

Abnehmen und Fitwerden mit Transaktionsanalyse



Günther Mohr, www.mohr-coaching.de

Einstieg

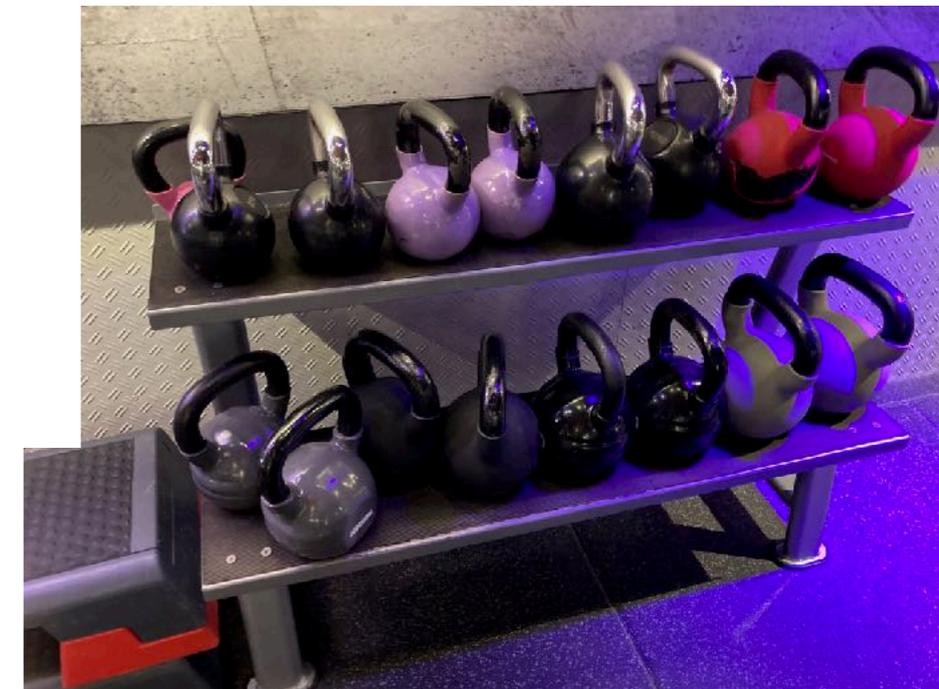
- Zusammenfinden

- Wer hat schon einmal versucht, sein Gewicht zu **vermindern**?
- Wer hat schon einmal versucht, sein Gewicht zu **halten**?
- Wer hat schon einmal versucht, sein Gewicht zu **erhöhen**?



Diamant der persönlichen Professionalität

Orientierung für einen psychologischen Ansatz



Perspektive - Wirklichkeit und Kontextbezug

- Realistischer Bezugsrahmen

- Nutzung wissenschaftlicher Erkenntnis
- Keine Esoterik, keine Wunderversprechen
- Glaubenssätze:
 - Der Mensch kann denken. Der Menschen kann (neu) entscheiden.
 - Man kann sich verändern. Man kann etwas an seinem Verhalten ändern.
- Realismus/keine Esoterik: Was muss ich beachten, wenn ich etwas erreichen will?
 - Kaloriendefizit als Richtschnur.

Perspektive - Menschenbild und Grundlage

- Autonomie
 - Ist man wirklich autonom über seinen Körper?
- Grundbedürfnisse
 - Bedürfnis nach Stimulation
 - Bedürfnis nach Anerkennung
 - Bedürfnis nach Struktur

Perspektive - Menschenbild und Grundlage

Autonomie

- Unabhängiges, autonomes Entscheiden
- So viele vorgegebene Muster von Diäten
-

Perspektive - Menschenbild und Grundlage

Bedürfnis nach Stimulation

- Sinnenreize
- Bedürfnis nach Stimulation
 - Genuss, nicht Kasteiung



Perspektive - Menschenbild und Grundlage

Bedürfnis nach Anerkennung

- Bedürfnis nach Anerkennung
 - Motive zur Fitness:
 - Selbstanerkennung,
 - Fremdanerkennung
 - Sich bewusst machen
 - Selbstwirksamkeitserfahrung
 - bringt Selbstanerkennung



