

[Pdf free] Jetzt leben lernen Das 3 Sulen Konzept zur Gewichtsreduktion: Eine ganzheitliche Anleitung fr Seminarleiter, Coaches und Menschen, die leichter leben wollen

## **Jetzt leben lernen Das 3 Sulen Konzept zur Gewichtsreduktion: Eine ganzheitliche Anleitung fr Seminarleiter, Coaches und Menschen, die leichter leben wollen**

*Von Elke Drescher-Herndl*

*DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #855254 in BcherVerffentlicht am: 2012-08-31Erscheinungsdatum:  
2012-08-31Abmessungen: 8.66 x .34b x 5.911, Einband: Taschenbuch148 Seiten | File size: 69.Mb

**Von Elke Drescher-Herndl : Jetzt leben lernen Das 3 Sulen Konzept zur Gewichtsreduktion: Eine ganzheitliche  
Anleitung fr Seminarleiter, Coaches und Menschen, die leichter leben wollen** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my time, and all praised Jetzt leben lernen Das 3 Sulen Konzept zur  
Gewichtsreduktion: Eine ganzheitliche Anleitung fr Seminarleiter, Coaches und Menschen, die leichter leben wollen:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen<sup>3</sup> von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das schlechteste Buch das ich jemals gekauft habe  
Von Suse  
Es ist mir unbegreiflich, wie ein derartiges Buch den Weg in den Buchhandel finden konnte. Es gibt so viel zu bemängeln, dass ich gar nicht so recht weiß, wo ich anfangen soll. Es geht damit los, dass das Inhaltsverzeichnis bereits ab Seite 9 nicht mehr mit dem Inhalt übereinstimmt. Es endet beim Quellenverzeichnis auf Seite 126, welches sich jedoch auf Seite 161 befindet. Einige Teile des Buches sind komplett identisch: so kann man den Inhalt der Seiten 6 bis 13 Wort für Wort noch einmal auf den Seiten 144 bis 150 nachlesen. Das Buch strotzt von Fehlern in Grammatik und Ausdruck. Kaum ein Absatz, wo man nicht kopfschüttelnd hängen bleibt. Zwei Beispiele, die ich unverändert wiedergebe: "Ich bin- ist ein Verb und ständig in Bewegung. (Zitat aus dem Werk "Die Htte")" (Es handelt sich um die Überschrift zum Kapitel Bewegung. Was will uns die Autorin hier sagen?) Ein weiteres Beispiel: "Dazu und umso wichtiger, ist, dass rotes Fleisch bei höheren Konzentrationen von Bestandteilen wie Kreatin, Eisen B12 und bestimmte Aminosäuren verfügt, die eine Vergrößerung des Muskeln bewirken können." (Die Kommafehler im ersten Satzteil vergisst man sofort, wenn man an der Grammatik der zweiten Satzhälfte hängen bleibt und versucht, den Sinn des Satzes zu verstehen.) Angesichts dieser und unzähliger weiterer Fehler fragt man sich, inwieweit man den Fachkenntnissen einer Autorin vertrauen darf, die offenbar nicht einmal in der Lage ist, fehlerfrei zu zitieren und fachliche Inhalte in einem derart verzerrten Deutsch in einem Buch zu Papier bringt, das von Tausenden gelesen werden soll. Doch ich frage mich auch, wie einem Verlag derartige Fehler wie oben beschrieben passieren können und warum das schlechte Deutsch eines Autor unbemerkt bleibt. Nun zum Fachlichen: ich habe im Rahmen meiner Tätigkeit als Ernährungsberater, Fitnesstrainer und Hypnosecoach unzählige Bücher zu Ernährung und angrenzenden Themen gelesen. An diesem Buch hat mich interessiert, dass es sich an Coaches und Seminarleiter wendet. Vielleicht gibt es ja wertvolle praktische Arbeitshilfen? Doch auch in dieser Hinsicht ist das Buch eine mäßige Enttäuschung. Da ist z.B. ein Anamnesefragebogen abgedruckt, in dem der Klient gefragt nach Missbrauch, emotionalem Hunger, Essattacken (EMDR), Blutdruck, Zitterigkeit u.a. Was der Coach mit den Antworten darauf anfangen soll, bleibt offen. Und das stoßen wir auf ein Grundproblem dieses Buches: für wen ist es geschrieben? Jemand, der mit dem genannten Fragebogen und den darauf gegebenen Antworten klar kommt, ist fachlich so kompetent, dass er einen derartigen Fragebogen nicht übernehmen würde. Auch wird ein