beobachtung ist absolut wesentlich.**

Besonders auch beim Online-Coaching.

Notizen mit Stichpunkten während der Sitzung notieren (PC, Karteikarten, Buch ...). Vor einer Sitzung noch einmal die Notizen der letzten Sitzung durchlesen, um alles präsent zu haben.

### **3. Emotionale Intelligenz**

Emotionen sind das, was uns Menschen besonders ausmacht. Deine Klientschaft kommt oft mit speziellen, direkten oder versteckten Emotionen.

Schenke den Emotionen **mit offenem Herzen Liebe und Aufmerksamkeit.**

Vor allem: **Ohne Beurteilung und Verurteilung!**  
(Deine Klientschaft ist meist sowieso müde davon!)

**Aufnehmen \* Wahrnehmen \* Beobachten**



Jemand kommt zu dir, weil er/sie Hilfe braucht.

Empfange und gebe den Hafen der Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen und vermittele das Gefühl, dass du da bist, um wirklich zu helfen!

**Wenn das deine Kundschaft spürt, ist das bereits sehr heilsam.**

(... das ist aber nicht selbstverständlich, denn es gibt viele unachtsame, besser-wisserische, unwissende Coaches, die ohne Herz dabei sind, 08/15 pauschal agieren ... Da fühlt sich ein Kunde nicht gesehen, gehört und wahrgenommen.)

**LASS VOR ALLEM BITTE  
DEINE INTUITION SPRECHEN.**

Deine Intuition wird dich leiten – und du bist gut genug mit deiner Intuition – um etwas «freestyle» zu tun im Coaching.

Deine Intuition führt dich dorthin, wo es **not-wendig** ist.

Dazu kommen die praktischen Tipps, die Fragen, das konstruktive Feedback etc.



#### 4. Körperliche Intelligenz

Der Körper hat viel gespeichert, gibt Signale und Zeichen.

Viele Klienten haben überhaupt keinen richtigen Kontakt zum eigenen Körper.

Beobachte ihren Körper und **leite z. B. auch an, den Körper zu spüren** ... («nimm mal die Hand auf dein Herz, spür den Herzschlag, atme einige Atemzüge ganz tief ein ...»)

Damit jemand Kontakt mit sich und seinem Körper bekommt.

Gemeinsam 3–4 tiefe Atemzüge nehmen.

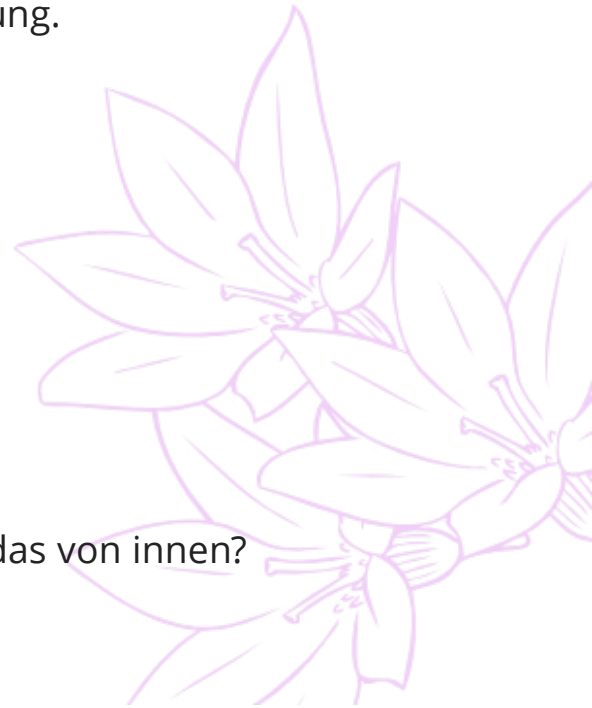
Anleitung zur Kerzenübung (vor allem, wenn jemand aufgeregt ist).

Mach das evtl. gemeinsam mit deiner kurzen Anleitung.

Über den Körper Kontakt mit sich bekommen.

Frage z. B.:

- Was spürst du in deinem Körper?
- Wo Druck?
- Oder ein Ziehen?
- Enge?
- Liegt da etwas darauf oder kommt das von innen?
- Was für ein Gefühl ist es?



