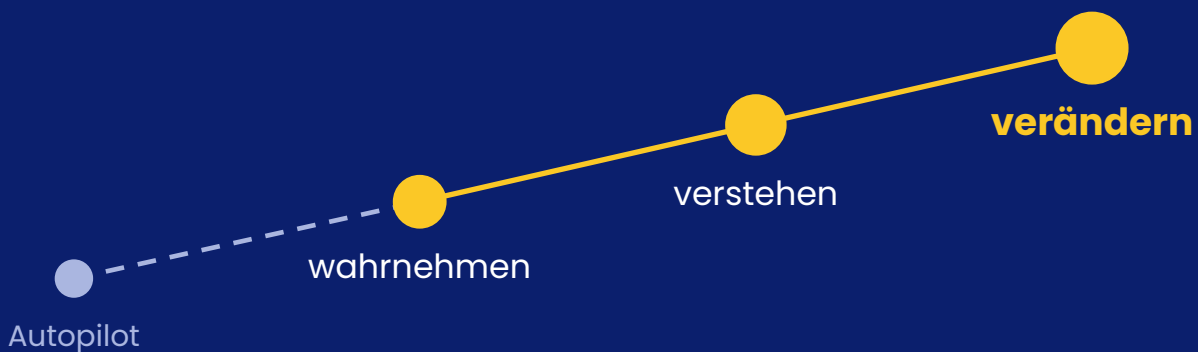


8 - WOCHEN - GRUPPENPROGRAMM

Raus aus dem **Autopiloten** beim Essen

Verstehe, was deinen Essdrang unter Stress verstärkt –
und verändere dort, wo es in deinem Alltag wirklich
ansetzt.

Ein geführter Prozess mit Live-Begleitung, Reflexions-App, Videokurs,
Workbook und persönlichem Ziel-Check.

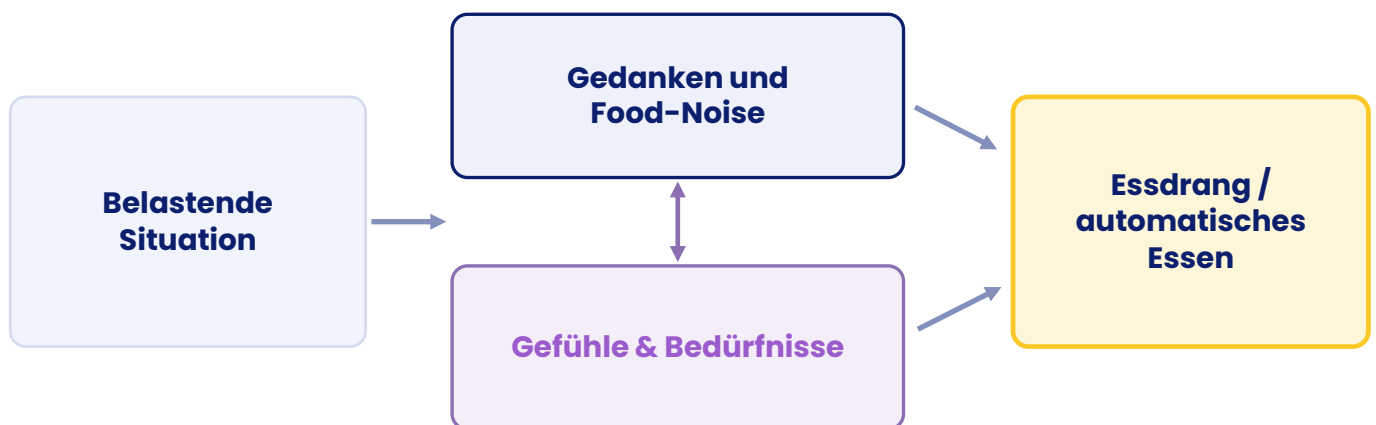


Start **27.08.2026** · maximal 10 Teilnehmer*innen

Du weißt längst, was gesund wäre – und greifst **unter Druck** trotzdem zum Essen.

Emotionales oder stressbedingtes Essen ist selten ein Wissensproblem. Häufig wird Essen in angespannten Momenten zu einer schnellen Antwort auf Erschöpfung, Ärger, Überforderung, Leere oder das Bedürfnis nach Ruhe und Entlastung.

- Abends entsteht Essdrang, obwohl du körperlich nicht hungrig bist.
- Nach stressigen Gesprächen, langen Arbeitstagen oder innerem Druck wird Essen zum schnellen Ventil.
- Du nimmst dir mehr Kontrolle vor – und erlebst beim nächsten belastenden Moment dasselbe Muster.
- Du kennst viele Ernährungstipps, verstehst aber noch nicht zuverlässig, was dein Essverhalten in genau diesen Situationen antreibt.



Keine harte Trennung zwischen Kopf und Gefühl – die Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Mehr Wissen und Disziplin setzen erst beim sichtbaren Verhalten an und greifen deshalb häufig zu kurz.

