

VORTRAG ZUM THEMA:

GESUND MUSKELN UND SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN NACH EINER MAGERSUCHT



**OHNE RÜCKFÄLLE, KLINIK AUFENTHALTE
ODER UNWOHLSEIN**

21.04.2022

THEMEN DES HEUTIGEN VORTRAGS

- Gedanken und Situationen VORHER und NACHHER
- ÜBER MICH – wer ist Julia überhaupt und warum kennt sie sich so gut aus, wie man die Magersucht los wird?
- Säulen auf dem Recovery Weg (das energy4soul Konzept)
- Drei (3) Geheimnisse am Weg aus der Magersucht
 1. Wie du gesund zunimmst und dabei fitter wirst
 2. Wie du stabil aufbaust, ohne rückfällig zu werden
 3. Wie du Dein Leben nach einer Magersucht frei gestaltest



DU BIST NICHT ALLEINE – TRAU DICH!

COACHING ERFOLGE:

Auszug – das sagen (und zeigen) bisherige KundInnen des energy4soul Coachings



„Ich danke dir für alles. Ich bin so froh und stolz auf mich, diesen Weg gegangen zu sein und durch Instagram auf dich gestoßen zu sein! Klar gibt es viele Coaches aber nur wenige mit der selben Erfahrung! Nicht viele die die Gedanken nachvollziehen können und mit denen man sich so verbunden fühlt! Auch wenn es schwer war und bestimmt auch noch schwer sein wird es lohnt sich zu kämpfen!“

Setlin B.



„Diese tolle junge Frau ist einer der Gründe warum ich mich FÜR ein Leben habe [...] Durch sie und ihr Coaching-Konzept habe ich immer und sie hat mich immer dabei unterstützt. Sie ist immer für mich da, gibt Tipps, steht zur Seite wenns mal nicht so gut läuft und immer wieder aufs Neue. Sie ist zu einem sehr großen Vorbild geworden, das ich dank Julia wieder bekommen habe und an weiterarbeite. Ich verdanke ihr so viel! Und ich kann anderen Frauen raten, die daran leiden sich von ihr coachen zu lassen. Sie

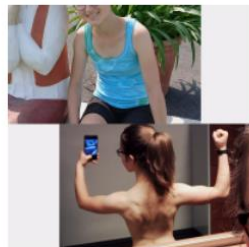


„An alle die einen Weg an der Klinik vorbei sehen, es selbstbestimmt und stark aus ihrer Essstörung schaffen wollen- Traut euch!

Energy4soul und Julia haben mich zurück ins Leben gebracht, mir geholfen Gelassenheit, Mut und Kraft zurück zuerlangen und am wichtigsten ist- ich habe gelernt wieder zu lachen und Freude am Leben zu haben ♥ Kraftsport ist eine super tolle neue Leidenschaft geworden und es war absolut richtig diesen Schritt zugehen. Traut euch!

Danke Julia, das du nie verurteilst, immer parat bist und es mit dir schier für jedes Problem eine Lösung gibst!“

Leni J.



„Julia hat mich über ein halbes Jahr auf meinem Weg [...] begleitet – was soll ich sagen, ich bin einfach nur unendlich dankbar. Ihr Coaching hat mir sehr geholfen, sie war immer erreichbar und für alle Fragen offen. Und mit dem Kraftsport anzufangen, wobei sie mir sehr geholfen hat, gehört definitiv zu den besten Entscheidungen meines Lebens. Ich kann das Coaching sehr empfehlen – für mich war es wertvoller als ich je bezahlen könnte.“

Johanna K.

