



Abnehmen ist leichter als Zunehmen – das Live-Event: Ein Gruppencoaching von und mit Andreas Winter

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 29 Aug 2012 - 09:43

Seit über 25 Jahren hilft der Diplom-Pädagoge und Ratgeber-Autor Menschen aus aller Welt mit Analysen und Erkenntnisprozessen, verschiedenste stressbedingte Symptome und Verhaltensweisen zu verändern. Neben Rauchen, ADHS oder Partnerschaftskonflikten ist die Gewichtsreduktion eine der am häufigsten gefragten Themenstellungen. Mit der DVD-Box „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ kann man nun visuell und virtuell am Coaching-Programm teilnehmen.

Die verborgenen Gründe des Übergewichts erkennen

„Abnehmen geschieht ganz automatisch durch eine Erkenntnis, nicht durch Sport- oder Ernährungsprogramme.“ So lautet die These, mit der Andreas Winter bereits 2007 Fachwelt und Betroffene aufhorchen und das Buch mit dem Titel „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ sofort in die Amazon-Bestseller-Liste aufsteigen ließ. Der bahnbrechende Ansatz, den der Leiter des Instituts Powerscout Wellness Coaching in bereits acht Bänden der Psychocoach-Reihe so anschaulich wie amüsant ausführte, beruht dabei auf Tiefenpsychologie: Die Gründe für das Übergewicht liegen demnach erstens in falschen Glaubenssätzen, zweitens im falschen Beweggrund zu essen und drittens an den Vorteilen, die man sich dadurch verschafft. Ein erhöhter Körperfettanteil ist daher keine Krankheit oder Dummheit, sondern ein kluger biologischer Schutz vor Mangelversorgung. Diese wird jedoch durch eine Interpretation der Realität beeinflusst, bei der die Nahrungsaufnahme dem Stressabbau dient.

Durch Coaching automatisch abnehmen

Da die Art und Weise, wie Übergewicht oder andere gesundheitsschädliche Verhaltensweisen durch Bewusstmachung aufgelöst werden können, bei jedem Menschen ähnlich sei, war es für Winter nur konsequent, seine Anleitungen zur Selbstreflexion auch mit Gruppen durchzuführen. Die nun veröffentlichten DVDs sind der Live-Mitschnitt eines großen Gruppencodings vom 15. März 2012 im Kongresshaus Zürich, durch welches es vielen Menschen gelang, die Gewichtszunahme aufzuhalten und den Prozess der Gewichtsreduktion einzuleiten. Dieses Programm bietet nicht nur eine effektive Unterstützung beim automatischen Abnehmen, sondern kann durch die Steigerung der Stressbelastbarkeit Einfluss auf die gesamte Lebensqualität des Menschen nehmen.

Stabilität auf dem neuen Lebensweg

Wer die Bücher aus der „Psychocoach“-Reihe kennt, wird jedoch wissen, dass dafür auch ein „Preis“ zu zahlen ist – denn man erfährt möglicherweise mehr und anderes über sich, was früher gleichsam unter der „Fettschicht“ verborgen blieb. Für mehr Stabilität auf dem neuen Lebensweg kann daher das Bonusmaterial der DVDs dienen, in dem zum einen eine durch visuelle Effekte unterstützte Traumreise zur emotionalen Reinterpretation des Unterbewussten vorgeführt wird, zum anderen der Autor in einem Interview des schweizerischen Fernseh-Senders TeleTop Rede und Antwort steht.

DVD-TIPP:

Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Live-Event. Film-Mitschnitt aus dem Kongresshaus Zürich vom 15.3.2012. Mankau Verlag, 1. Aufl. August 2012, ISBN 978-3-86374-067-2. 2 DVDs im Digipack, Gesamtlaufzeit ca. 209 Min., 29,95 € (D) / 29,95 € (A)



LINK-EMPFEHLUNGEN:

- * Informationen und Trailer zur Doppel-DVD "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Live-Event": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [1]
- * Informationen und Leseprobe zum Buch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-d...> [2]
- * Informationen und Leseprobe zum Buch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [3]
- * Informationen zum Coaching-Hörbuch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Abnehm-Coaching": <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [4]
- * Interview mit Andreas Winter: "Wer ohne Angst isst, wird schlank": <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/ohne-angst-essen-macht-schlank...> [5]
- * Internetforum mit Andreas Winter: www.mankau-verlag.de/forum/forum.php [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:30): <http://medkom24.eu/node/16704>

Links:

- [1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-live-event/>
- [2] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-der-psychocoach-3-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen/>
- [3] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-praxisbuch/>
- [4] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-das-abnehm-coaching/>
- [5] <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/ohne-angst-essen-macht-schlank-uebergewicht-24/>
- [6] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>