Bedürfnis nach Struktur

- Klare Regeln
- Intervall
- OMAD (one meal a day)

	A	B	C	D	E	F	G
1	Tag/ Gew.	Med itati on	Gehen	Schwimm en	Gym	Ernährung	Essenzeit
2	8.9. -78,4	0	15.131 -10,1km	30min.	40min. 20x40kg 10x45kg 5x50kg	1xSalat, Whey+Kreatin - Mandeln 1 Salat	12.00-18.30
3	9.9. -77.8 -77,5	0	14.850 -10km	30min.	35min. 20x40kg 1x50kg	1xSalat, Whey+Kreatin -Mandeln 1 Meeresfrüchte, Whey/Kreatin	11.30-19.00
4	10,9 -77,8 -77,3	x	18.809 -12,7km	30min.	40min. 30x40kg 5x45kg	1Salat+Thunfisch 1xGrillen (1 Schweinesteak, 2 Würstchen)+Salat	11.30-18.00
5	11,9 -77,8 -77,4	x	12.900 -9,3km	50min.	40min. 20x40kg 10x45kg	1xMerresfrüchte, Salat 2 Whey-Protein- Shake	12.15-17.30



Perspektive Persönlichkeit

Der Ichzustand

- Ein kohärentes Muster aus Einstellungen, Gefühlen, Verhalten und Körperhaltung.
- Charlotte Christoph-Lemke und Thomas Weil: der Körper als Bestandteil des Ichzustandes



Beziehung und Kommunikation

Austausch, Information, Disput,.....

- Es gibt bei diesem Thema viele zu lernen.
- Ich habe mein Wissen in Gesprächen und auch Lesen von Studien sehr angereichert.
-

In den Spiegel schauen

Beziehung zu sich selbst

Als Beispiel hatte ich einmal im Coaching eine Klientin erlebt, die sagte, sie könne sich nicht mehr im Spiegel ansehen. Naiv wie ich damals war und beseelt von Vorstellungen wie „man solle sich doch akzeptieren, wie man ist, denn das sei gut für einen selbst“, antwortete ich ihr auch in dieser Form. Ich hatte keine Ahnung, dass sie dann jeweils mit ihrem inneren strengen Bewertungsmechanismus konfrontiert wurde. Sicher hatte sie vieles versucht um abzunehmen. Der Diät-Markt ist riesengroß. Aber sie hätte vor dem Spiegel immer den Misserfolg und die Vergeblichkeit ihres Bemühens gesehen. Mir war das damals nicht klar. Zu den Zeit war ich noch aktiver Langstreckenläufer, nicht als Profi aber

Übung:

Schaust Du deinen Körper gerne im Spiegel an’?