VORHER:

„Ich kann ja nichts, nur hungern“

„Ich fühl mich so schwach und kraftlos“

„Ich will einfach nicht (mehr) in die Klinik“

„Bei mir klappt das nicht“

„Ich hab meine Periode schon ewig nicht mehr“

„Was ist, wenn ich das Training falsch mache?“

„Ich muss ständig ans Essen denken, hab keine Freude am Leben mehr“

„Ich möchte keine Spätfolgen haben, hab aber panische Angst vor dem Essen“

NACHHER:

„Ich weiß endlich, dass und wie man für den gesunden Muskelaufbau Energie zuführen muss!“

„Ich fühle mich so viel viel freier“

„Ich muss nicht mehr ständig nur ans (Nicht-)Essen denken“

„Ich hab endlich wieder Lebensfreude“

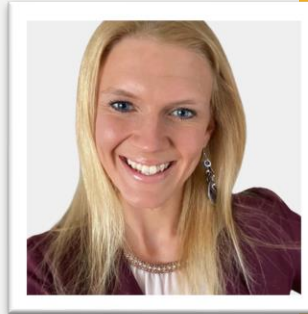
„Ich bin hab wieder viel mehr Energie für den Alltag und DAS LEBEN“

„Ich will nie wieder in diese Hungerzeit zurück“

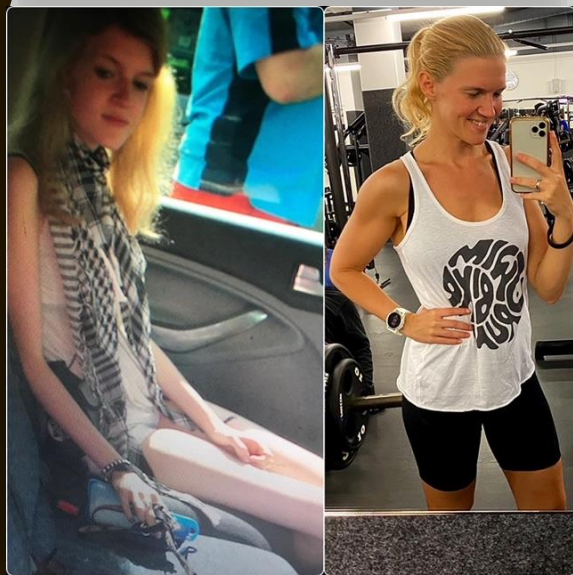




ÜBER MICH



- Julia Reitgruber, MSc. / **Fitness-/Ernährungscoach, psych. Beraterin** (Lebensberatung)
- Selbst **betroffen** von **Magersucht vor ca. 12 Jahren** (ab 2010 erfolgreich Recovery/Muskelaufbau)
- **Davor erfolglose Klinik-Aufenthalte**, Therapien, Ernährungsberater, etc. – anschließend durch eigenen Willen sowie **Kraft- und Mindset Aufbau aus dem Teufelskreis raus**
- Heute **Coach, Autorin**, weiterhin **aktive Sportlerin** mit viel **Lebensfreude** und Power **andere dort unterstützen**, wo ich selbst einmal so eine Hilfe gebraucht hätte
- Gründung **energy4soul Coaching Konzept** in 2017 / **Buch Veröffentlichung Dez. 2019**



von 39kg auf 57kg

Und noch wichtiger:

Ein gesundes, fittes und glückliches Leben ohne „Sport-Zwang“ oder Essens-Fokus. Dafür mit erfülltem Sozialleben, beruflich etabliert und Sport aus Leidenschaft und als Hobby, das gut tut und ein Ausgleich zum Alltag ist.



DREI (3) GEHEIMNISSE AM WEG AUS DER MAGERSUCHT

- **Geheimnis #1:** Wie du gesund zunimmst und dabei fitter wirst
- **Geheimnis #2:** Wie du stabil aufbaust, ohne rückfällig zu werden
- **Geheimnis #3:** Wie du Dein Leben nach einer Magersucht frei gestaltest



