

Nr. 21  
24. maj  
2007  
Kr. 26,00

Tv-værten  
**SIGNE  
LINDKVIST**

„Jeg bli'r så  
provokeret  
af glamour-  
billeder“

*for damerne*

10 sider  
Sommerens bedste  
**GRILLMAD**

**SLANK**  
Fra fiasko til succes

Lang weekend i  
**BRUXELLES**

**TO SKØNNE  
BOLIGER**  
fra Brumleby  
til New York

Aktiehandel  
**KVINDER SCORER  
PÅ NETTET**

# 46 SKO, SANDALER OG TASKER

„NEJ, en kvinde kan  
ikke få for mange sko“


...og andre facts om  
støvler, sneakers og stiletter

[www.altfordamerne.dk](http://www.altfordamerne.dk)

UBD



5 701418 000020 21



– Mine klienter kan som regel sagtens lægge en sund kostplan, så der er andre årsager til, at de ikke taber sig, og dem forsøger vi at finde gennem coaching, siger Marie Steenberger, der også er ernæringseksper.

# Hvorfor

vil du egentlig tabe dig...

...spørger coach og ernæringsekspert Marie Steenberger, der opfordrer til, at du skipper slankekurene, glemmer kalorietabellerne og dropper de endeløse træningstimer i fitness-centret. Begynd et helt andet sted: Find ud af, hvorfor du i virkeligheden ønsker at tabe dig, og hvad der kan motivere dig til at nå dine mål. Så er chancerne for at du lykkes meget større.

AF ANNE AGERBAK BILDE. FOTO: MIKLOS SZABO.

Du kender det sikkert – den selvsikre og optimistiske beslutning om at: *Nu skal det være, denne gang skal det lykkes mig at tabe de evindelige 10 kilo.* Og måske kan du også nikke genkendende til, at kuren går i vasken allerede i løbet af den første uge. Eller at du taber de kilo, du gerne vil – men tager mindst det samme antal på igen efter et stykke tid.

Men hvorfor er det egentlig så svært at tabe sig? Et vægttab handler vel grundlæggende bare om at forbrænde mere energi, end man fylder på maskinen. Og med alle de slankekur og slankeprodukter, der findes på markedet, så burde muligheden for at finde den helt rigtige slankemetode være til stede. Lifecoach og ernæringsekspert Marie Steenberger siger:

– Vi er kommet alt for langt væk fra os selv, vores egen motivation og vores behov. Vi har lagt ansvaret for vores liv og sundhed i hænderne på slankekurere og eksperterne.

*Fortsættes næste side*





## – Måske vil du hellere arbejde med dit selvværd

*Fortsat fra forrige side*

Videnskabeligt korrekte kost- og motionsråd er nemlig ikke alene nøglen til et varigt vægttab, er Marie Steenbergers erfaring. Trods års uddannelse og indsigt i ernæring har hun gang på gang oplevet, at klienter ikke opnåede det vægttab og den sunde livsstil, de ønskede. Da Marie Steenberger stiftede bekendtskab med coaching, fandt hun svaret på gåden: Den manglende succes med klienternes slankekur skyldtes, at klienterne havde været alt for optagede af selve kuren og eksperternes råd i stedet for at fokusere på sig selv og dét, der egentlig motiverede dem, forklarer hun. – Hvis en ekspert fortæller dig, hvad du skal gøre for at tabe dig – og det ikke føles rigtigt for dig – jamen, så er der stor risiko for, at du giver op undervejs. – Når jeg coacher mine klienter, fjerner jeg fokus fra min ekspert-

rolle og bliver i stedet et værktøj til at finde min klients egen viden frem – for vi er jo hver især eksperter i vores eget liv.

### Hvad er dit virkelige mål?

Hvis du skal opnå et succesfuldt vægttab, er første skridt at gøre dig klart, hvorfor du overhovedet ønsker at tabe dig. For her ligger hele styrken og motivationen, som du skal fokusere på, for at vægttabet kan lykkes, siger Marie Steenberger.

