



„Das Unbewusste ist wie ein Elefant.“ Coaching-Experte Michael Krembzow mit Sekos-Geschäftsführerin Rosemarie Reuter. MONIKA MÜLLER

Suche nach Wohlfühlgewicht

Neuer Gruppenkurs der Selbsthilfekontaktstelle Hanau / Beginn: Freitag, 7. November

Von Sebastian Meineck

DABEI SEIN

Beim neuen Kurs des Coaching-Experten Michael Krembzow geht es ums Abnehmen. „Aber wir grenzen uns von allem ab, was mit Diät zu tun hat“, sagt Krembzow. „Wir wollen nichts zu tun haben damit, dass man sich Gewalt antut oder den sprichwörtlichen inneren Schweinehund überwindet.“ Der Ansatz des freiberuflichen Coachs ist ein persönlicher. „Jeder Teilnehmer begibt sich auf die Suche nach seinem Wohlfühlgewicht“, erklärt er. Einer der ersten Schritte: Der liebevolle Umgang mit sich selbst. „Wenn ich wohlwollend mit mir selbst umgehe, komme ich besser zu Verhaltensänderungen, als wenn ich mich hinter mich selbst stelle und zu etwas zwingen.“

Deshalb heiße der kostenpflichtige Kurs bei der Selbsthilfekontaktstelle Hanau (Sekos) nicht etwa „Abnehmen in drei Monaten“ sondern „Ein Weg zum

Der Gruppenkurs mit wöchentlichen Sitzungen dauert drei Monate und kostet monatlich 165 Euro. Betreut wird er vom Coaching-Experten Michael Krembzow. Nach dem Kurs kann auf Wunsch der Teilnehmer eine Selbsthilfegruppe entstehen.

Informieren können sich Interessierte unter 06181/255 500 oder per Mail an [workshop@selbsthilfekontakt-](mailto:workshop@selbsthilfekontaktstelle.de)

Wohlfühlgewicht“. Dort sollen die Teilnehmer nach dem Prinzip der Selbsthilfe lernen, ihr Leben nach den eigenen Wünschen selbst zu verändern, wie Krembzow erklärt. Auf dem Programm der zwölf wöchentlichen Sitzungen stehen neben Informationen über gesunde Ernährung vor allem gemeinsame Gespräche und eine angeleitete Gruppen-Trance.

Dabei setzt Krembzow auf seine Fähigkeiten als professioneller

stelle.de. Die Selbsthilfekontaktstelle (Sekos) plant im Vorfeld Info-Vorträge. Termine und Details zu etwa 100 weiteren Selbsthilfegruppen gibt es auf www.selbsthilfekontaktstelle.de.

Anmeldungen nimmt die Sekos verbindlich am Telefon oder via Mail entgegen. Nächste Kurse starten am Freitag, 7. November, am Dienstag, 11. November, sowie im Januar 2015.mei

Hypnose-Coach. Das Wort Hypnose bringe manche zum Stutzen: „Was macht der mit mir?“, zitiert der Coaching-Experte zweifelnde Teilnehmer. Allerdings würde man bei einer Hypnose nie die Kontrolle verlieren, sondern sich nur auf etwas Bestimmtes konzentrieren. Das vergleicht Michael Krembzow mit einer Traumreise.

Auf diese Weise würden die Teilnehmer Dinge über ihre Er-

nährungs- und Bewegungsgewohnheiten herausfinden, die ihnen vielleicht gar nicht bewusst waren. Krembzow vergleicht das Bewusstsein mit einem kleinen Affen der auf einem riesigen Elefanten sitzt – dem Unbewussten. „Der Affe denkt, er steuert alles, aber das stimmt nicht“, sagt Krembzow.

Mit dem neuen Kurs will die Sekos Leute erreichen, die sich von den bereits existierenden Selbsthilfegruppen zu Essstörungen nicht angesprochen fühlen. Eingeladen ist jeder, der sich mit seinem Gewicht unwohl fühlt, wie Geschäftsführerin Rosemarie Reuter erklärt.

In den drei Gruppen, die im November starten, sei Platz für jeweils 15 Leute. Reuter kann sich vorstellen, dass sich die Teilnehmer auf Wunsch auch nach dem Kurs unter dem Dach der Sekos treffen, gemeinsam kochen oder Sport treiben und ihre Erfahrungen weitergeben.