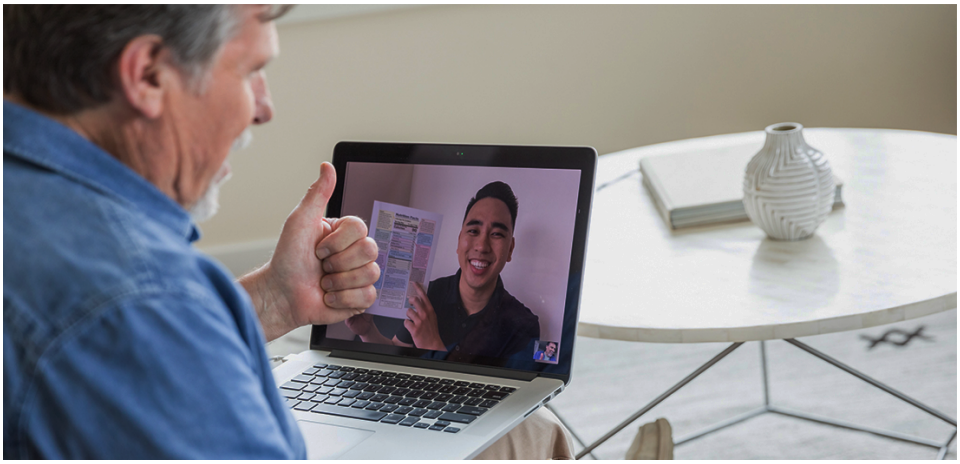
Warum brauche ich einen Gesundheitscoach?

Menschen widersetzen sich natürlich Veränderungen, auch wenn eine Veränderung zu einem positiven Ergebnis führen kann. Es ist verständlich. Es gibt einen gewissen Komfort und eine gewisse Vertrautheit, die wir erfahren, wenn wir die gewohnten Bewegungen des täglichen Lebens durchlaufen. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, wie sich Menschen ohne bewusstes Nachdenken kontinuierlich auf das tägliche Lebensstilverhalten einlassen, weil sie zu Gewohnheiten geworden sind. Fahren Sie auf derselben Route zur Arbeit, ohne sich an die Fahrt zu erinnern. Zähneputzen ohne nachzudenken, weil es nur etwas ist, was du tust. Oder aus Bequemlichkeit und Kraftstoffbedarf nach einem schnellen Snack greifen, ohne wirklich über …



Menschen widersetzen sich natürlich Veränderungen, auch wenn eine Veränderung zu einem positiven Ergebnis führen kann. Es ist verständlich. Es gibt einen gewissen Komfort und eine gewisse Vertrautheit, die wir erfahren, wenn wir die gewohnten Bewegungen des täglichen Lebens durchlaufen.

Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, wie sich Menschen ohne bewusstes Nachdenken kontinuierlich auf das tägliche Lebensstilverhalten einlassen, weil sie zu Gewohnheiten geworden sind. Fahren Sie auf derselben Route zur Arbeit, ohne sich an die Fahrt zu erinnern. Zähneputzen ohne nachzudenken, weil es nur etwas ist, was du tust. Oder aus Bequemlichkeit und Kraftstoffbedarf nach einem schnellen Snack greifen, ohne wirklich über die Qualität dieses Lebensmittels nachzudenken. Das sind Gewohnheiten. Jeder hat sie. Wir widersetzen uns natürlich Veränderungen, weil sie eine Herausforderung darstellen, aber wir sind in der Lage, uns an neue Verhaltensweisen anzupassen, wenn wir effektiv geführt werden.

Ein Gesundheitscoach ist jemand, der Ihre Verhaltensänderung leiten kann. Hier erfahren Sie, warum und wie ein Gesundheitscoach ein notwendiger und integraler Bestandteil Ihres Teams für einen gesunden Lebensstil sein kann.

Gesundheitscoaches verwenden eine ganzheitliche Linse

Gesundheitstrainer sind in der Psychologie der Verhaltensänderung sowie in Ernährung und körperlicher Aktivität geschult. Um Veränderungen für ihre Klienten zu fördern und hervorzurufen, wenden Gesundheitscoaches einen vielschichtigen Ansatz an, der es Klienten ermöglicht, tief in die Ursachen aktueller Verhaltensweisen und die Hindernisse einzutauchen, die mit der Entwicklung neuer Verhaltensweisen verbunden sind. Gesundheitstrainer konzentrieren sich nicht nur darauf, ihren Kunden zu helfen, körperlich fit zu werden. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Wohlbefindens.

Gesundheitscoaches konzentrieren sich auf zielgerichtete Veränderungen

Gesundheitscoaches unterstützen ihre Kunden auch bei der

Entwicklung von SMART-Zielen (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden). Kunden kommen im Allgemeinen zu Gesundheitscoaches und Sportfachleuten mit einem lose definierten, ergebnisorientierten Ziel (normalerweise gewichtsorientiert). Zum Beispiel ةIch möchte abnehmenي oder ةIch möchte trainierenي. Diese Ziele sind nicht spezifisch und konzentrieren sich auf die *Ergebnis* gegen ein verhaltensorientiertes *Prozess*.