– Du går jo ikke i gang med et vægttab bare for at gøre det, det har jeg faktisk aldrig oplevet. Der er altid en grund til, at du ønsker at tabe dig. Og denne årsag er ofte rigtigt motiverende. Jeg indleder altid mit samarbejde med klienterne med at spørge dem: „Hvorfor gør du overhovedet det her – hvorfor vil du gerne leve et sundt liv?“

– En klient kan for eksempel

sige til mig, at hun gerne vil tabe sig 10 kilo. Og så spørger jeg hende: „Hvad vil det give dig at tabe de 10 kilo?“ For hendes grundlæggende behov er måske et andet end selve vægttabet. Måske ønsker hun i virkeligheden et større selvværd – og det forsøger hun så at opnå gennem vægttabet.

Marie Steenberger har ofte oplevet, at klienten i løbet af denne proces siger: „Jeg vil hellere arbejde med mit selvværd end vægttabet, for jeg kan mærke, at hvis jeg får et godt selvværd, så er det lige meget for mig med de 10 kilo – eller også kommer vægttabet som følge af mit bedre selvværd“.

– Men det kan også godt være, at klienten holder fast i det oprindelige mål og siger: „Det er ret vigtigt for mig at tabe de 10 kilo, fordi jeg får et bedre velbefindende, og det er sundere for mig“. Og begge dele er lige godt – det vigtigste er, at det er rigtigt for klienten, siger Marie Steenberger.

### Du har selv alle svarene

Gennem arbejdet med sine klienter har Marie Steenberger erfaret, at vi selv har nøglen til det succesfulde vægttab.

– Ofte ved du godt selv, hvad der skal til for at tabe dig, leve et sundt liv eller omlægge din livsstil. Hvis du for eksempel har et mål om at tabe fem til seks kilo inden september næste år, så kan jeg finde på at sige til

dig: „Forestil dig, at det nu er september næste år, du har tabt dig de fem-seks kilo. Nu skal du fortælle mig, hvad du har gjort“.

– Alle kan fortælle mig præcis, hvad der skal til. Jeg oplever gang på gang, at mine klienter faktisk kan lægge deres egen kostplan. Og svarene kommer prompte og uden tøven. For eksempel: „Jamen, så har jeg lagt chokoladen på hylden, dyrket motion to gange om ugen. Og jeg har måske kun drukket et glas vin fredag aften i stedet for to flasker“.

– Typisk vil jeg så med klientens egne svar som udgangspunkt spørge: „Du har jo selv alle svarene, så hvad er det, der gør, at lige præcis du har svært ved at tabe dig alligevel?“

– Her viser det sig oftest, at det er klientens overbevisninger, som forhindrer hende i at opnå hendes mål. Og det er disse overbevisninger, jeg går ind og arbejder med som coach, forklarer Marie Steenberger.

### Hvad ønsker du virkelig?

Ifølge Marie Steenberger navigerer vi alle sammen rundt i verden ud fra vores overbevisninger.

De kan være enten hæmmende eller støttende. De hæmmende overbevisninger forhindrer os i at opnå vores mål. De støttende hjælper os til at nå frem.

– Mine klienter er ofte hæmmet af overbevisninger om, hvad det vil sige at leve sundt. Det kan ek-

*Fortsættes næste side*

## Find dit sande mål med dit vægttab

- **Hvad vil det give dig at opnå dit mål – hvilke behov og følelser får du opfyldt? Fortsæt med at skrive ned, til du ikke kan komme i tanke om mere.**
- **Kig på de værdier, du har skrevet ned: Vælg dig det mål, som vil gøre den største forskel for dig.**

# Tryghed eller udfordring

Fortsat fra forrige side

sempelvis være: *Jeg kommer fra en familie, som aldrig har kunnet finde ud af at tabe sig. Det er dyrt at spise sundt. Det tager lang tid at lave sund mad. Det virker alligevel ikke. Eller: Jeg har prøvet det før, men jeg kan ikke.*

Som coach og ernæringseksperter udfordrer Marie Steenberger de hæmmende overbevisninger og prøver sammen med klienten i stedet at finde frem til nogle støttende. Hendes erfaring er nemlig, at når du får indsigt i dine hæmmende overbevisninger og finder ud af, at de ikke nødvendigvis er sande, så kan du fokusere på dét, du virkelig ønsker.

