

Informationsblatt zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Arbeit

Lösungsfokussiertes Kurz-Coaching zur Änderung des Essverhaltens Ein erfolgversprechender Ansatz zur Körperfettreduktion im Rahmen von Ernährungsinterventionen?

Teilnahme-Voraussetzungen

- Wunsch und Bedarf, das Körpergewicht zu reduzieren und die Bereitschaft, das Essverhalten zu verändern
- Alter: 18 bis 65 Jahre und
- ein Body-Mass-Index von $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ oder
- ein Body-Mass-Index zwischen 25 und $29,9 \text{ kg/m}^2$ und gleichzeitiges Vorliegen
 - übergewichtsbedingter Gesundheitsstörungen (z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2) oder
 - eines Bauchumfangs $> 80 \text{ cm}$ bei Frauen bzw. $> 94 \text{ cm}$ bei Männern oder
 - von Erkrankungen, die durch Übergewicht verschlimmert werden oder
 - eines hohen psychosozialen Leidensdrucks.
- keine Implantation eines Herzschrittmachers oder anderer elektronischer Geräte

Ziele

Änderung des Essverhaltens, Reduktion des Körpergewichtes, v.a. der Körperfettmasse

Gesamtdauer

6 bis 8 Wochen

Ort

Praxis am Stubenring (1010 Wien, Rosenbursenstr. 8/7) und
Praxis im Weinviertel (2211 Pöchlarn, Sechshausenstr. 10)

Eckpunkte

- Vorbesprechung (ca. 30 min.)
- Führen eines Ernährungsprotokolls für 1 Woche
- 1. Coaching-Termin (50 min.) incl. Bio-Impedanz-Analyse (Messung der Körperzusammensetzung) und Festlegen des Ziels (Änderung des Essverhaltens)
- 3 weitere Coaching-Termine
- Führen des 2. Ernährungsprotokolls für 1 Woche
- Nachbesprechung (ca. 30 min.) incl. 2. Bio-Impedanz-Analyse und Besprechung der Ergebnisse (Zielerreichung, Gewichts- und Fettreduktion)

Ihr Benefit

- Professionelle und kostenfreie Unterstützung zur Änderung Ihres Essverhaltens mit dem Ziel einer langfristigen Gewichts- und v.a. Fettmasse-Reduktion
- 2 Bio-Impedanz-Analysen
- 1 Gutschein über eine weitere Analyse zur Einlösung in ca. einem halben Jahr

Ihr Aufwand

- Einholen einer ärztlichen Bestätigung, dass eine Gewichtsreduktion medizinisch sinnvoll ist
- ca. 4 ½ Stunden für persönliche Beratung/Coaching
- 2x Führen eines Ernährungsprotokolls
- Auseinandersetzen mit dem eigenen Essverhalten und Bereitschaft, dieses zu ändern
- Ausfüllen zweier Kurz-Fragebögen

Mein Zugang zum Thema und Anliegen

Seit 16 Jahre betreue ich übergewichtige Personen und weiß, dass eine Gewichtsreduktion und v.a. die anschließende Stabilisierung eine ziemlich große Herausforderung darstellen. Deshalb bin ich schon lange auf der Suche nach Strategien, die eine langfristige Änderung des Essverhaltens erleichtern und machbar machen. Mit anderen Worten, es soll zur Routine, zur Gewohnheit werden.

Durch mein Studium Prävention und Gesundheitspsychologie bin ich auf das mir sehr sympathische Lösungsfokussierte Kurz-Coaching (LKC) gestoßen. Es ist eine wirksame Gesprächsform zur Verhaltensänderung und wird bereits erfolgreich in der Wirtschaft, Pädagogik aber auch in der Psychologie eingesetzt. Konkrete Untersuchungen zur Modifikation des Essverhaltens sind bislang allerdings kaum zu finden.

