



# Du Bist *Wie* Du Isst

Gewohnheiten statt Diät



WORKSHOP  
**Betriebliche Gesundheitsförderung  
für Dein Team**

aboutnutrition  
coaching

Was den Workshop ausmacht

# Prinzipien



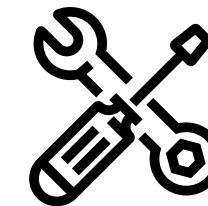
## **Gewohnheiten statt Diät.**

Verhalten ändern, statt zu verbieten.



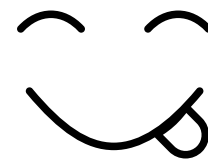
## **Eigenverantwortung statt Kontrolle.**

Deine Mitarbeitenden sind die Expert:innen für ihren Alltag.



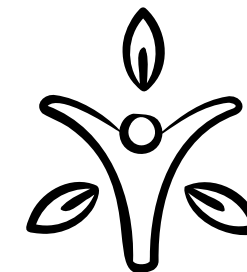
## **Work smarter, not harder.**

Evidenzbasierte Psychologie statt Willenskraft nutzen.



## **Intuitiv Essen.**

Kein Kalorienzählen. Keine Verbote.



## **Alles spielt zusammen.**

Ernährung, Stress, Schlaf, Arbeit, Familie.

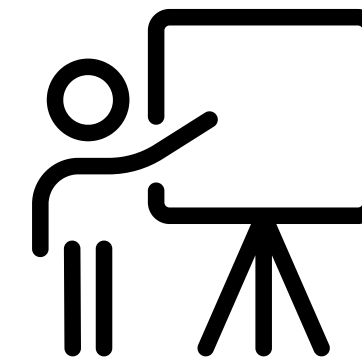
# Das Problem

Warum klassisches BGM verpufft

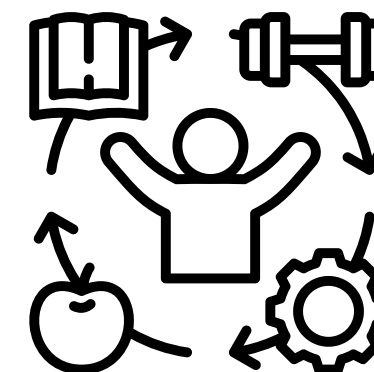
Nur ca 10-30% unserer täglichen Entscheidungen treffen wir bewusst (*Kahneman, 2011*).

**Um gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen, müssen wir unseren “Autopiloten” neu einstellen – unsere Gewohnheiten ändern.**

Ein einfacher Vortrag und ein Obstkorb reichen dazu nicht aus.



Klassische Informationsangebote werden im Alltag **nicht langfristig** verankert.



Teilnehmende sollten **aktiv mitwirken** und mitgestalten.

# Die Methodik

Warum es funktioniert

Wissen wirkt erst,  
wenn es zum Verhalten wird.

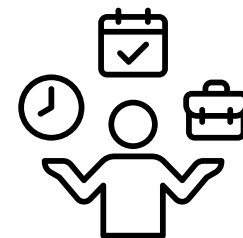
Vier Bausteine sichern den Erfolg:  
eine detaillierte **Anamnese**,  
kontinuierlicher persönlicher  
**Support**, eine alltagstaugliche foto-  
basierte **Ernährungsanalyse** und  
bewährte  
ernährungspsychologische  
**Verhaltenswerkzeuge** sorgen  
dafür, dass aus Ausprobieren  
dauerhafte Gewohnheiten werden.



# Das individuelle Rundum-Paket



Remote



Flexibel einteilbar



Alles digital verfügbar



## 6 Lektionen – 6 Monate

In einem sechsteiligen Online-Workshop, welcher monatlich live von einem Coach geführt wird, erlernen Deine Mitarbeitenden die ernährungspsychologischen Grundlagen zur langfristigen Verhaltensänderung.



## Wöchentliche Challenges & Quizze

Passend zu den Workshop-Lektionen erhalten die Teilnehmenden ein Workbook mit partizipativen Challenges und Quizzen, welche die gelernten Inhalte im individuellen Alltag verankern.



## Anamnese-Analyse

Die Teilnehmenden füllen einen Anamnesebogen (mit Schwerpunkt Gewohnheiten) aus und erhalten eine detaillierte Analyse mit individuellen Vorschlägen, wie und an welcher Stelle eine Veränderung das größte Potential hat.