halbwegs intelligenter Mensch nicht die Vorlage für das Zertifikat am Ende eines Ernährungskurses benötigen: "... hat am Kurs ... teilgenommen. Datum, Unterschrift". Auch nicht den Zufriedenheitsfragebogen für die Kursteilnehmer (Was hat gefallen, was nicht, was hat sich verändert, wie geht es Ihnen). Und dann gibt es noch eine "Arbeitstabelle Sure-Basen-Eigenkontrolle" für die Kursteilnehmer, die man schon aufgrund der Fehler, aber auch wegen des fachlichen Niveaus nicht verwenden kann, Zitat: "Sofern Ihr pH-Wert bei 6,0 liegt und Sie 10-mal saurerer als bei 7,0. Beim Wert 5,0 sogar 100-mal saurerer als bei 7,0!" Jemand, der bereits ernährungsberatend tätig ist, findet also in diesem Buch nichts Brauchbares. Jemand, der Ernährungscoach werden möchte, benötigt eine fachlich kompetente Literatur (und möglichst eine fundierte Ausbildung). Das ist dieses Buch in keinem Fall! Die dritte im Buchtitel angesprochene Gruppe sind "Menschen, die leichter leben wollen". Diese sind mit diesem Buch ebenfalls nicht gut bedient. Zwar finden sich sehr simple, teils naive Formulierungen und Beschreibungen von Stoffwechselfvorgängen. Und das Konzept, aufgrund eines Fragebogens den Stoffwechsel in verschiedene Typen einzuordnen (endomorph, mesomorph, ektomorph und Mischtypen, die lt. Autorin jedoch nur im persönlichen Gespräch ermittelt werden können) wird nach meiner Erfahrung vielen Menschen gefallen, die sich gern nach Fragebogen in "Kategorien" oder "Typen" einteilen lassen. Doch die anschließenden Ernährungsempfehlungen und -pläne lassen schnell jede Lust am Abnehmen vergehen. Noch schlimmer wird es im anschließenden Teil zur Bewegung. Keine brauchbaren Tipps, keine Motivation. Stattdessen Trainingspläne für Menschen die bereits sind, mit der Uhr in der Hand ein Intervalltraining durchzuführen: 1 Min. PIL (=persönl. Intensitätslevel) 8-9, 1 Min. PIL 3-4, 1 Min. PIL 8-9 .... Das waren an Tipps zur Bewegung. Ich möchte den bergewichtigen sehen, der sich anhand dieser 7 (!) Seiten im Buch zu körperlicher Betätigung bewegen lässt. Wer abnehmen möchte, findet viele gute Bücher, die ihm dabei helfen können. Dieses Buch kann es nicht! Auf Seite 91 beginnt das Thema "Schritte für die Innere Selbststruktur". Hier kann man nur zu der Überzeugung gelangen, dass wichtige Seiten in diesem Buch fehlen müssen. Das Nachfolgende wird als "Zweiter Schritt nach Ablauf von 3 Wochen 'Step One'-Anwendung" beschrieben. Es ist von Tepping die Rede mit dem Hinweis "Erläuterung s. Seite 13". Dort ist jedoch ein Fragebogen zu finden. Zum "Step One" oder "Tepping" ist im ganzen Buch nichts zu finden. Fazit: Selbstverständlich habe ich das Buch zurückgeschickt. Das hätte ich definitiv auch tun müssen, hätte es die Seitenfehler nicht gegeben. Für den stolzen Preis von 23,90 Euro kann man viel Kompetenz, Neues, Brauchbares erwarten. Hier ist nichts neu, nichts brauchbar. Und der Kompetenz der Autorin kann ich nicht vertrauen.  
0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch hat mein Leben verändert!  
Von Andreas Euen  
Vorab, ich bin total begeistert von dem Buch! Ich möchte dabei darauf hinweisen, dass es nicht darauf ankommt, dass es eine literarische Offenbarung ist! Es geht nur darum, dass man verstehen kann worum es geht! Dies ist aus meiner Sicht gegeben und vielleicht liegt es auch am Rezensenten (siehe andere Rezension), wenn die Botschaft nicht verstanden wird. Ich habe die Botschaft verstanden und bin berglücklich in 4 Monaten 12 kg verloren zu haben. Dies habe ich mit keiner anderen Methode geschafft und da ich diesen Erfolg nun bei einige Monate gehalten habe, bin ich sehr dankbar für die Anregungen aus dem Buch! Das Buch hat mein Leben verändert - Danke dafür!  
2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das etwas andere Abnehmbuch mit vielen neuen Ideen !!!  
Von Jürgen In