SÄULEN AUF DEM WEG DER MAGERSUCHT RECOVERY – DAS ENERGY4SOUL KONZEPT

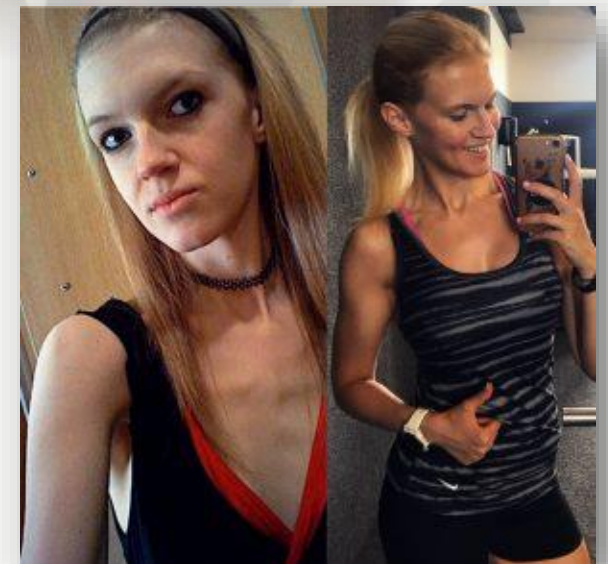


**WIE DU NACH EINER
MAGERSUCHT
GESUND ZUNIMMST
UND DABEI FITTER
WIRST**

MEINE ERFAHRUNG – MIT KLINIKEN UND MASSENKONZEPTEN

- In der **Klinik** nur **gemästet** und mit **Zunahme ohne jegliche Bewegung unwohl** gefühlt
- Wenige Wochen dort, kaum „*im echten Leben zurück*“ → schneller **Rückfall**
- Das richtige **Muskelaufbau Training** hat mir **Halt** und eine **gesunde Einstellung** zu Energie, Sport und Essen wieder gegeben

Eigener **Wille** zur Veränderung ist **IMMER** die **Basis!**



WARUM KRAFTTRAINING? - 1/2

- **Krafttraining** begünstigt das **Muskel-Fett-Verhältnis** bei einer Zunahme
 - Essen fällt leichter, Zahl auf der Waage wird immer unwichtiger, weil POWER und sportlich fühlen so viel wertvoller wird
- Beugt **Osteoporose** vor - häufiger Knochen-/Muskelabbau nach der Mangelernährung → Muskulatur wird wieder aufgebaut.
- Fördert das **positive Körpergefühl**: Wenn du verlernt hast, dich „zu spüren“, kannst du das durch das Krafttraining wieder erlernen.

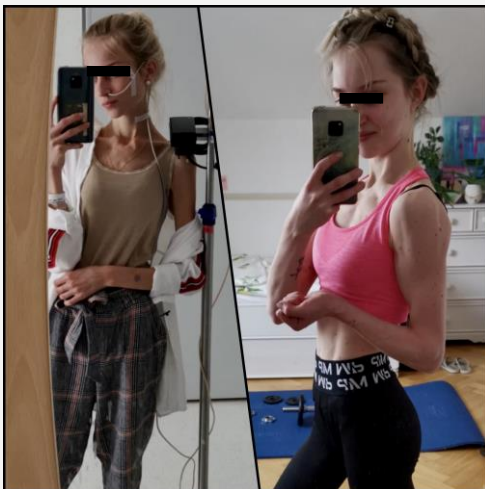


WARUM KRAFTTRAINING? - 2/2

- Das Ziel Muskelaufbau **fördert dein Mindset** automatisch:
nicht nur äußerlich, sondern auch innerliche Stärke wird aufgebaut
 - Stärkt dein **Selbstbewusstsein**. Jeder Fortschritt gibt Mut, ein weiteres Ziel zu erreichen. Damit stärkst du dein Bewusstsein und Selbstvertrauen, etwas schaffen zu können. Das färbt (anschließend) auf andere Lebensbereiche ab.
- Der oft vorhandene „**Bewegungsdrang**“ wird für **etwas Gutes** genutzt:
(Du kannst wieder eine gesunde Beziehung zu Sport und Bewegung erlernen)
 - Kraftaufbau mit Ziel „**stärker und fitter werden**“ statt zwanghaft ziellos in der Gegend herumspazieren.
- Eine **gestützte Muskulatur** bildet die Basis für jede Art von Bewegung: Kraft bzw. ein gestützter **Bewegungsapparat** sind die notwendige Basis für alle weiteren Sportarten.



