

Trainer Kontakt-Brief

www.trainertreffen.de

Trainertreffen Deutschland
Tel. 05121 - 26 53 36
www.trainertreffen.de
Nr.45 Dez. 2003 - Febr. 2004, 11.Jg.

Trainertreffen

Trainer-Kontakt-Brief

Trainer-Datenbank

Service-Center

Inhalt

- 2 **Editorial**
- 3 **Trainertreffen-News**
- 6 **DVWO, FWW**
- 8 **News**
- 10 **Marktplatz:** Suche & Biete, Impressum
- 11 **Organisationsentwicklung:** Trilemma und Commitment, Prof. Dr. Falko Wilms
- 12 **Blended Learning:** Blended Learning Network auf der didacta 2004, R.Volkmer
- 13 **Methoden:** Muster der Persönlichkeit, Paola Paruschke
- 15 **Methoden:** Psycho-Physiognomik: Der Mund, Marc Grewohl
- 16 **Methoden:** Mediation: Kein Kosakenzipfel, Anita von Hertel
- 17 **Trainerversorgung:** DVWO-Kongress 2004, Praxisfälle gesucht, Edit Frater
- 18 **Werkzeuge:** Persönlichkeitsinventare: H.D.I. und Alpha Plus® Profile, P. Uhde
- 20 **Akquisition:** Neukunden-Akquisition: Was bei mir funktioniert, Henriette Tkacik-Buchmann, Katrin Seifert
- 21 **TT-Service-Partner**
- 25 **Trainernetzwerke:** Vorteile für Trainer und Auftraggeber, Helmut Seßler
- 26 **Trainerliteratur**
- 28 **Leserrezensionen**
- 29 **Test-Center:** Trainingsdienstleistung erfolgreich präsentieren und verkaufen, Heinz Kraft
- 30 **Akquisition:** Trainermarketing: Nutzen und Kompetenz statt Selbstdarstellung, Helmut Seßler
- 31 **Training & Recht:** Urheberrecht entdeckt Internet und neue Technologien, Dr. Kai Stumper
- 32 **Methoden:** Mehr Effizienz in Personalentwicklung und Training: Trainieren Sie noch richtig? Peter Schmitt
- 33 **Werkzeuge:** MindManager X5: Geniales Werkzeug für Kreativität und Ordnung auf dem PC, Michael Steig
- 34 **Veranstaltungskalender**

Beilagen

- didacta 2004 Messezeitung special Weiterbildung & Beratung
- DVWO-Kongress „Abflug in den Aufschwung“
- Legamaster: Inspiration



Gesunde Ernährung Foodmanagement für Trainer Susanne Wendel, Dipl.-Oecotroph.

Das Angebot an Kursen und Trainings zu Themen wie Selbstmanagement, Zeit- und Stressmanagement ist heutzutage riesig. Immer besser und effektiver werden, mehr leisten in weniger Zeit, sind die Ziele. Wir lernen (und lehren) verschiedenste Methoden und Techniken, programmieren unser Hirn und denken positiv. Wir strahlen gute Laune und Lebensfreude aus und kommunizieren galant und verhandeln erfolgreich. Leider wird dabei oft vergessen, dass unsere Leistungsfähigkeit, unsere Stimmung und unsere Ausstrahlung zu einem erheblichen Teil von dem abhängen, was wir unserem Körper täglich an Nahrung geben.

Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, dass der Körper die Nahrung in jede einzelne Zelle einbaut? Seien es Muskeln, Gewebe, Nerven oder Fett. „Du bist was Du isst“. Wer sich hauptsächlich von Fast Food, Süßigkeiten und Kaffee ernährt, darf sich über Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Stimmungstiefs nicht wundern. Eine gute Möglichkeit, einen Geschäftspartner in einer wichtigen Verhandlung zu übertrumpfen ist, ihn zu einem üppigen Essen einzuladen, mit ein bis zwei Glas Bier oder Wein und einem süßem Dessert. Danach noch eine geistige Hochleistung zu bringen, ist rein physiologisch fast unmöglich. Gerade bei Trainern wir immer über das berühmte „Pastakoma“ gescherzt, dem nach der Mittagspause nur mit einem passenden Aufwärmer zu begegnen ist. Dabei könnte man dem Pastakoma mit einer leichten, vitamin- und eiweißreichen und fettarmen Mahlzeit leicht entgegenwirken, beispielsweise mit einem Salatteller mit Putenbruststreifen.