meinen Seminaren zur Ernährungsberatung, habe ich seit Jahren viele Kursteilnehmer kommen und gehen gesehen. Viele Teilnehmer fragten mich meist nach Literatur. Da die meisten Bücher meist für Seminarleiter geschrieben wurden, gab es meist nur ein Handvoll, sprich 2 Bücher, die ich empfehlen konnte. Dieses Buch, ist aber seit ein paar Jahren, das Beste was ich auf dem Markt gelesen habe. Die Autorin beschreibt auf leicht verständliche Weise, das Zusammenspiel aus Ernährung, Bewegung und innerer Zufriedenheit auf leichte Art und Weise. Man hat das Gefühl die Autorin hat das selbst erlebt bzw. gelebt. Da das Buch sehr neu auf dem Markt ist, sind neue Ideen und Konzepte mit eingeflossen. Diese Ideen helfen mir in meiner alltäglichen Arbeit und geben mir neue Denkanstöße. Fünf meiner Seminarteilnehmer haben sich dieses Buch gekauft. Es stellte sich in Zusammenhang mit meinem Seminar schnelle Erfolge ein. Wichtiger aber ist, dass alle Teilnehmer einen neuen Lernprozess durch das neue Buch durchlaufen und viele alte Gewohnheiten hinterfragen und verbessern. Eine Langzeitaussage über dieses Buch kann ich natürlich nicht treffen, aber es ist sowohl für Coaches und Menschen gedacht, die fernab der einschlägigen Abnehmbücher ein neues etwas andersartiges Konzept ERLEBEN !!! wollen. Einziger Preis schreckte einige Kursteilnehmer ab. Daher nur 4 Sterne.

**Kurzbeschreibung** Der neue Weg zum leichten Gewicht. Sie wollen rundum gesund und leicht leben? Sie wünschen sich dafür einen ganzheitlichen und pragmatischen Ansatz, den Sie auch Ihren Klienten kompakt vermitteln können? In diesem Buch vermittelt Elke Drescher-Herndl ihr Drei-Sulen-Konzept, mit dem sie Hunderten von Menschen geholfen hat, ihr Gewicht zu reduzieren: mit gesunder Ernährung, freudvoller Bewegung und innerer Stärke. Sie erfahren zum Beispiel, wie Sie Ihren Körperstyp ermitteln, wie Sie einen aktiven Stoffwechsel anregen, wie sanfte Leberreinigung funktioniert, wie Sie mit einem durchdachten Bewegungskonzept Kraft aufbauen und wie Sie mit innerer Selbststärkung Schritt für Schritt sicher auf sich selbst vertrauen können. Denn erst mit drei ineinander verschränkten Ansatzpunkten fehlt kein Puzzleteil mehr, um ganzheitlich und langfristig gesund zu leben. Sie erhalten in dem Buch die komplette Anleitung mit Checklisten, Kopiervorlagen und Anwenderinformationen, um sich selbst sowie Ihre Klienten und Seminarteilnehmer auf dem Weg zum leichten Leben zu begleiten. über den Autor und weitere Mitwirkende Die Autorin Elke Drescher-Herndl ist Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Berlin. Seit 2004 hilft sie Menschen mit ihrem Ansatz Jetzt leben lernen in Seminaren und Einzelberatungen dabei, ganzheitlich gesund zu leben.