BEISPIEL ENERGY4SOUL KUNDEN ERFOLG – JULIA B.



- Diverse **Klinik-Aufenthalte** haben immer nur zur **kurzfristigen Zunahme** (mit anschließendem Rückfall), **nicht** aber zu einem **Mindset Change** geführt
- Mit Kombination aus **Kraftaufbau** – das gesunde Zunehmen akzeptieren – und **Mindset Training** konnte sie langfristig **innerlich ihre Einstellung** ändern und so erstmal **ohne Rückfall anhaltend gesund kontinuierlich zunehmen**
- Essenzielle Bausteine:
 - Eigener **Wille** zur Veränderung
 - Wohl fühlen beim Zunehmen durch die (richtige!) Bewegung, sofern **gesundheitlich** möglich – und entsprechend **Nährstoffe** + richtige Regeneration
 - Eine **Stütze von außen**, wenn es mal Tiefphasen gibt



MUT IST DER SCHLÜSSEL

- „*ICH schaffe das nicht*“ **Gedanken** sind zu **Beginn völlig normal!**
 - Aber mit einem **klaren Konzept, deinem Willen** und einer **Stütze von außen** wird der Grundstein für die **fitte, gesunde Zukunft** gelegt
 - **TIPP: Immer wieder Zukunft vor Augen halten, etwa**
 - Fit und sportlich statt schwach und kraftlos
 - Lebensenergie, um Ziele im Leben anzupacken statt Schlaf- und Konzentrationsprobleme
 - Ein funktionierender Hormonhaushalt statt ausbleibender Periode
 - Gelassen mit Familie und Freunden essen gehen können statt den ganzen Tag nur ans (Nicht-)Essen und Kalorien zu denken
 - etc.
- **UND AN DIESEM ZIEL AUCH IN TIEFPHASEN DRANBLEIBEN**



**WIE DU STABIL
AUFBAUST, OHNE
RÜCKFÄLLIG ZU
WERDEN**

MEINE ERFAHRUNG – MIT RÜCKFÄLLEN

- Nach dem ersten **Klinik Aufenthalt noch im Glauben:**
„okay, ich muss nur daheim einfach so weiter essen, das klappt schon“
- Anschließend **„im wahren Leben zurück“** → wieder auf sich alleine gestellt, „Flashback“ (**Vorteil des Online Coachings** im Vergleich zu 1-2 wöchentlichen Checks: **täglicher Austausch im eigenen Alltag/Umfeld!**)
- Zweiter Klinik Aufenthalt folgte → wissentlich, dass er nichts bringen wird, hinterher wieder Rückfall
- Anschließend **eigener Wille, gesund und sportlich** zu werden, alle **Therapien abgebrochen** und selbst mit **Muskelaufbau und Mindset Training** kontinuierlich Gewicht und wieder Lebensfreude zugenommen
- Oft kennt man nur dieses „Klinik-Konzept“ und ist sich gar nicht bewusst, dass es noch viele weitere Wege gibt.
- Wenn alles, was du bisher versucht hast, nicht geholfen hat, dann:
 - War entweder der Wille zur Veränderung noch nicht stark genug.
 - Oder der richtige und passende Weg für Dich noch nicht dabei.