1= gar nicht

5= sehr gerne

Entwicklung und Veränderung

Verbrauch

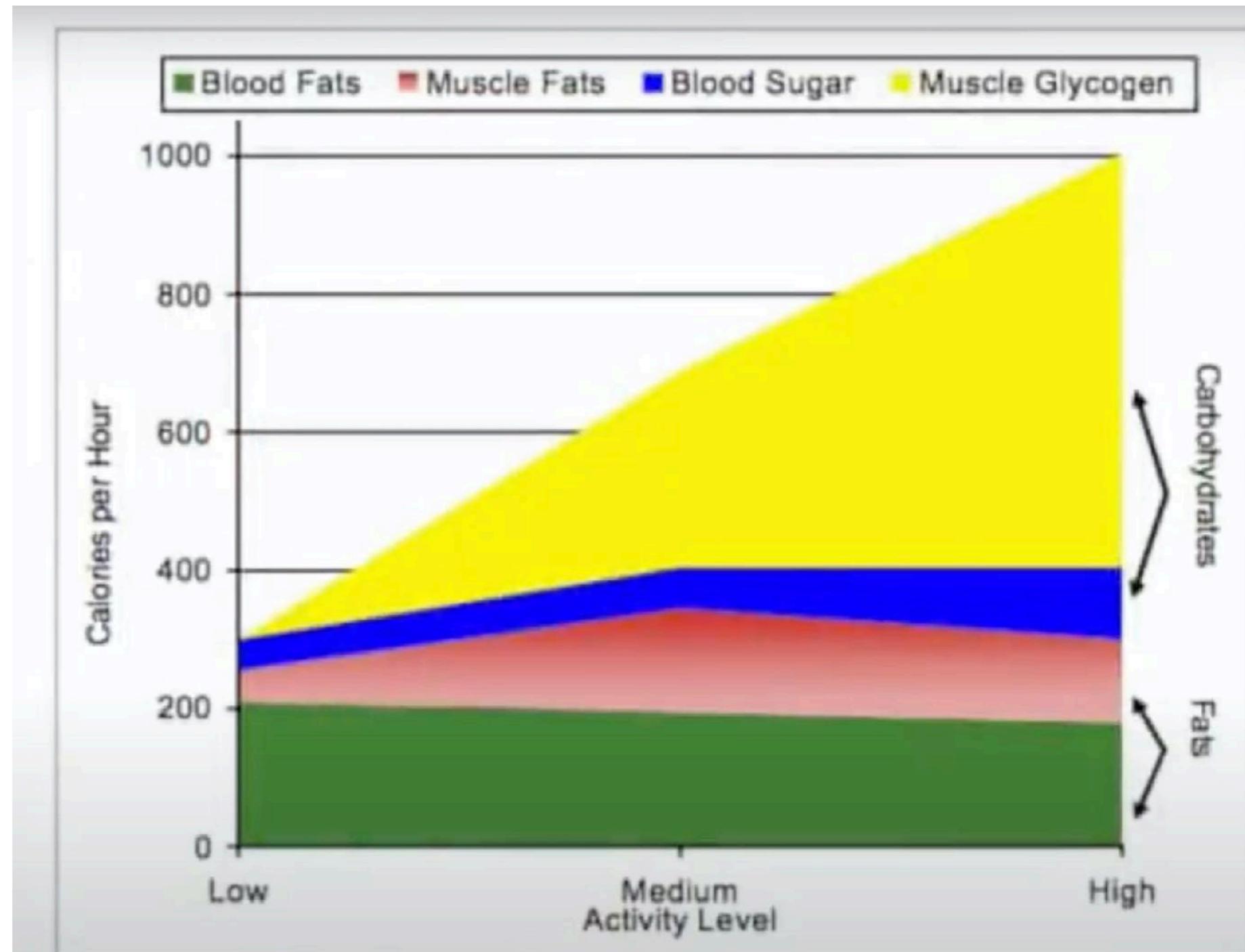


Figure 2. Contribution of energy sources at selected exercise intensities. Adapted from Romijn et al. J Appl Physiol. 1993.

Set points und jo-jo's

“Unser Körper speichert das aktuell erreichte Höchstgewicht als neues Idealgewicht ab. Das macht es schwer abzunehmen, weil das gegen die Energiesparsamkeit des Körpers geschehen muss.” (Dr. Riedl)

Entwicklung und Veränderung

Skript

- Das Skript besteht aus Themen und aus Botschaften, die wiederum Einschränkungen und Ressourcen sein können.
- Thema: z.B. Gesundheit, Erscheinungsbild/Ästhetik
- Einschränkungen: Du schaffst es nicht.



Professionsmethoden

Moderates Walkenist gut.