**Deine Aufgabe ist es, dass der Klient aufmerksam wird für den eigenen Körper, eigene Empfindungen wahrzunehmen,**

*Gefühle zu fühlen.*

## 5. Transformation

Wir helfen, dass die Menschen **sich besser fühlen, sich klarer fühlen, bewusster sind, Fortschritte machen, Resultate haben und ihre Ziele erreichen.**

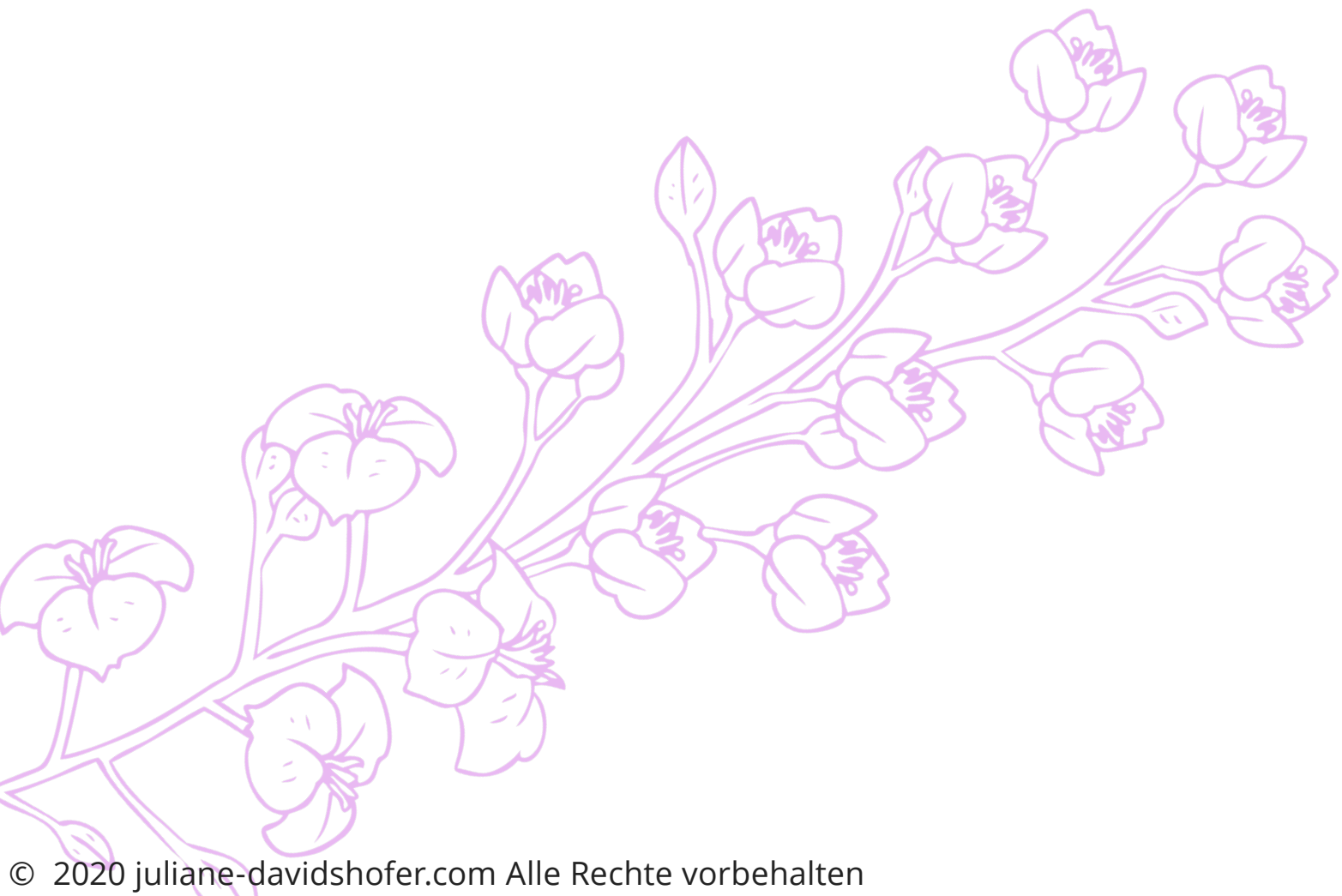
Der Klient realisiert dies, dass sich was verändert/verbessert hat.

Wir helfen, dass jemand eine Transformation durchgehen kann.

Egal auf welcher Ebene – ob physisch, psychisch, mental oder spirituell. Meist auf mehreren Ebenen.