**Das Problem ist nicht, dass du zu wenig weißt.
Dir fehlt ein klares Bild deines persönlichen
Musters.**

Wir betrachten nicht nur das Essen, sondern **das System dahinter**.

Statt nur Symptome zu kontrollieren, verbindest du akute Selbstregulation mit Ursachen- und Musterarbeit in deinem Alltag.



Der Kurs berücksichtigt alle vier Perspektiven. Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf **Selbstführung, emotionalen Mustern und konkreter Veränderung** im Lebensalltag.

NACH 8 WOCHEN

Du kennst deine wichtigsten Auslöser, inneren Antreiber, Emotionen, Bedürfnisse und körperlichen Verstärker. Du hast einen relevanten Alltagshebel 28 Tage lang erprobt und überprüft, was sich dadurch an deinem Essdrang verändert.

Vier Wochen verstehen. Vier Wochen verändern und überprüfen.

Zwei klare Phasen: Erst dein Muster verstehen, dann einen Hebel im Alltag verändern und die Wirkung überprüfen.

PHASE 1 VERSTEHEN & VORBEREITEN

1

Woche 1 · **Beobachten statt bewerten**

Selbsttest reflektieren, App kennenlernen und erste Essdrang-Momente festhalten.

2

Woche 2 · **Dein Muster erkennen**

Auslöser, Gedanken, Emotionen, Bedürfnisse, körperliche Faktoren und innere Antreiber zu deinem persönlichen Muster verbinden.

3

Woche 3 · **Dein Leben in den Blick nehmen**

Belastungen, Ressourcen und relevante Lebensbereiche mit dem Steuerrad des Lebens untersuchen.

4

Woche 4 · **Experiment definieren und starten**

Ein 28-Tage-Experiment entwickeln, persönliches Feedback erhalten und das Ziel finalisieren.

PHASE 2 VERÄNDERN & ÜBERPRÜFEN

5

Woche 5 · **Erste Erfahrungen auswerten**

Die ersten konkreten Handlungen auswerten und den Essdrang weiter beobachten.

6

Woche 6 · **Hindernisse verstehen**

Gegenwind, alte Muster und unrealistische Erwartungen erkennen und das Experiment anpassen.

7

Woche 7 · **Unterstützung aufbauen**

Hilfreiche Bedingungen, Grenzen, Ressourcen und Unterstützung im Alltag organisieren.

8

Woche 8 · **Wirkung auswerten**

Veränderung, Selbsttest und Essdrang-Beobachtungen vergleichen und einen angepassten 30-Tage-Plan festlegen.

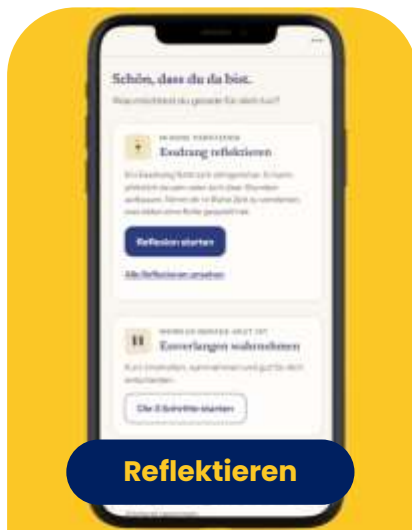


Woche 4 – Individueller Ziel-Check durch Andreas: eine individuelle Rückmeldung zu deinem 28-Tage-Experiment plus eine mögliche Überarbeitung.

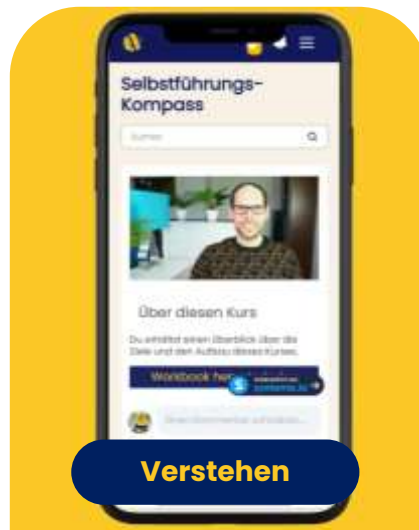
Du arbeitest selbstständig an deinem Alltag – **aber nicht allein.**

Die Materialien geben dir Struktur. Die Live-Begleitung hilft dir, Erkenntnisse einzuordnen, Hindernisse zu bearbeiten und in der Umsetzung dranzubleiben.

SO LÄUFT EINE WOCHE



Reflexions-App



Video-Kurs



Workbook (PDF)

DEINE BEGLEITUNG

- Zwei Live-Gruppencalls pro Kurswoche
- Ein Termin reicht aus – du kannst freiwillig an beiden teilnehmen.
- Persönlicher Ziel-Check vor dem 28-Tage-Experiment
- Selbsttest zu Beginn und zum Abschluss als Reflexionsspiegel

Alle Videos sind von Beginn an zugänglich. Der Wochenplan zeigt dir den empfohlenen Lern- und Umsetzungsrhythmus.

