



Fasnacht in der Beratung?

Es ist Fastnachts-Zeit, die Zeitungen sind gefüllt mit Inseraten für Kostumverleih, Fasnachts-Bälle und für Fasnachtsumzüge. Und ich kann Ihnen sagen, dass Fasnacht auch bei mir in der Beratung ein tägliches Thema ist.

Wir alle verstecken uns gerne hinter einer Maske, zeigen uns ausgeglichen, fröhlich und aufgestellt. Von Aussen betrachtet sind wir erfolgreich, zufrieden, in einer tollen Beziehung, mit einem erfüllenden Beruf, echte Erfolgs-Menschen.

Doch wer sind wir ohne Maske?

Ernährungs-psychologische Beratung beinhaltet neben reinem Ernährungswissen auch den Bereich Psychologie, anders ausgedrückt: das wahre ICH. Was bedrückt mich und verleitet mich zum Essen? Wer kennt mein wahres Gesicht? Und wie würden meine Freunde reagieren, wenn ich vor ihnen die Maske ablegen würde? Was muss ich vor mir selber verbergen?

In meiner Beratung dürfen die Klienten ihre Maske ablegen, sie dürfen sein, wer sie sind, sie dürfen unmaskiert auf Entdeckungsreise gehen um sich und ihr Verhalten kennen zu lernen. Nur ungeschminkt bekommen sie Gelegenheit, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, ihr Verhalten zu analysieren und dadurch zu verändern. Doch das braucht Mut, Mut, die Maske abzulegen und ungeschminkt in den Spiegel zu gucken.

Habe ich Sie 'gluschtig' gemacht? Beginnen Sie doch gleich jetzt, ihr wahres ICH aufzuzeigen. Wie geht es Ihnen gerade? Sind Sie ausgeglichen, traurig, gefrustet, happy, müde, energielos, tatenfreudig? Haben Ihre Gefühle einen Einfluss auf Ihr Essverhalten? Wird Ihr Appetit durch Ihre Gefühle gesteuert? Essen Sie heute mit Frust oder mit Lust? Tragen Sie soeben eine Maske? Und wem zeigen Sie heute Ihr wahres Gesicht?