Menschen verändern sich durch unser Coaching und sind dankbar und berührt dadurch.

**Transformation zu bewirken und zu begleiten ist sehr segensreich für beide Seiten.**



Egal wie viel Erfahrung du schon als Coach hast – eines ist sicher: Du hast bereits viel Lebenserfahrung und zudem ist die Basis deine Haltung: wie zuvor schon erwähnt.

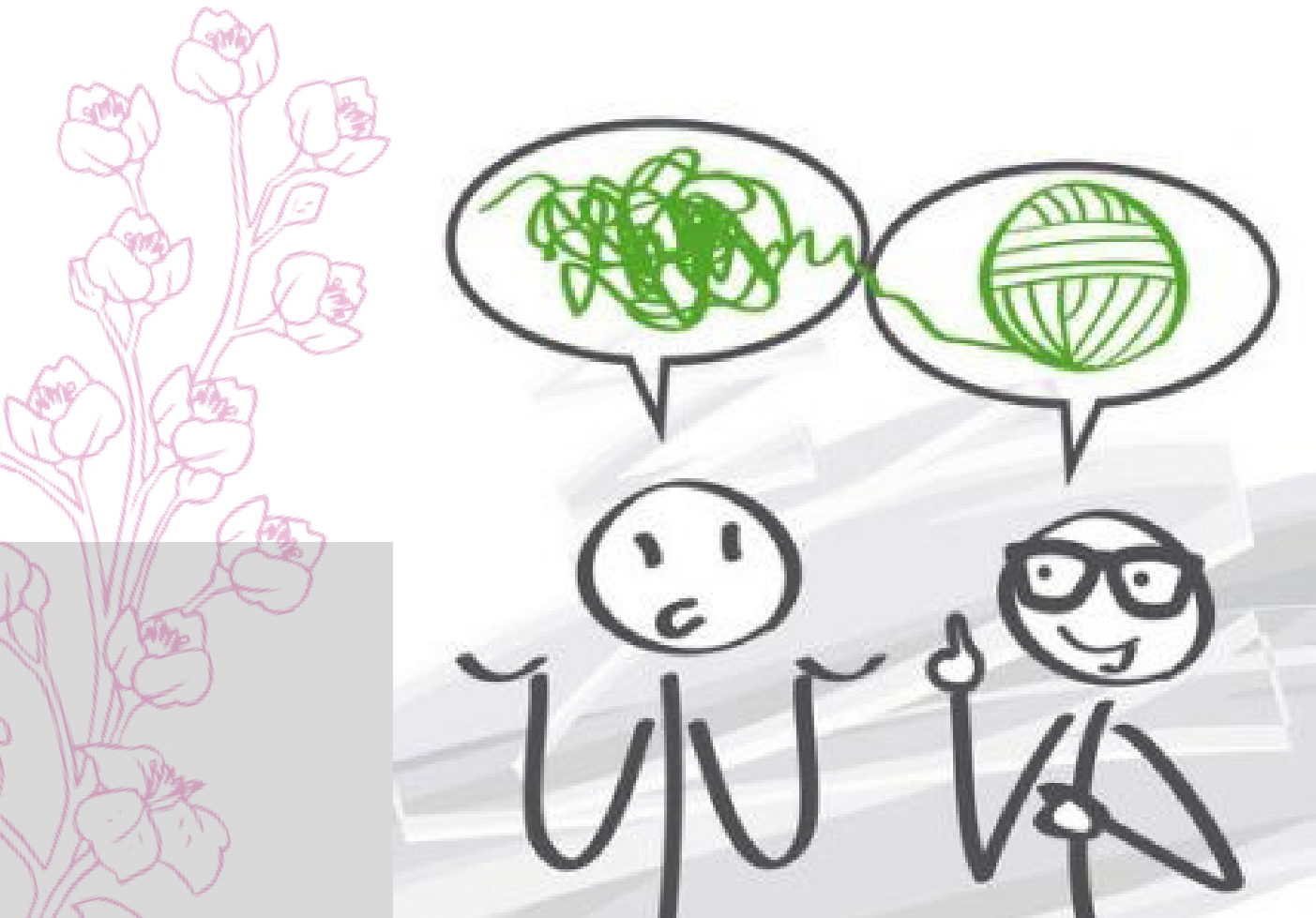
Frag immer erst einmal beim Start nach:

- Warum ist jemand zu dir gekommen?
- Wie fühlt er/sie sich?
- Was ist das konkrete «Problem», Herausforderung, Unzufriedenheit?
- Weiß er/sie, warum es dazu gekommen ist?