## Foto-Ernährungstagebuch

Statt eines klassischen Ernährungstagebuchs nehmen die Teilnehmenden Fotos ihrer Mahlzeiten auf. Diese werden anschließend von einem Coach individuell analysiert. So können maßgeschneidert Hinweise zum persönlichen Essverhalten gegeben werden.



## 48h-Direktsupport

Per Mail oder Messenger steht den Teilnehmenden ein persönlicher Coach zur Verfügung. So können Fragen schnell und direkt beantwortet werden, um die Compliance zu gewährleisten.

# Die Inhalte

## Ernährungspsychologische Basis

Die **Online-Workshops** werden monatlich zu einem **Themenschwerpunkt** durchgeführt.

Dazu erhalten die Teilnehmenden ein umfangreiches **Skript** mit wöchentliche **Challenges** und **Quizzes** an die Hand – damit neue Gewohnheiten sofort in den Alltag eingebaut und Kenntnisse vertieft werden können.

**Warum esse ich?** | lektion 1

**Motivation** | lektion 2

**Gewohnheiten** | lektion 3

**Verbote** | lektion 4

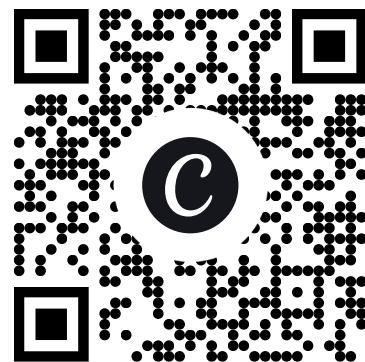
**Hürden** | lektion 5

**Intuition** | lektion 6

# Datenschutz

Hat bei uns oberste Priorität

Mehr dazu in den AGB.



## Sicher

Ende-zu-Ende-Verschlüsselung für alle Dokumente, Nachrichten und Meetings. Und ein persönlicher, passwortgeschützter Ordner in der Cloud (Proton Drive) – nur die jeweiligen Teilnehmenden und der Coach haben Zugriff.



## Nachhaltig

Digital statt Papier – wir setzen auf Proton, einen Anbieter, der Ökostrom und Wasser-Recycling in den Rechenzentren nutzt. Gerade bei KI-Anwendungen macht das den Unterschied: moderne, effiziente Infrastruktur statt Ressourcenverschwendung.



## Respektvoll

Gesundheitsbezogene Daten sind sensibel und gehören nur den Teilnehmenden. Privatsphäre und Vertraulichkeit (auch gegenüber dem Arbeitgeber) haben höchste Priorität. Die Daten werden spätestens drei Monate nach Ende des Workshops gelöscht.



## Europäisch

Proton sitzt in der Schweiz und unterliegt strengen europäischen Datenschutzstandards. Deine Daten verlassen den europäischen Datenschutzraum nicht.

# Die Kosten

Intensiv statt Masse

## BASIC

200€ pro Person

max. 15 Teilnehmende pro Serie

## PREMIUM

350€ pro Person

max. 8 Teilnehmende pro Serie

6 Online-Wokshops · 1 Stunde · live mit Coach

Skript · Quizze · Wochenchallenges

individueller Support durch Coach

Ernährungstagebuch-Analyse

Anamnese-Analyse



# Interesse geweckt?

## Die Ersten Schritte

15 Minuten kostenloser Video-Call – wir schauen, ob das Programm zu Deinem Team passt. Melde Dich unverbindlich per Mail oder Message. Kontaktdaten findest Du auf der letzten Seite.

## Konzept & Angebot

Du bekommst für Dich und Dein Team ein individuelles Angebot – transparent kalkuliert und flexibel.

## Vertrag & Organisation

Die Teilnehmenden erhalten einen Behandlungsvertrag, da wir mit gesundheitsbezogenen Daten arbeiten. Dies wird individuell mit den Teilnehmenden organisiert. Der Arbeitgeber (Du) erhältst nur abrechnungsrelevante Informationen (z.B. über die aktive Teilnahme).

## Kick-Off

Kurzer Video-Call mit Dir, dem Team und dem betreuenden Coach:in. Erste Vorstellung und Motivations-Boost.

## Los geht's

6 Monate – 6 Themen – Neue Gewohnheiten!

# Auf geht's!

Vereinbare noch heute ein  
unverbindliches Gespräch.



**ELISABETH  
DESCHOUFOUR**



+49 174 94 14 610



mail@aboutnutrition.de



www.aboutnutrition.de