The image shows a screenshot of a journal article page from 'The Journal of Nutrition'. The page features a navigation bar at the top with links for 'Home', 'More Content', 'Research Needs', 'Submit', 'Purchase', and 'About'. The article title is 'Moderate Walking Enhances the Effects of an Energy-Restricted Diet on Fat Mass Loss and Serum Insulin in Overweight and Obese Adults in a 12-Week Randomized Controlled Trial'. The authors listed are Bernadette Klöckl, Ursel Wahrburg, Peter Stehle, Ralph Schumaker, Andreas Greiwing, Birgit Stoffel-Wagner, and Sarah Egert. The article is published in Volume 147, Issue 10, October 2017, on pages 1875-1884. The abstract is visible at the bottom of the page, starting with 'Background: Increased physical activity may be advantageous for weight loss. Objective: We investigated the effects of an energy-restricted diet with and without moderate walking on body weight, body composition, resting energy expenditure (REE), and endocrine and cardiometabolic risk variables in overweight and obese participants. Methods: A 12-wk, randomized, 2-arm, parallel, controlled, energy-restricted (500–800 kcal/d) dietary intervention study was conducted in 82 men and women [mean baseline characteristics: age, 39.4 y; weight, 99.3 kg; body mass index (in kg/m²), 31.9]. Participants were divided into 2 groups. One group received a hypoenergetic diet (DI) only (n = 44). The second group received the

Professionsmethoden

Ernährung

- Dein liebstes Nahrungsmittel



	LaVita	Zentrum für Gesundheit, Luzern	T-online	Gymondo	Kim et al, 2015 Uncovering	Charite	Jennifer Di Noia	Anne Fleck, Stern	Dr. Riedel, ÖRF	Dr. Baum-gartner, Ayurveda
	Mikronährstoffreich: Vitamine, Spurenelemente sekundäre Pflanzenstoffe	Krebs bekämpfen, die einen erhöhten Cholesterinspiegel senken , die unsere Knochen stärken, die Entzündungen hemmen, die mit Mineralstoffen versorgen					„Nährstoff-dichte“ j			Kein Verzicht oder Diät
	Lisa Hamsch: https://www.lavita-magazin.de/gesund-lebensmittel	Carina Rehberg: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/gesund-ernaehrung/gesund-lebensmittel		Liesa Huppertz: https://www.gymondo.com/magazin/de/sportlerernaehrung/das-sind-die-top-10-der-gesundesten-lebensmittel			William Paterson University in New Jersey "Preventing Chronic Disease"	Tanja Eckes: https://www.stern.de/genuss/ernaehrungsexpertin--das-sind-die-gesuesten-lebensmittel-30002054.html		Longevity-Forschung Vaya Sthapan = Bewahre Dein Alter Hülsenfrüchte als langsame Kohlenhydrate bzgl. Des Blutzuckerspiegels)
1	Brokkoli	Brokkoli	Rosen-kohl	Grün-kohl	Mandeln -97	Kohl-sorten	Brunnen-kresse 100	Schwarzkümmel öl	Brokkoli	Kreuzblüter (Kohlarten wie Brokkoli, Blumenkohl, Rotkohl, ...), Sprossen
2	Blaubeeren	Hanfsaat	Blau-beeren	Brokkoli	Cherimoya-96	Hülsen-früchte	China-kohl	Spermi-din (Weizenkeime)	Blaubeeren	Olivenöl (Bio-Qualität)
3	Walnüsse	Chiasamen	Bohnen	Getrocknete Tomaten	Rotbarsch -89	Beeren	Mangold89,27	Petersilie	Leinsamen	Nüsse (Walnuss, Mandeln, Pistazien,..)
4	Hülsen-früchte	Löwenzahn	Brokkoli	Äpfel	Scholle -88	Nüsse	Rote Beete 87,08	Spirulina-Alge	Kurkuma	Beeren (Blaubeeren,...)
5	Hafer-flocken	Kokosnuss	Hafer	Lein-samen	Chia-Samen -85	Vollkorn-getreide	Spinat 86,43		Rotre Beete	Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen ...)
6	Sprossen	Brenn-nessel	Joghurt	Grüner Tee	Kürbiskerne - 84		Blatt-salat		Cillischoten	
7	Lein-samen und Leinöl	Chlorella-Alge	Kürbis	Blau-beeren	Mangold -78		Peter-silie		Hering	
8	Apfel-essig	Sprossen	Orangen	Fett-reicher Fisch	Schweinefett - 73		Römer-salat		Spinat	
9	Quinoa		Wild-lachs	Wal-nüsse	Blätter von Rüben - 70		Blattkohl		Kürbis	
10	Vollkorn-getreide		Spinat	Hülsen-früchte	Red Snapper -69				Sauer-kraut	
			Spinat						Löwenzahn	