Mein Anliegen ist es deshalb, diese Coachingform im Rahmen einer Ernährungsberatung zur Änderung des Essverhaltens zu untersuchen mit dem Ziel das Körpergewicht und v.a. die Körperfettmasse zu reduzieren.

Was ist Lösungsfokussiertes Kurz-Coaching?

Beim lösungsfokussierten Kurz-Coaching handelt es sich um eine spezielle Form des Coachings, in dem die Entwicklung eigener Lösungen unterstützt und begleitet wird. Im Rahmen des Abnehmens stellt das Übergewicht das Problem und die individuelle Änderung des Essverhaltens die Lösung dar. Eine Lösung kann z.B. sein: „Statt des täglichen Stück Kuchens zum Kaffee, genieße ich den Kaffee ohne Kuchen.“

Der Coach fungiert dabei als neutraler Gesprächspartner auf Augenhöhe und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Charakteristisch für das Kurz-Coaching ist die intensive Konzentration auf das Ziel, auf den Zielzustand, auf das Zielverhalten, auf Wünsche und Ressourcen der Person, anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Dadurch kann LKC auch in nur wenigen Gesprächen sehr effektiv sein. Ein Schwerpunkt des Vorgehens ist ein geschicktes zielführendes Einsetzen von Fragen, wodurch der Gesprächspartner Impulse für das Entwickeln seines eigenen Lösungswegs erhält und auch Unterstützung und Motivation für dessen Umsetzen. Eine Grundannahme des LKC ist, dass sowohl Lösungsideen und auch die dafür notwendigen Ressourcen in jedem stecken, sie müssen nur an die Oberfläche gebracht und verwendet werden.

Coaching muss von sämtlichen therapeutischen Interventionen abgegrenzt werden. Es ist also keine Psychotherapie. Coaching fördert die Selbstorganisation der Person und kann auch als Persönlichkeitsentwicklung verstanden werden.

Wie ist das konkrete Vorgehen?

Im Rahmen einer Vorbesprechung erhalten Sie sämtliche Teilnahme-Informationen und Unterlagen. Sie werden auch gebeten, eine ärztliche Bestätigung, dass eine Gewichtsreduktion sinnvoll ist und dass keine Kontraindikationen dagegen vorliegen einzuholen. Ebenso ersuche ich Sie, ein Ernährungsprotokoll über sieben Tage zu führen. Das ist wichtig, damit wir eine gemeinsame Grundlage haben, um über Ihre Essgewohnheiten sprechen zu können. Nach ca. einer Woche erfolgt der erste Coaching-Termin, in dem wir gemeinsam Ihr Ziel festlegen. Dieses Ziel wird eine Änderung Ihres Essverhaltens darstellen, welches Ihnen ermöglicht, eine Reduktion Ihres Körpergewichtes, im speziellen Ihrer Fettmasse zu erreichen. Um diese Veränderung zu messen, erhalten Sie zwei Bio-Impedanz-Analysen, eine im Rahmen des ersten Coaching-Termins und eine zweite bei der Nachbesprechung. Dann geht es innerhalb der Coaching-Termine in Richtung Lösung. Nach dem vierten Coaching-Termin werden Sie nochmals gebeten, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Durch Vergleich der beiden Protokolle werden wir bei der Nachbesprechung gemeinsam ermitteln, ob bzw. in welchem Ausmaß Sie Ihr Ziel erreicht haben und ob es gelungen ist, Ihre Körperfettmasse zu reduzieren.

Wenn Sie Gewicht reduzieren möchten und bereit sind, etwas Neues auszuprobieren, dann würde ich mich sehr freuen, wenn Sie mich bei meiner Arbeit unterstützen.

Als kleines Dankeschön erhalten Sie einen Gutschein über eine weitere Bio-Impedanz-Analyse, bei der wir feststellen können, ob die erreichten Erfolge auch angehalten haben.

Herzlichen Dank!

Bei Interesse freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme

Annemarie Ott, Diätologin, 0699/816 52 122, ernaehrung-ott@gmx.at

Annemarie Ott