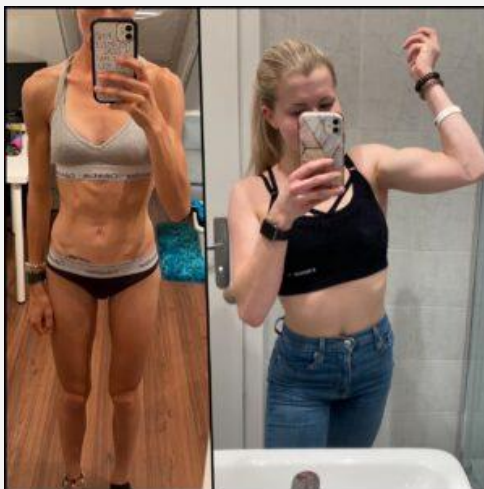


WARUM EINE STÜTZE VON AUSSEN SO WERTVOLL IST

- Wenn der **Wille zum gesunden Zunehmen** nach einer Magersucht vorhanden ist
→ sind **ab und zu noch alte Gedanken** und Muster völlig normal!
- Wenn du jederzeit jemandem zum Reden hast, bist du **mit deinen Gedanken nicht allein** und **wirst aus einer kurzen Tiefphase schneller wieder rausgeholt**, als im eigenen Gedankenchaos gefangen zu bleiben (vermindert Rückfall Risiko!)
- Speziell auch beim „*Flashback*“ nach der Klinik ist eine Stütze wertvoll
- Jemand mit **eigener Erfahrung doppelt wertvoll**
→ ich merke bspw. bei meinen Kundinnen die Dankbarkeit, weil ich sie genau verstehe und mich in sie hineinversetzen kann



BEISPIEL ENERGY4SOUL KUNDEN ERFOLG: LEA B.



- Komplettes Interview – Lea ein Jahr nach dem Coaching: www.energy4soul.at/coaching-review-lea/
- „Mir geht es heute **insgesamt gesundheitlich sowohl physisch als psychisch** sehr gut. Herkömmliche Therapien in **Kliniken zielen** meistens einfach nur darauf ab, möglichst **schnell Normalgewicht** zu erreichen. Dein **Coaching** hingegen erzeugt ein **Umdenken: man will gesund werden.**“
- „Definitiv hat mir der **Kraftsport** geholfen, **steigendes Gewicht zu akzeptieren**. Ich habe gelernt, dass eine **Gewichtszunahme essentiell ist, um stark und gesund zu werden.**“



LIEBER UNPERFEKT STARTEN ALS PERFEKT ZU ZÖGERN

- Hatte **zu Beginn selbst starke Bedenken** (kannte mich nur „zu moppelig“ oder magersüchtig → *kann ich überhaupt sportlich fit sein? Kann ich die Muskelaufbau Übungen überhaupt richtig, wie muss ich ums Training essen, etc.*)
- **Entwicklung kommt durch Erfahrung!**
- Austausch mit **Experten** (Erfahrung im Muskelaufbau, Erfahrung mit sportgerechter Ernährung, Erfahrung mit Psychologie hinter Magersucht) → bringt dir immer eine „**Abkürzung**“ und bei eigenem Willen auch **schnellere Ergebnisse**

Du verlierst nie!

Entweder Du gewinnst oder Du lernst!



**WIE DU DEIN LEBEN AB
JETZT WIEDER SELBST
UND FREI GESTALTEST**

MEINE ERFAHRUNG -STÄNDIGE ESSENSGEDANKEN

- Fokus und **Kraft fürs Studium und sonstige Lebensbereiche** haben gefehlt
- Nur **Gedanken ans (Nicht-)Essen**, nicht mit Familie essen gehen müssen, etc.
- Ganzen Tag mit Rezepten, Food Videos und Co verbracht, statt für mein Leben sinnvoll zu nutzen
- Fokus für Wesentliches im Leben komplett verloren
- **Lebensfreude geht verloren, Reizbarkeit und schlechte Laune** erhöht
- Heute so ein LEBENSFROHER offener kommunikativer Mensch, wäre damals in der Magersuchszeit nie möglich gewesen