Low Carb

NEWS RELEASE 3-MAY-2023

Can low-carbohydrate or low-fat diets prolong life in middle-aged and older adults?

Peer-Reviewed Publication

WILEY



Low carb ist nicht absolut empfehlenswert, aber eher Vollkorn.

Low fat mit guten ungesättigten Fettsäuren, pflanzlichen Proteine und hoch-qualitativen Kohlenhydraten ist gesund.

Short-term clinical trials have demonstrated the health benefits of low-carbohydrate diets (LCDs) and low-fat diets (LFDs) for weight loss and heart protection. Now a study published in the *Journal of Internal Medicine* looks at the effects of these diets on mortality in middle-aged and older adults.

In the study of 371,159 individuals aged 50 to 71 years, 165,698 deaths occurred over a median follow-up of 23.5 years.

A healthy LFD—characterized by low intake of saturated fat and high intakes of plant protein and high-quality carbohydrates—was related to fewer deaths from all causes, from cardiovascular diseases, and from cancers. In contrast, an overall LCD and an unhealthy LCD were associated with significantly higher total, cardiovascular, and cancer mortality rates. A healthy LCD was associated with slightly lower death rates.

“Our results support the importance of maintaining a healthy LFD with less saturated fat in preventing all-cause and cause-specific mortality among middle-aged and older people,” the authors wrote.

URL upon publication: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.13639>

Professionsmethoden

Gutes und Ungutes

(rohes) Fleisch, Wurst

Süßigkeiten

Fast Food

zuckerhaltige Getränke

fettreiche + gezuckerte Milchprodukte

Weißmehlprodukte

Alkohol und Nikotin

Kurkuma, Chili, Zimt

Broccoli

Knoblauch

Hering, Lachs, Makrele

Blaubeere

Hafer, Naturreis, Gerste, Hirse

Meerrettich

Spinat

DR. DR. MED. DR. MED.