SMART-Ziele helfen Kunden dabei, ihre Absichten zu klären und Hindernisse zu identifizieren, die sie daran hindern, ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern. Gesundheitscoaches unterstützen ihre Kunden auch bei der Entwicklung von Strategien zur Steuerung des Veränderungsprozesses (z. B. wie man Portionskontrolle praktiziert oder Situationen mit hohem Risiko plant). Kurz gesagt, ein Gesundheitscoach wird geschult, um Sie bei der Entwicklung eines selbstgesteuerten, persönlich aussagekräftigen und maßgeschneiderten Aktionsplans zu unterstützen.

Health Coaches helfen Kunden dabei, ihre Eigenständigkeit zu stärken

Durch ihre Partnerschaft mit ihren Kunden fördern Gesundheitscoaches die Entwicklung von positivem Selbstgespräch und Selbstvertrauen ج beides unterstützt eine langfristige Änderung des Lebensstils. Durch kognitives Coaching lernen Klienten auch, ihre inneren Stimmen zu verändern und das negative Selbstgespräch und die Überzeugungen, die mit einer Veränderung verbunden sind, loszuwerden. Dies führt zu einem verbesserten Selbstvertrauen und einer verbesserten Selbstwirksamkeit. Je höher die Selbstwirksamkeit ist, desto wahrscheinlicher sind positive Veränderungen und dauern an.

Gesundheitscoaches bieten nicht wertende Unterstützung

Ein Gesundheitscoach hat ein begründetes Interesse an der Gesundheit und dem Wohlbefinden seiner Kunden. Das Interesse von Gesundheitstrainern liegt darin, ihren Klienten zu helfen, die größere Veränderung und den Zweck der Veränderung zu erkennen (Verringerung des Krankheitsrisikos, Verbesserung der Energie, Erhöhung der Lebenserwartung usw.). Um dies effektiv zu erreichen, geben Gesundheitscoaches die Kraft des Wandels in die Hände ihrer Kunden und inspirieren sie, der Experte in ihrem eigenen Leben zu werden. Gesundheitscoaches tun dies, indem sie nicht wertende Unterstützung und ständige Ermutigung anbieten.

Health Coaches unterstützen eine verbesserte Lebensbalance

Gesundheit und Wellness sind so viel mehr als körperliche Aktivität und Ernährung. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen den physischen, emotionalen, sozialen, beruflichen, intellektuellen und spirituellen Aspekten des Lebens herzustellen. Da Gesundheitstrainer darin geschult sind, Veränderungen mit einem facettenreichen Ansatz in Gang zu setzen, können Kunden ein angemessenes Gleichgewicht in ihrem täglichen Leben finden und aufrechterhalten. Sie lernen, ihre Bedürfnisse zu priorisieren, um ein gesünderes Leben zu führen, sei es durch Verbesserung des Schlafes, Stressabbau, Selbstpflege, Pflege von Beziehungen oder Gleichgewicht zwischen Ernährung und Aktivität. Gesundheitscoaches sind der Schlüssel, um dieses Potenzial für ihre Kunden auszuschöpfen.

Gesundheitscoaches sind einzigartige Mitglieder des alliierten Gesundheitskontinuums. Sie wenden ihr Wissen und ihre Fähigkeiten so an, dass sie Veränderungen motivieren und nicht lenken. Gesundheitscoaches arbeiten aktiv mit ihren Kunden zusammen und nutzen geschickte Motivationsgespräche, um Kunden dabei zu helfen, selbstgesteuerte Veränderungsmethoden zu identifizieren, zu entwickeln und umzusetzen.

Verhaltensänderungen sind alles andere als ein einfacher und unkomplizierter Prozess, und sie können manchmal frustrierend und verwirrend sein. Wenn es darum geht, Verhaltensweisen zu ändern, sind zertifizierte Gesundheitsberater von zentraler Bedeutung, um ihren Kunden bei der Entwicklung nachhaltiger Veränderungen zu helfen und diese Veränderungen weiterhin effektiv zu bewältigen, damit sie zu einem natürlichen Bestandteil des täglichen Lebens werden.

Warum brauchen Sie einen Gesundheitscoach? Weil Gesundheitscoaches arbeiten, um zu betreuen, zu inspirieren und zu motivieren. Diese Bemühungen führen zusammen mit den aktiven Partnerschaftstrainern, die mit ihren Kunden zusammenarbeiten, letztendlich zu einem dauerhafteren Veränderungszustand, da die Kunden eine Reihe spezifischer Fähigkeiten und Werkzeuge geübt und gefördert haben, um diese Veränderung zu unterstützen.

Möchten Sie zertifizierter Gesundheitscoach werden? Erfahren Sie mehr über die ACE Health Coach-Zertifizierung.

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net