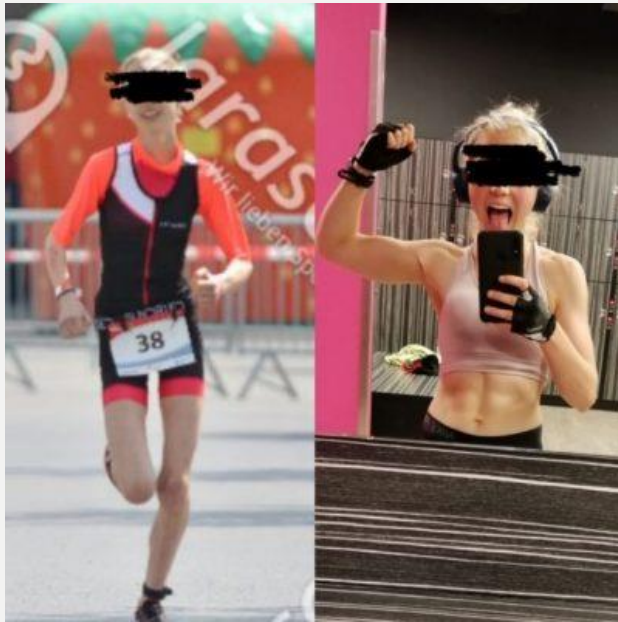


ESSENSGEDANKEN HALTEN DICH GEFANGEN

- In eigenen **Gedanken mit (Nicht)-Essen gefangen**, die sonst niemand versteht
- Endet oft im **Streit mit Familie, Freunden** → kein intaktes **Sozialleben** mehr
- Essen gehen, raus gehen generell wird zur Herausforderung
- Fokus aufs **(Nicht-)Essen blockiert** Dich in sämtlichen anderen **Zielen Deines Lebens** → kannst Dein **Leben nie FREI gestalten** und dein **Potential ausschöpfen!**
- Geht oft um „**Kontrolle**“ → aber hast Du **WIRKLICH** die Kontrolle, wenn Dein Körper jederzeit schlapp machen könnte?
- Lerne, den **Fokus neu** zu lenken → z.B. statt „Sport, um Kalorien zu verbrennen“, wieder Energie zuführen, um genug **Energie für Bewegung** und sonstige Lebensbereiche zu haben!



BEISPIEL ENERGY4SOUL KUNDEN ERFOLGE:

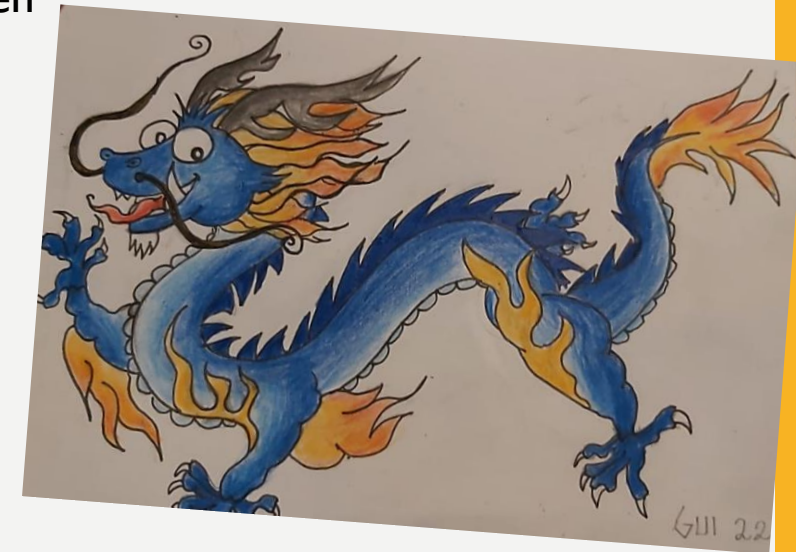


LENI J.