Støttende overbevisninger og et klart mål vil gøre dig i stand til at leve efter den plan, der passer allerbedst til dig – det er netop

den kombination, der gør den helt store forskel for de vægttab, der lykkes, siger Marie Steenberger.

## Motion kan skabe balance i dit liv

Når det handler om at lave den bedste plan for motion og vægttab, er det vigtigt at være opmærksom på dine behov, mener Marie Steenberger. For hvis træningen samtidig kan dække andre behov end blot ønsket om vægttab, så øger du chancen for, at du har lyst til at fortsætte – også efter den første uge er gået. Coachens erfaring er, at dine behov kommer til udtryk som en eller flere følelser, du gerne vil opnå.

– Jeg arbejder ud fra den opfattelse, at vi mennesker søger at få tilfredsstillet vores behov, der

## Motion, der passer til dig

- Find den træningsform, der passer til dig og hjælper dig til at nå dit mål.
- Hvilke af de seks behov (anerkendelse, samhørighed, tryghed, forandring, udfordring eller at gøre en forskel) får du opfyldt gennem dit arbejde?
- Hvis der er flere behov, så spørg dig selv på en skala fra 1-10, hvor meget du får opfyldt dette behov på arbejdet, og vælg derefter behovet med den højeste score.
- Hvilke af de andre seks behov vil du gerne have mere af?
- Hvordan kan dette behov opfyldes gennem træning – tænk utraditionelt!

kan deles op i seks overordnede punkter: anerkendelse, samhørighed, tryghed, forandring, udfordring og det at gøre en forskel.

– Hvis du for eksempel har et underliggende og utilfredsstillt behov for samhørighed med andre, vil holdsport måske være en motionsform, der appellerer til dig. Har du derimod behov for udfordring, så vil jeg for eksempel foreslå klatring eller spinning.

– Det er vigtigt at lytte til sig selv og mærke efter. Hvis man finder den helt rigtige træningsform, hvor man samtidig får tilfredsstillt sine grundlæggende behov, så er sandsynligheden for, at man kommer til at nyde motion meget større, forklarer Marie Steenberger.

Også ud fra et helhedsperspektiv mener Marie Steenberger,

at det er vigtigt at være bevidst om, hvilken træningsform man vælger.

– Nogle mennesker har et enormt stort behov for tryghed, som de får opfyldt gennem et godt og sikkert job med en god og sikker løn. Til gengæld har de måske behov for udfordring, som ikke bliver opfyldt på arbejdspladsen. Her vil en træningsform som spinning eller løb være en god idé.

– Andre har et meget udfordrende og alsidigt arbejde og kan omvendt via motion forsøge at opfylde behovet for tryghed og kærlighed til sig selv gennem eksempelvis yoga. På den måde kan du tilfredsstille dine grundlæggende behov ved at vælge den træningsform, som du i virkeligheden behøver for at skabe balance i dit liv.

## Tanker, der støtter og hæmmer

- Hvad forhindrer, og hvad støtter dig?
- Hvad fortæller dine tanker om din evne til at nå dit mål? Skriv alle dine tanker ned på papir.
- Er tankerne en støtte for dig, eller hindrer de dig i at nå dine mål?
- Hvordan føles det at være i din krop med hhv. de støttende tanker og de hæmmende tanker?
- Hvad kunne du bedst tænke dig at tro på?

Marie Steenberger er coach, ernæringseksperter og foredragsholder. Hun er uddannet hos ALT for damernes Sofia Manning og har suppleret sin uddannelse hos Debbie Ford på Debbie Ford Institute i USA. Få mere at vide på: [www.mariesteenberger.dk](http://www.mariesteenberger.dk)