Ist dieses Programm dein **nächster sinnvoller Schritt?**

PASSEND FÜR DICH, WENN DU ...

- ✓ dein stressbedingtes oder emotionales Essen besser verstehen möchtest,
- ✓ bereit bist, eigene Situationen regelmäßig zu reflektieren,
- ✓ in deinem Alltag ein konkretes 28-Tage-Experiment umsetzen möchtest,
- ✓ keine weitere Diät suchst, sondern an deinen persönlichen Mustern arbeiten willst.

ECKDATEN

Start	Donnerstag, 27.08.2026 (ab 5 Anmeldungen)
Dauer	8 Wochen
Format	online · Live-Calls, App, Videokurs, Workbook
Gruppe	maximal 10 Teilnehmende
Live-Calls	12:05–12:55 Uhr
2. Option	abwechselnd 8:00–8:50 und 17:00–17:50 Uhr
Regulärer Preis	449 € einmalig oder 2 Raten à 224,50 €
Early-Bird - bis 15.08.	399 € einmalig, oder 2 Raten à 199,50 €



PLATZ BUCHEN

kurs.andreas-altmannsberger.com

Wenn du ein Vorgespräch führen möchtest,
erreichst du mich unter 0151 222 12 999.



Andreas • Coach für Selbstführung unter Druck

- ✓ Eigene langfristige Gewichtsreduktion nach einem Höchstgewicht von 135 kg
- ✓ Langjährige Erfahrung in Führungs- und Projektverantwortung
- ✓ Systemischer Coach und Emotionscoach

Das Programm ist ein Coaching- und Selbstreflexionsangebot für volljährige Personen. Es dient nicht der Diagnose oder Behandlung von Erkrankungen – insbesondere Essstörungen – und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder ernährungstherapeutische Behandlung. Bei einer diagnostizierten oder vermuteten Essstörung, einer akuten psychischen Krise oder erheblichen körperlichen Beschwerden sollte vor der Teilnahme mit einer entsprechend qualifizierten Fachperson geklärt werden, ob das Angebot geeignet ist.

Alle Live-Termine auf einen Blick

Zwei Live-Termine pro Kurswoche: Für jede Kurswoche werden zwei Live-Termine angeboten. Die Teilnahme an einem Termin ist vollkommen ausreichend. Wenn du zusätzliche Fragen vertiefen oder auch vom Austausch im zweiten Termin profitieren möchtest, kannst du freiwillig an beiden Terminen teilnehmen.

Woche	Datum	Mittagstermin	Zweiter Live-Termin
1	Do., 27.08.2026	12:05–12:55 Uhr	17:00 – 17:50 Uhr
2	Mi., 02.09.2026	12:05–12:55 Uhr	08:00 – 08:50 Uhr
3	Do., 10.09.2026	12:05–12:55 Uhr	Fr., 11.09. · 12:05–12:55 Uhr
4	Mi., 16.09.2026	12:05–12:55 Uhr	08:00 – 08:50 Uhr
5	Do., 24.09.2026	12:05–12:55 Uhr	17:00 – 17:50 Uhr
6	Do., 01.10.2026	12:05–12:55 Uhr	08:00 – 08:50 Uhr
7	Do., 08.10.2026	12:05–12:55 Uhr	17:00 – 17:50 Uhr
8	Do., 15.10.2026	12:05–12:55 Uhr	08:00 – 08:50 Uhr

Ablauf

12:05–12:10 Uhr: Begrüßung und kurzer Rückblick

12:10–12:35 Uhr: Erfahrungen, Reflexion und Austausch

12:35–12:45 Uhr: Transfer und Impuls für die kommende Woche (wird aufgezeichnet)

12:45–12:55 Uhr: Rückfragen zum Wochenimpuls und persönlicher nächster Schritt

Was passiert bei Verhinderung?

Wenn du einmal nicht teilnehmen kannst: Ein individueller Ersatztermin ist nicht vorgesehen. Du kannst mit den Kursmaterialien weiterarbeiten und beim nächsten Live-Call wieder einsteigen. Die fachlichen Impulse der Live-Calls werden aufgezeichnet und den Teilnehmenden jeweils sieben Tage zur Verfügung gestellt. Persönlicher Austausch und Beiträge der Teilnehmenden werden nicht aufgezeichnet.

Wenn ein Termin meinerseits ausfallen muss: Der Live-Call wird nachgeholt. Ist innerhalb derselben Woche kein Ersatztermin möglich, verlängert sich der Kurs entsprechend.

Terminänderungen: Bereits bekannte Abweichungen sind in der Übersicht berücksichtigt. Unvorhersehbare Änderungen werden so früh wie möglich mitgeteilt.