Und dann erst einmal **reden lassen und gut hinhören.**

Viele wissen bereits selber wo «der Schuh drückt» ...

**Sie brauchen nur eine **Anleitung, wie sie zu ihrem Ziel kommen** und brauchen **Unterstützung auf diesem Weg, weil sie es nicht alleine können (sonst wären sie nicht zu dir gekommen!)**.**



Sehr wichtige Frage:

## Was ist dein/Ihr Ziel/Wunschresultat?

Lass es dir konkret sagen.

«Mich besser fühlen» ist als Antwort zu schwammig.

**Frag nach, was das konkret für dein Gegenüber bedeutet.**

**Je klarer das Ziel definiert ist, umso leichter ist der «Fahrplan» und die Messmöglichkeit der Fortschritte. DU hilfst bei der Lösungsfindung.**



**Immer notieren!**

Es ist wichtig, nicht nur nach einem stereotypen Stil vorzugehen, sondern dass du Kontakt aufbaust und dir die Informationen geben lässt.

Jeder kommt aus einem anderen Grund zu dir – daher ist es wichtig, auch individuell vorzugehen und auf dein Gegenüber einzugehen.

**Falls jemand medizinische Probleme hat oder Medikamente nimmt, macht es Sinn, dies zu erfragen und zu notieren.**

Jedoch kommt es auch sehr darauf an, in welchem Bereich du generell tätig bist.

Als HLC bist du nicht im medizinischen Bereich tätig, sondern du optimierst den Lifestyle deiner Klienten, woraus sich aber auch positive Resultate im medizinischen Bereich auswirken können.

Falls du natürlich zusätzlich eine medizinische Ausbildung hast, kannst du selbstverständlich auch dementsprechend handeln.

Es ist wichtig, alles unter dem holistischen Blick zu durchleuchten.

Lass deine Klientschaft reden – agiere jedoch interaktiv. Es sollte nicht nur ein Zuhören und Redenlassen sein, sondern ein Coaching!



**Tools:**

- Gespräch mit reflektierenden Fragen
- Ein gutes Tool als Ausgangssituation ist – neben dem Anfangsgespräch – das Lebensrad (B4). Dadurch wird dir und deiner Klientschaft bewusst, in welchem «Minus»-Bereich sicher zu agieren ist.
- Empathie/Bestätigung
- Persönlichkeitstest (Werte B5)
- 4 Farbenpersönlichkeiten (B6)
- Fragebogen Körper/Ernährung/Trinken/Sport/Ruhe
- Freestyle durch Intuition
- IKIGAI (B5) (gerade bei Orientierungslosigkeit, Leere)
- The WORK (B3)
- Aktive Pausen zum «Wirken» lassen
- Archengel-Thematik bei Triggern (B2)
- Inneres Kind (B2)
- Anerkennung, Bestärkung
- 5 Schritte der Transformation (B4)
- Erdungs-Zentrierungs-Übung
- Empfindungs-/ Wahrnehmungsübung (pos./neg.)
- Fokus auf Gefühl, Wahrnehmung des Kunden – Feedback bzw. Rückkopplung – Bestätigung vom Kunden einholen
- Dankbarkeitsliste schreiben / laut sagen
- Glaubenssätze-/ Paradigmen-Liste
- Meditation
- Atemübungen
- Waldbaden
- Bewegungsimpulse
- Ho'oponopono (C5)
- Neobeats
- Erklärung der spirituellen Gesetze (um das Leben besser zu verstehen)
- Detoxplan
- Ernährungsumstellung



Finde deinen Stil und baue diesen um die vorgegebenen Tools & Fragen ein.

**Schema F und standardisierter Stil passen nicht zum Holistic Lifestyle Coach.**

Durch dein **Gespür** und dein **«Leitenlassen»** durch deine **Intuition** kommst du meistens näher an den Kunden und «den Punkt» heran.

*!! Du musst als Coach nicht immer sprechen oder sofort eine Frage stellen.  
Manchmal sind es genau die Pausen, die groß wirken und damit Kunde auch fragen kann. !!*

Hab keine «Angst» vor den Emotionen der Klientschaft.