Aber auch die Ernährung nach einer bestimmen Diätlehre kann sich auf Dauer ungünstig auswirken, wenn man nicht darauf achtet, ausgewogen zu essen. So ist z.B. für Vegetarier Eisen oft ein Mangelmineral, weil man als „Pudding-Vegetarier“ einfach nur das Fleisch weglässt und die fehlenden

Nährstoffe nicht ausgleicht, z.B. mit Vollkornbrot und Hülsenfrüchten. Auch die beliebte Trennkost (die übrigens wissenschaftlich gesehen gar keine Grundlage hat) birgt ihre Tücken: Gerade wer viel unterwegs is(s)t sollte darauf achten, seine Nahrung vielseitig zu gestalten. Zuviel Eiweiß kann auf Dauer die Nieren schädigen und die Gefahr, zuviel vom falschen (= tierischen) Fett zu essen, ist bei Trennkost ebenfalls gegeben. Positiv hingegen ist bei dieser und vielen anderen Ernährungsformen der hohe Anteil an Obst und Gemüse.

Die drei wichtigsten Tipps:

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich! Je mehr unterschiedliche Dinge wir essen, desto mehr Nährstoffe geben wir unserem Körper (und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch Gesundes darunter ist).
- Essen Sie frisch und farbig! Wenn Sie sich an diesen Tipp halten, läuft es meistens auf Obst und Gemüse hinaus. Gönnen Sie sich mindestens 5 Portionen am Tag und Sie werden schon bald mehr Energie verspüren.
- Ersetzen Sie tierisches Fett durch pflanzliches. Der Körper braucht Fett, und zwar das richtige. Faustregel: Alle „guten“ Fette sind bei Raumtemperatur flüssig. Pflanzliche Fette findet man auch in Nüssen, Samen und Fischen.

weiter auf Seite 14

Fortsetzung: Die Sprache des Gesichts

Foodmanagement unterwegs

Wer jeden Tag selber kocht, hat es relativ leicht mit der gesunden Ernährung. Eine richtige Herausforderung dagegen ist es, in Hotels, Raststätten, im Flughafen oder im Bistro des ICE zu essen.

Der Trainertag beginnt für die meisten mit einem Frühstück im Hotel. Auch in einfacheren Etablissements gibt es die Möglichkeit, einen Orangensaft und einen Apfel zu bekommen - das sind dann schon die ersten zwei Portionen Obst. Das Frühstück sollte reichhaltig, aber nicht üppig sein. Das heißt: Bevorzugen Sie Vollkornbrot oder Müsli und reduzieren Sie die Butter. Quark als Unterlage funktioniert genau so gut. Rührer + Co enthalten viel Fett und brauchen nicht jeden Tag auf dem Teller zu liegen. Es spricht übrigens nichts dagegen, morgens nur Obst zu essen, wenn man es verträgt und davon satt wird. Für Trainer, die den ganzen Tag geistige Höchstleistungen bringen, ist ein ausgewogenes Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte), hochwertigem Eiweiß (z.B. Milchprodukte) und wenig Fett die wichtigste Mahlzeit. Wer früh unterwegs ist oder morgens wenig Hunger hat, sollte für ein zweites Frühstück sorgen, z.B. ein Stück Obst, ein belegtes Brötchen (ohne Mayonnaise, dafür mit Salatblatt und Tomatenscheiben) oder Müsli-Riegel. Achten Sie bei Müsliriegeln auf den Zuckergehalt, der ist manchmal höher als bei Schokoriegeln. Der Blick auf die Zutatenliste offenbart schnell die versteckten Bezeichnungen für Zucker: Faustregel: Alle Worte, die auf „-ose“ enden, verbergen eine Form von Zucker. Ebenso alles, was dem Wort „Dextrin“ ähnelt.

