

Sensibles Coaching im Umgang mit Körpergewichtsthemen

Grundhaltung

Gesundheit ≠ Körpergewicht

Menschen ≠ Körper

Unterstützung statt Bewertung

- Teilnehmende sollen sich sicher und angenommen fühlen, nicht beobachtet oder bewertet.

Bevor du Körpergewicht ansprichst, kläre für dich:

- Gibt es einen konkreten Anlass?
(z. B. Veränderung im Verhalten, starke Gesundheitsrisiken)
- Bewirke ich damit etwas Positives?
(oder eher Druck, Scham, Verunsicherung?)
- Bin ich die richtige Person dafür?
(fachlich & in meiner Rolle?)

Einflussfaktor Sprache!

Vermeiden: Kommentare zu Gewicht oder Figur, Vergleiche („schlanker als...“), „Kalorien verbrennen“, „Problemzonen“, Lob nur bei Gewichtsveränderung

Stattdessen: Fokus auf Körpergefühl („Wie fühlt sich das an?“), Fortschritte unabhängig vom Gewicht, Wertschätzung für Teilnahme & Entwicklung

Präventiv

- keine öffentlichen Körperbewertungen
- keine Vergleiche
- keine Gewichtsfokussierung
- Bewegung als positive Erfahrung

Warnzeichen! Hier kann/sollte ich etwas sagen:

Gespräche

Rahmen schaffen: ruhig & keinen Zeitdruck

Einstieg: „Mir ist etwas aufgefallen, und ich wollte einfach mal nachfragen, wie es dir geht.“

keine Bewertung, keine Interpretation

Gespräch führen: offene Fragen stellen, zuhören statt lenken, nicht alles sofort „lösen“ wollen

„Wie erlebst du das gerade selbst?“

„Was beschäftigt dich dabei?“

„Was würde dir im Moment helfen?“

Achtung: Nicht zu viele Fragen → kein Verhörgefühl

Wir sind keine Experten! kein Druck, keine Diagnose, keine vorschnellen Lösungen

Stattdessen: Verständnis zeigen, ernst nehmen, Raum lassen

Abschluss

- Unterstützung anbieten: „Gibt es etwas, wie ich dich unterstützen kann?“
- ggf. weiterverweisen: „Es könnte hilfreich sein, mit einer Fachperson darüber zu sprechen.“
- Entscheidung bei der Person lassen: „Du entscheidest, was für dich passt.“

Nach dem Gespräch

- ggf. später nochmal nachfragen
- eigenes Verhalten reflektieren

Take-Home Message

Mini-Reflexion

- Wann spreche ich über Körper oder Gewicht – und warum?
- Was könnten meine Aussagen auslösen?
- Wo kann ich bewusster formulieren?