Zeig Anteilnahme und halte den Raum. Lass die Emotion durchatmen. Gib Zuspruch: «... atme tief und fühle das Gefühl. Das darf sein. Lass es zu und bleib bei deinem Gefühl». Evtl. in Ruhe mitatmen.

Verbinde dich über dein Herz. Deine Klientschaft hat nun evtl. zum ersten Mal die Chance, das Gefühl zu fühlen und dass es «sein darf».

Emotionen sind eine gute Möglichkeit sich endlich mal zu trauen, zu fühlen.

Nach der aufgelösten/gefühlten Emotion:

- Wie fühlst du dich jetzt?
- Wie geht es dir jetzt?
- Was war das genau?
- Kennst du das Gefühl?
- Von früher/öfters?
- War das/die Kleine oder die/der Große, der/die hier reagiert hat?
- Ist dir das bekannt aus der Kindheit?
- Hast du das oft erlebt mit deiner Mutter/Vater?

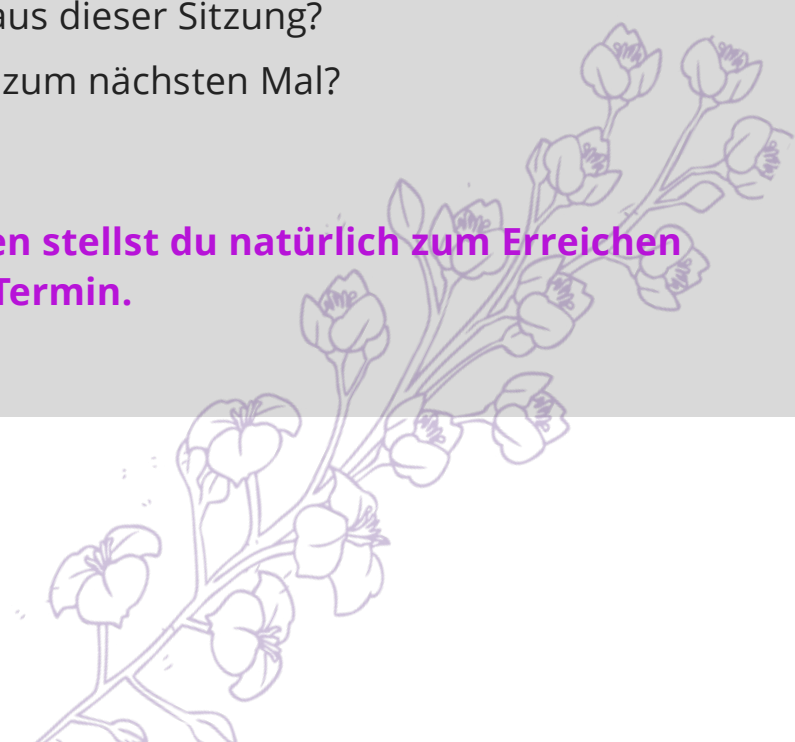
Lass immer auch die **aner kennenden Aspekte einfließen** (siehe Beispiel Video), genauso wie **Rückfragen/Bestätigungen einholen über die Wahrnehmung des Kunden.**

Am Ende einer Sitzung bitte immer nachfragen (falls es nicht schon sowieso erwähnt wurde in der Sitzung):

- Wie war es für dich heute?
- Was sind deine Erkenntnisse heute aus dieser Sitzung?
- Was motiviert dich aus dieser Sitzung?
- Was ist dein Ziel bis zum nächsten Mal?

**Gewisse Anleitungen und Aufgaben stellst du natürlich zum Erreichen insgesamt und bis zum nächsten Termin.**

Je nach Kunde.



Bei **Meditationen** ist es möglich, Vorschläge zu geben (z. B. von geführten Meditationen), jedoch sollte ein **Kunde auch selbst schauen**, welche Form und Stimme ihm/ihr passt. **Denn es gibt Stimmen, die nicht jedem passen.** (Downloads, YT, CDs, MP3).

Frage immer zwischendurch nach:

- Hast du noch Fragen?
- Ist etwas unklar?
- Darf ich dir einen Tipp geben?
- Ich habe etwas beobachtet – möchtest du das wissen?

Es ist natürlich immer zu differenzieren, wo der Schwerpunkt liegt und warum jemand zu dir kommt. Daher hier konkret dann auf diesen Schwerpunktbereich eingehen – aber **die holistischen Aspekte immer einbeziehen!**

**Mach dich frei davon, dass du tausende Tools brauchst!**

Im Prinzip reichen 3–4 Tools als Einstieg, alles Weitere entfaltet sich gemeinsam mit deinem Klienten ... je nach «Fall».