Zum Mittagessen geht man als Trainer oft in ein Restaurant. Zu jedem Essen sollte ein Salat gehören. Viele Restaurants bieten auch ein spezielles Mittags-Menü an, bei dem der Salat schon dabei ist. Der Hauptgang sollte noch mindestens eine weitere Portion Gemüse enthalten, z.B. Pizza vegetarisch, Fleisch mit Gemüse als Beilage, Gemüseauflauf usw. Fleisch und Fisch sollten möglichst gekocht oder natur gebraten und nicht paniert sein. Panaden sind regelrechte Fettbomben. Wem das alles zu viel ist, dem seien Kartoffeln mit Quark empfohlen, eine Gemüsesuppe oder ein Salat als Hautgericht. Apropos Salat: Bestellen Sie immer das Dressing extra bzw. fragen Sie nach Essig und Öl und machen den Salat selber an (mit wenig Öl - versteht sich).

Und nachher noch ein Dessert? Ein zu reichhaltiges Mittagessen macht schnell müde, daher bevorzugen manche Menschen lieber etwas Süßes später am Nachmittag. Wer hingegen nicht so viele Mahlzeiten zu sich nehmen möchte, z.B. um abzunehmen, der sollte lieber nach der Mittagsmahlzeit eine süße Kleinigkeit essen. Ungünstig ist, mittags und nachmittags Süßes zu naschen. Wer sich für die Süßigkeiten am Nachmittag entscheidet, dem sei gesagt, dass es durchaus auch Naschereien mit Gesundheitswert gibt. Neben allen Obstarten (die ja auch süß schmecken) sind auch die getrockneten Obst-Varianten z.B. Apfelchips oder Fruchtschnitten sehr lecker. Wer mehr auf Kekse steht, sollte es mal mit Vollkorn-Keksen ver-

suchen oder mit Biskuitkekzen und Russisch Brot (Buchstabenkekse) - diese Varianten haben wenig Fett. Bei Kuchen gilt ähnliches: Hefe- und Biskuitteige (am besten mit Obst belegt) haben nur wenig Fett, Rühr- und Mürbeteige viel.

Abends gilt dasselbe wie Mittags: möglichst ein Salat zum Essen und eine weitere Portion Gemüse. Es gibt Menschen, die vertragen abends Rohkost nur schlecht. Diese sollten dann auf den späten Salat verzichten. Gerne gönnt man sich am Abend ein Glas Wein oder Bier. Dagegen ist prinzipiell nichts einzuwenden, man sollte aber drauf achten, zu jedem Glas Alkohol ein Glas Wasser zu trinken, da Alkohol Flüssigkeit und Mineralien aus dem Körper schwemmt.

Sehr wichtig ist übrigens, regelmäßig vernünftig zu essen. Wer aus Zeit- oder sonstigen Gründen z.B. die Mittagsmahlzeit ausfallen lässt und nur ein paar Süßigkeiten zwischendurch knabbert, kann unter Umständen eine Unterzuckerung und akuten Konzentrationsverlust erleiden. Auf die Schnelle hilft dann nur wieder was Süßes - das kann zu einem Teufelskreis aus Über- und Unterzuckerung führen.

Wer sich insgesamt und dauerhaft gesund und ausgewogen ernährt, kann sich auch mal „Aussetzer“ leisten. Das macht dem Körper dann ebenso wenig aus wie es umgekehrt kaum hilft, einmal in der Woche ein Stück Obst gegen das schlechte Gewissen zu essen. Die Nachhaltigkeit spielt bei der Ernährung eine wesentliche Rolle.

Getränkemanagement

Als Trainer mit einem hohen Redeaufkommen ist es immens wichtig, genügend zu trinken. Eine einfache Rechnung zeigt: wir verlieren jeden Tag über den Urin ca. 1000-1500 ml, über die Lunge 400 ml und über die Haut 500 ml Flüssigkeit. Und das ohne Bewegung. Sobald wir Sport treiben oder die Körpertemperatur steigt (oder wir schwitzen, weil wir vielleicht nervös sind) verlieren wir mehr Wasser. Dieses gilt es wieder zuzuführen. Ein Teil der Flüssigkeit kommt aus der Nahrung. Besonders Obst und Gemüse enthalten viel Wasser (eine Salatgurke z.B. besteht zu 96 % aus Wasser). Den Rest müssen wir trinken. Und zwar am besten in Form von Wasser, Saftschorle oder ungesüßtem Tee. Einige Getränke haben den Nachteil, dass sie Wasser aus dem Körper schwemmen, z.B. Kaffee, Cola und schwarzer und grüner Tee. Davon sollte man nicht zuviel trinken oder zu jeder Tasse ein zusätzliches Glas Wasser.