W

Professionsmethoden

Urban gardening



Das Paradies wieder zu essen



Professionsmethoden

- „Gute“ Sünde Zen & Jerry's



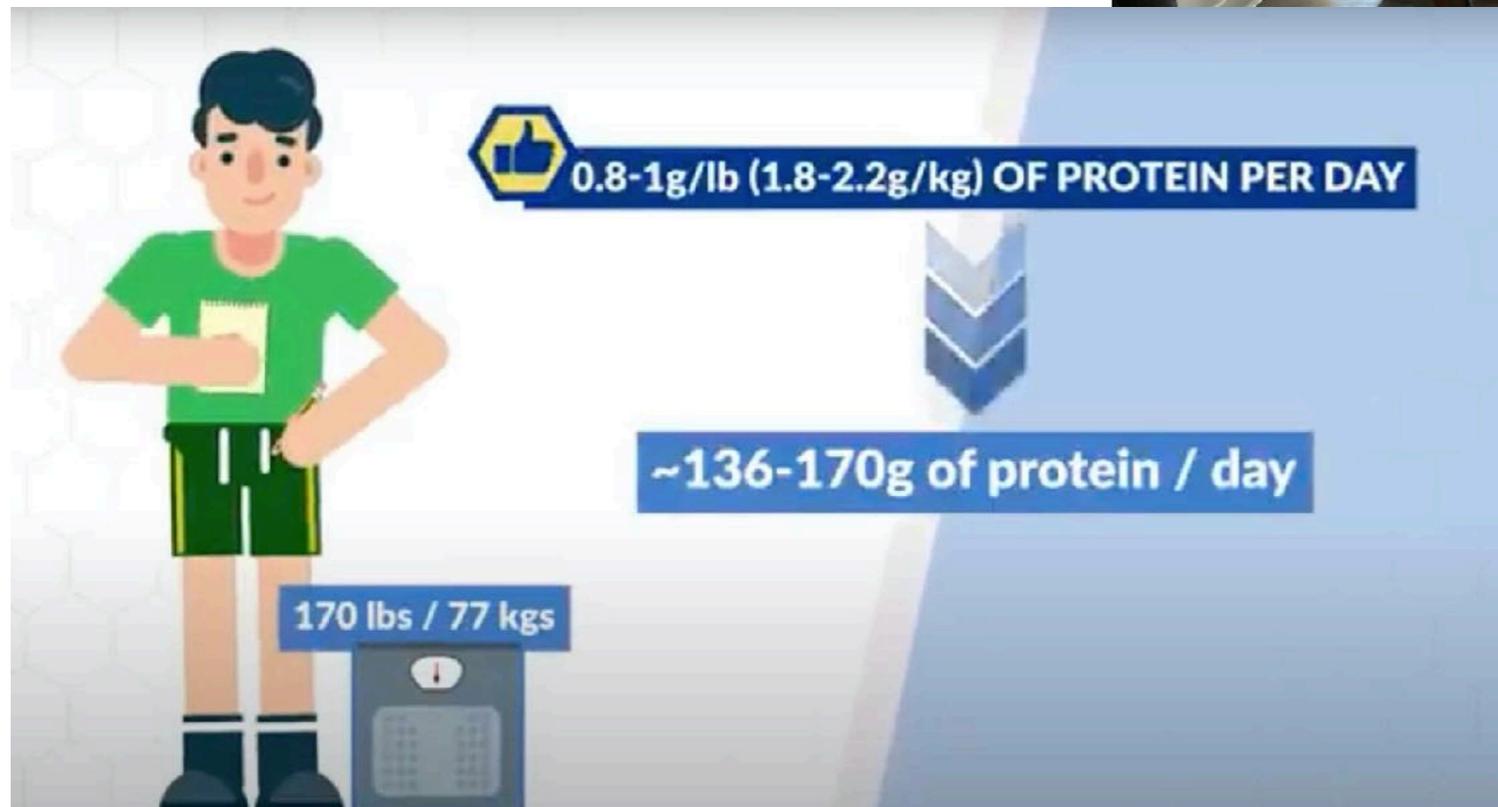
Gesundes Altern mit Muskeln



- Muskeln sind ein Luxus des Körpers. Sie verbrauchen sehr viel Energie.
- Wir speichern die Energie gerne anders.
- Menschen verlieren im Durchschnitt schon ab 30 jedes Jahr ein Prozent der Muskeln.
- Üben und trainieren macht also Sinn.

Professionsmethoden

Proteine - Mit Vorsicht



Professionsmethoden

Supplements: z.B. Kreatin - mit Vorsicht

Clinical Trial

> [Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn](#). 2007 Sep;14(5):517-28.
doi: 10.1080/13825580600788100.

Creatine supplementation and cognitive performance in elderly individuals

Terry McMorris ¹, Gregorz Mielcarz, Roger C Harris, Jonathan P Swain, Alan Howard

Affiliations + expand

PMID: 17828627 DOI: [10.1080/13825580600788100](#)

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of creatine supplementation on the cognitive performance of elderly people. Participants were divided into two groups, which were tested on random number generation, forward and backward number and spatial recall, and