Denn als HLC hast du ein breites Spektrum – nicht so wie jemand, der z. B. nur für Schilddrüsen-Unterfunktion agiert.

**Hab von jeder Säule 2–3 Tools als «Standard»** (z. B. bei A: Bio, pflanzlich, kein Zucker, Frisch-/ Rohkost, Detox ...) und alles Weitere entsteht dann durch das, was der Kunde als Bedürfnis, Ausgangssituation, Lifestyle etc. mitbringt.

**Es gibt bei uns als Holistic Lifestyle Coach kein Standardprogramm – sondern wir gehen auf jedes Individuum mit holistischem Blick ein und berücksichtigen die individuelle Situation.**

Gestresste Frau, 45 Jahre, arbeitet im Büro, total überlastet aufgrund extremer Auslastung (zwei Mitarbeiter sind ausgefallen und sie kompensiert ihre Arbeit), zwei Teenager, Mann arbeitslos, emotional sehr schwankend / weinerlich / leicht depressiv. Fühlt sich alleine und total überfordert. Hat permanentes Völlegefühl, Sodbrennen, Verstopfung, Druck im Kopf und hat im letzten halben Jahr 10 kg zugenommen.

#### Möglichkeiten des Aktionsprotokolls: (nicht alles auf einmal)

- Morgens Zentrierungs-/ Erdungsmeditation
- Dankbarkeitsliste am Morgen (Fokus auf Positives, Frequenz)
- Warme Zitrone & Ingwer am Morgen
- Grünsmoothies/Selleriesaft
- Detoxtee Leber-Gallebereich (Völlegefühl, unterdrückte Wut, Bitterstoffe)
- Flohsamen (schlechte Verdauung/Verstopfung)
- Darmsanierung (Paket)
- Leichte pflanzliche Kost (Zucker, Kaffee, Tierisches und Fertignahrung meiden)
- Vegane Pyramide zeigen und evtl. Kopie mitgeben
- Regelmäßig Wasser / Ingwer-Gurken-Zitronen-Wasser
- Nahrungsergänzung, besonders B-Komplex (Vit/Min)
- Proteinshakes/Nährstoffshakes
- Werte-Test
- IKIGAI
- Gewichtszunahme kann durch Stress sein oder Hormone / schlechte Versorgung / Darmflora schlecht: Zwei Mahlzeiten ersetzen mit frischer Gemüsesuppe / Nährstoffshakes, Grünsmoothies (wenig Früchte), Chiasamen, Leinsamen
- Meditation 20 Min./Tag – gut auch in Natur/Wald
- Innere Kind-Meditation (Selbstliebe/Geborgenheit)
- Erkunden, was sie seelisch nährt und das abmachen zu tun
- Z. B. Wellnessbad mit ätherischen Ölen (z. B. Melisse, Ylang-Ylang, Passionsblume)

- Vernetzung mit Frauen, da sie sich alleine fühlt
- Sie ist Nr. 1 – lernen für sich selbst zu sorgen
- Hinführen zur Anbindung/GW
- Heilstein (Charoit, Rosenquarz)
- Chakra-Healing/Chakra-Öle für Balance des Energiesystems
- Nährende, beruhigende Musik
- Nicht nur «funktionieren» – es ist IHR Leben!
- Grenzen setzen lernen (gerade im Job – aber auch zuhause)
- Für sich selbst eintreten lernen

*Weniger ist mehr!*

**Nicht mit allen Möglichkeiten auf einmal starten!**

**Gerade bei gestressten, überforderten Kunden (auch bei skeptischen!) behutsam sein und mal mit zwei Möglichkeiten, jeweils aus A, B, C starten und dann langsam weitere Vorgehensweisen einbauen.**



Mann, Anfang 30, dynamischer Bodybuilder-Typ, selbstständig, erfolgreich, Workaholic. Steht unter Druck, recht dominant.

Magenstechen, leichtes Asthma, Hautausschläge, seit neuem nun auch Gelenkschmerzen.

Seine Freundin hat ihn zu dir geschickt, da sie meint, dass ein Holistischer Lifestyle ihm gut täte – er ist recht skeptisch und nicht offen für spirituelle Themen.