Apropos Kaffee: Bei manchen wirkt Kaffee sofort, bei anderen erst nach Stunden. Manche spüren gar keine Wirkung. Der Körper neigt häufig dazu, sich an Koffein zu gewöhnen, das bedeutet, man braucht sukzessive immer mehr Kaffee, um überhaupt noch einen Effekt zu erzielen. Wenn Sie schon bei weit über 5 Tassen am Tag liegen versuchen Sie den Kaffeekonsum wieder zu reduzieren. Zum Wachwerden hilft ein Stück Obst oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Wer weiß, wie und wann er auf Kaffee reagiert, hat einen Vorteil: Gezielt, z.B. eine halbe Stunde vor einem wichtigen Termin, eine Tasse Espresso zu trinken macht wach und stimuliert den Geist.

Gewichtsmanagement - Von Diäten und Mythen

Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat, kann sich vor Diäten jeglicher Art kaum retten. Jede Diät verspricht, diejenige zu sein, die als einzige wirklich hilft. Von der Ananasdiät über Sonnenkost bis hin zum Zuckerknacker - für jeden ist etwas dabei.

Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse besagen, dass Diäten genau das Gegenteil bewirken - nämlich dass sie dick machen. Die Wahrheit ist ebenso einleuchtend wie unbequem: Es hilft nur eine Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem mentalen Zustand, der das Schlanksein auch zulässt. Wenn alle drei Faktoren erfüllt sind, hat man dauerhaft Erfolg. Mehr dazu im nächsten Artikel.

Fazit: „Gesundheit ist wie Salz, man merkt nur wenn ´s fehlt.“

Würzen Sie Ihr Leben, bevor es Ihnen fade wird, und geben Sie Ihrem Körper eine Chance, gesund zu sein: Mit abwechslungsreicher Ernährung, vielen pflanzlichen und frischen Lebensmitteln und den richtigen Getränken im rechten Maß.

Susanne Wendel, Jg. 72, Dipl. Oecotrophologin, NLP Master, befasst sich schon seit über 15 Jahren mit dem Thema Ernährung und Lebensmittel. Nach mehrjähriger Außendiensttätigkeit in der Lebensmittelbranche ist sie seit 2001 selbständig als Freelancer und Trainer.

Foodtrainer

Susanne Wendel
Herterichstr. 22
81479 München
Tel. 089-74948880
s.wendel@foodtrainer.de
www.foodtrainer.de

Kooperationsangebot: Bieten Sie Ihren Kunden praktisches Wissen über gesunde Ernährung

Diese Einführung ins Food Management soll Sie nicht nur sensibilisieren auf Ihre eigene Ernährung zu achten. Zusätzlich zu den stark wachsenden Gesundheits- und Fitnesstrends werden auch die radikalen Änderungen der Gesundheitsreformen dazu führen, dass die Menschen bei uns zukünftig mehr für ihre Gesundheit tun werden. Zum Thema Gesundheit gehört insbesondere auch die richtige Ernährung.

Das bedeutet für Sie als Trainer, dass hier ein neuer Markt entsteht, den Sie bedienen sollten. Wenn das nicht Ihr eigenes Trainingsthema ist kooperieren Sie mit Spezialisten mit einer fundierten Ausbildung und bieten Sie Ihren Kunden Gesundheit als zusätzliches Themenpaket an. Ich biete Ihnen hierfür verschiedene Kooperationsmodelle an - dabei lege ich besonderen Wert auf praktisches Wissen wie z.B. Einkaufstrainings und Restaurant-Testen.

Möchten Sie mich kennen lernen? Dann hospitieren Sie gerne in einem meiner Seminare oder Vorträge. Mailen oder rufen Sie mich dazu einfach einmal an!