- Hat **früher Triathlon** gemacht, dann in die **Magersucht** gerutscht → musste den **Traum (erstmal) komplett aufgeben**; aufgrund von **Schwächegefühl**, Körper war am Ende
- Anschließend im **Coaching** → **Muskelaufbau** und wieder **ausreichend essen**, war wieder körperlich stabil und konnte wieder frei dem **Triathlon Sport** nachgehen; seitdem **erfolgreich wieder Wettkämpfe** bestritten

GUDRUN I.

- **Kreative Arbeit** war durch die Magersucht nicht mehr möglich → **keine Ruhe**, zwanghaftes Bewegen und nur ans Essen denken
- Nach dem **Coaching** und dem **gesunden Zunehmen** wieder Kopf, Fokus und **FREIHEIT** für die Kunst und was ihr sonst noch Spaß macht im Leben



WIE VIELE ENTSCHEIDUNGEN TRIFFST DU TÄGLICH DURCH DIE ESSSTÖRUNG GESTEUERT? LOHNT ES SICH?

Reflexionsaufgabe:

Frage dich regelmäßig selbst:

Was ist wirklich **bedeutend im Leben**? Eine **niedrige Zahl** auf der Waage oder ein **LEBEN mit wertvollen Menschen** um Dich, das Du gerne lebst und einer **Beschäftigung mit Energie** nachgehst, die du gerne tust?

„Wenn ich nächste Woche sterben würde, hatte ich dann wirklich genug schöne Momente dabei oder mir die letzten Tage meines Lebens nur gedacht, was ich alles (NICHT) essen darf? War es das wert?“ Verdienst du mit deinem Körper deinen Lebensunterhalt → verlierst du Dein Dach über den Kopf, verlierst du Freunde, verlierst du Familie, nur weil die Zahl auf der Waage höher wird,...

Willst Du Deinen Körper nicht lieber mit den **nötigen Nährstoffen** versorgen, damit er Dich viele Jahre hier auf dieser **Erde gesund durch das Leben** trägt?

Hatte anfangs auch Bedenken, aber wenn Du dir regelmäßig diese Fragen stellst, kommst du nach und nach zur Erkenntnis, was wirklich bedeutend ist in deinem Leben!



„Gib Deiner Seele einen gesunden Platz zum Wohnen!“



VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

Ich biete regelmäßig **kostenlose Erstgespräche** an, falls du selbst betroffen bist oder jemanden kennst, der den **Weg ins fitte, gesunde und freie Leben** gerne gemeinsam gehen möchte, melde Dich gerne bei mir:

www.energy4soul.at/coaching-bewerbung/



Was wir gemeinsam im kostenlosen Erstgespräch besprechen:

- Was Dich bisher gehindert hat, die **Magersucht loszulassen** und wie du diese **Stolpersteine hinter dir lassen** kannst.
- Wie du das **Muskelaufbau- und Mindset Training** ideal in deinem Alltag umsetzen kannst.
- Ob das **Coaching Konzept** etwas für Dich ist.

ICH FREUE MICH AUF DEINE BEWERBUNG. 😊

GIBT ES NOCH FRAGEN?



**DANKE
FÜRS DABEI SEIN!** 😊



[WWW.INSTAGRAM.COM/
JULIA ENERGY4SOUL](http://WWW.INSTAGRAM.COM/JULIA_ENERGY4SOUL)

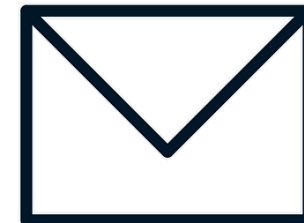


KONTAKT

**DU HAST NOCH
FRAGEN ZUM THEMA
ODER MÖCHTEST
MIT MIR IN
KONTAKT TRETEN?**

**MELDE DICH GERNE
BEI MIR:**

[WWW.
ENERGY4SOUL
.AT](http://WWW.ENERGY4SOUL.AT)



© www.energy4soul.at

Julia Reitgruber, MSc.

Bilder von: Pixabay, MeinTraumFotografie, Julia R.

COACHING
@ENERGY4SOUL.AT