#### Möglichkeiten des Aktionsprotokolls:

- Behutsamer Hinweis auf Zusammenhang zwischen seinen Symptomen & seinem Lifestyle
- Umstellung von tierischen Proteinshakes (Bodybuilder-Shakes) auf pflanzliche Optionen – auch in genereller Ernährung Tierisches reduzieren und mit Pflanzlichem (Bohnen, Linsen, Quinoa, Tofu, Chia, Grüngemüse, Nüssen ... ) ersetzen, da er klare Stress- und Übersäuerungssymptome hat (... denn wenn man bei solchen skeptischen «Kalibern» sofort auf voll vegan umstellt, stößt man meist auf Widerstand)
- Atemübungen (vegetatives NS / Sympathikus überreizt)
- Sport lieber im Wald (Joggen) als im muffigen Fitnessstudio
- Yoga (Flexibilität, vegetatives NS wird entlastet, Atmung)
- Farbanalyse (roter Typ – Persönlichkeitsanalyse) – Kompensation (Perspektive – siehe Video?!)
- Sinn des Lebens?
- CBD-Öl/Salbe für Haut und Entspannung
- Aloe für Haut
- Achtsames Ho'oponopono (zum Einleiten – siehe Video)
- Viel Wasser trinken (Alkohol meiden)
- Grünsmoothies (nur wenn offen, sonst zu einem späteren Zeitpunkt)
- Gesunde Fette wegen Haut (... Omega 3, Chia, Leinöl, Nahrungsergänzung)

---

## Wenn jemand Resultate erzielt, dann hört er besser zu ... und ist dann offener mit anderen Schritten weiterzumachen.

Dann z. B.

- Meditation
- Selbstliebe
- Balance
- Kontakt mit Natur und sich selbst, höherer Sinn des Lebens
- Spiritualität und Business-Aspekt

Reflektierendes Gespräch im Hinblick auf «wohin er sich begibt», wenn er nichts an seinem jetzigen Lifestyle ändert ...



Frau, 35, vegan, untergewichtig, kürzliche Trennung (worunter sie noch etwas leidet), seitdem noch einmal mehr abgenommen und nach Essen auf einmal Unwohlgefühl, Blähungen, Durchfall und matt. Wacht in letzter Zeit immer nachts um ca. 1 Uhr auf und liegt einige Stunden wach. Dadurch noch müder. Wirkt sehr energielos. Ist häufig erkältet und merkt auch, dass etwas nicht stimmt. Sie ist auch schon auf dem bewussten Weg und meditiert zudem auch ab und zu.

#### Möglichkeiten des Aktionsprotokolls:

- Konkret erläutern lassen, was sie genau isst (denn selbst Veganer essen nicht immer ausgewogen – Stichwort «Pudding-Vegetarier, «Fertigessen-Veganer»)
- Vegane Pyramide gemeinsam anschauen und erläutern lassen, was sie davon isst
- Weglass-Experiment (Alarmsignal-Symptome nach dem Essen, zumal sie evtl. viel Nudeln, Brot etc. isst – Unverträglichkeit wie z. B. Glutenunverträglichkeit?)
- Alcat-Test evtl. machen lassen wegen evtl. Unverträglichkeit
- Zum Gewicht-Aufbauen: Vegane Proteinshakes, Superfood, Nussmus, Nahrungsergänzung
- Inneres Aloe, Vitamin D, Heilpilz Hericium, Symbioflor für gereizte Darmschleimhaut aufgrund von Durchfällen und häufigen Erkältungen, was auf ein geschwächtes Immunsystem hindeutet = Darm hat großen Anteil am Immunsystem
- Darmsanierung?
- CBD-Öl wegen Anspannung und Schlaflosigkeit
- Organuhr! (1 Uhr morgens = Leberzeit ) – Lebertees
- Melatonin
- Ätherisches Öl Melisse zum Entspannen
- Waldbaden inklusive Meditation dort
- «4-Winde»-Tee (Anis, Kümmel, Fenchel, Kamille) oder Heilerde wegen Blähungen
- Selbstliebe / Inneres Kind (nach Trennung)
- Glaubenssätze überprüfen (Selbstwert)
- Ho'oponopono (Ex-Partner)
- Mit Tieren sich umgeben / Empathie / bedingungslose Liebe
- Vermehrt viel Vitamin C / Antioxidantien wegen Immunsystem (z. B. Astaxanthin = Rotalge)

