



# Ein COACH fürs Leben

Sie wollen endlich abnehmen, öfter Sport treiben und sich gesünder ernähren? Nur mit dem Durchhalten hapert es noch? Der Mentaltrainer Stefan Maxeiner zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Ziele dauerhaft und erfolgreich erreichen.

TEXT: NICOLE BREVOORD, FOTO: DIRK OSTERMEIER

**SIE KENNEN DAS SICHER AUCH!** Sie beginnen mit einer viel versprechenden Diät und nach zwei Tagen fallen Sie zurück in Ihre alten Essgewohnheiten. Auch die Anmeldung im Fitnessstudio war nur ein Anfall von Aktionismus, nach drei Besuchen bleiben Sie lieber zu Hause auf der Couch. „Die Vorsätze allein reichen oft nicht aus. Die Änderungen müssen auch in das tägliche Leben integriert werden“, sagt Stefan Maxeiner, der mit der Firma Max Life seine Dienste als Coach anbietet. Als geschulter Fitness-, Ernährungs- und Mentaltrainer weiß er, worauf es bei der Umsetzung von Vorhaben ankommt. Neben dem Wissen um die gesundheitlichen Vorteile ausgewogener Ernährung und sportlicher Betätigung steht bei seiner Beratung speziell die Förderung der Motivation und Willenskraft seiner Kunden im Vordergrund. „Nicht umsonst zeigen etwa viele Diäten keinen Erfolg. Ich spreche mit meinen Kunden und möchte ihren Geist öffnen. Zusammen finden wir heraus, warum sie beispielsweise so gerne naschen.“ Gemeinsam werden dann die Ziele festgelegt, Veränderungswege aufgezeigt

und die zu ergreifenden Maßnahmen besprochen. „Wir stellen zusammen einen realistischen Zeitplan auf, in dem das Vorhaben – wie etwa die Gewichtsabnahme oder mehr Ausdauer im Sport – erreicht werden soll. Durch die Begleitung auf dem Weg zum Ziel kann sich der Kunde schneller über kleine Erfolge freuen. Das motiviert. Und irgendwann geht es dann auch ohne mich.“

Stefan Maxeiner betreut aber nicht nur Privatpersonen, sondern auch Unternehmen. Momentan bereitet er etwa die Mitarbeiter einer Messebaufirma auf den JP Morgan Chase 2006 vor. Sieben Monate lang werden die angehenden Läufer in Ausdauer- und Ernährungsworkshops informiert und trainiert, alle drei Monate wird die persönliche Ausdauer zum Beispiel mit Laktattests kontrolliert und einmal wöchentlich trifft sich die Gruppe nach der Arbeit zum gemeinsamen Laufen. Für Unternehmen hat ein solches Coaching mehrere Vorteile: Nicht nur das Gesundheitsbewusstsein und die körperliche Fitness der Angestellten werden trainiert, auch die Motivation und das Zusammen-

gehörigkeitsgefühl der Belegschaft werden durch das gemeinsam angestrebte Ziel gestärkt. Und am Ende sind die Mitarbeiter vielleicht nicht nur fit für den Job, sondern auch fürs Leben.

## >> Stefan Maxeiner

Max Life, Ffm: Wöhlerstraße 5,  
[www.maxlife-coaching.de](http://www.maxlife-coaching.de), Tel. 069 710423160

## VERLOST

Stefan Maxeiner macht auch Sie fit im Job! Wir haben für Sie und neun Arbeitskollegen einen **GUTSCHEIN FÜR EINEN EINTÄGIGEN GESUNDHEITS-WORKSHOP IN IHREM BETRIEB** reserviert. Es erwarten Sie u. a. ein Ernährungs-, Muskel- und Krafttraining sowie ein Ausdauerfest. Der Termin erfolgt nach Absprache: Überzeugen Sie Ihren Chef. Einfach am 30.11. um 12 Uhr unter Tel. 069 74309358 anrufen und gewinnen.

**KENNWORT: „FIT IM JOB“**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.