Essen mit Gefühl und Verstand -
Mit dem Zürcher Ressourcen Modell® zum entspannten Genießer werden

Melanie Bahlke vom AcSD e.V. interviewte Tamara Scheidt im Rahmen des Adipositastages Frankfurt 2017.

Melanie Bahlke: Was ist das Zürcher Ressourcen Modell®?
Tamara Scheidt: Das Zürcher Ressourcen-Modell® unterstützt Sie, Ihre individuellen Wünsche zu identifizieren und zu verwirklichen. Die Methode wurde von Maja Storch & Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt. Es ist eine wissenschaftlich fundierte und über Jahre erprobte Selbstmanagement-Methode, die auf den neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen fußt. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich durch viele aktuelle Studien erwiesen und wird auf ihre nachhaltige Wirkung hin laufend weiterhin überprüft. Das ZRM® basiert auf einem neurobiologischen Ressourcenbegriff. Als Ressource gilt alles, was gesundheitsfördernde neuronale Netze im Gehirn aktiviert und ihre gesundheitsbezogenen Ziele fördern hilft. Das ZRM® orientiert sich, wie aus dem Namen ersichtlich, an Ressourcen. Ihm liegt eine Ressourcenperspektive zugrunde. Dabei wird angenommen, dass der Mensch die Fähigkeiten, welche er zur Lösung seiner Probleme oder zum Erreichen seiner Ziele benötigt, bereits in sich trägt. Dieses Verfahren wird auch im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich sowie im Spitzensport sehr erfolgreich angewendet.

Melanie Bahlke: Warum ist ZRM® so hilfreich?
Tamara Scheidt: Mit ZRM® lernen Sie, bewusst zu entscheiden, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihre wirklichen Energien lenken wollen. Das bedeutet, dass Sie mit diesem Selbstmanagementverfahren erkennen, was Sie im Grunde wirklich wollen und wie Sie das Gewollte auch sofort in die Tat umzusetzen vermögen! Besonders bei gewünschten Veränderungsprozessen ermöglicht ZRM® eine freudvolle und einfache Umsetzung. Es ist eine ressourcenorientierte Möglichkeit, Selbstmotivation und Selbststeuerung jenseits von weiteren Listen und Plänen zu erlernen! Sie vergrößern Ihren Entscheidungsspielraum und erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire. Dabei entwickeln Sie Handlungsmuster, die Sie auch in belastenden Situationen abrufen und anwenden können. Anstatt sich weiterhin mit Selbstdisziplin Druck zu machen, werden bewusste und unbewusste Motive sowie persönliche Ressourcen zur Motivationssteigerung eingesetzt.

Melanie Bahlke: Was für Fragestellungen hatten Ihre bisherigen Klienten, die eine Adipositasproblematik im Hintergrund haben?
Tamara Scheidt: Die Grundfragen beziehen sich meistens auf ihr Übergewicht oder das Halten des Gewichtes nach erfolgreicher Abnahme. Hier sind einige aktuelle Beispiele:

- Wie komme ich ohne weitere Selbstdisziplin einfach und stressfrei zu meinem Wohlfühlgewicht?
- Wie kann ich ohne Stress und mit guter Laune mein Gewicht dauerhaft halten?
- Warum funktionieren bei mir strenge Diäten langfristig nicht?
- Wie kann ich bei negativen Gefühlen aufhören zu essen?
- Was macht mich wirklich satt und wie merke ich das?
- Wie kann ich abnehmen und trotzdem genießen?
- Ich kenne viele Tipps und Tricks, warum setze ich sie nicht um?

Melanie Bahlke: Warum fällt es so schwer das Essverhalten dauerhaft und stressfrei zu verändern?
Tamara Scheidt: Fehlt Ihnen wie vielen Menschen immer öfter die Freude und der Genuss beim Essen? Wahrscheinlich wissen Sie genau, wann Sie mehr oder weniger das „Falsche“ essen. In Ihrem Bücherregal stapeln sich Diätratgeber und Diätkochbücher? Sie sind eine Expertin im Kalorien- und Punktezählen? Sie haben schon mehrfach sehr erfolgreich Gewicht abgenommen und leider auch wieder zugenommen? Sie haben immer neue gute Ideen, wie Sie optimal abnehmen und Ihr Gewicht gut halten könnten? Sie haben sich fest vorgenommen, jetzt aber wirklich durchzustarten? Ihre Ziele sind gut geplant und Sie haben unglaublich fundierte Gründe für eine Veränderung - besonders dann, wenn Sie auf der Waage waren, nach Arztbesuchen, an Silvester, an runden Geburtstagen...?
Aber es hapert mit der langfristigen Umsetzung? Sie beginnen motiviert und bleiben mitten auf dem Weg stecken, verzetteln sich schnell, verlieren das Ziel komplett aus den Augen oder beginnen erst gar nicht. Das Abo vom Fitnessstudio gammelt vor sich hin, to do Listen sind geschrieben und werden nicht umgesetzt, ... irgendetwas ist immer! Zusätzlich kultivieren Sie Ihr schlechtes Gewissen – „Wieder nicht geschafft!“

Jetzt die gute Nachricht: Sie sind nicht allein und es hat nichts mit einem inneren Schweinehund zu tun. Den gibt es definitiv nicht, auch bei Ihnen nicht!
Kann es sein, dass alle Ihre bisherigen Bemühungen wenig oder gar nicht mit guten Gefühlen verbunden waren? Essen Sie besonders in belastenden Situationen mehr oder besonders, wenn Sie beispielsweise gestresst, müde, überfordert, einsam oder wütend sind?
Das Wissen um diese Gründe reicht jedoch nicht aus, um dieses Verhalten zu ändern. Der Grund hierfür liegt darin, dass sich dieses Wissen nur auf die mentale Ebene (dem Erkennen von Verhaltensmustern) bezieht. Die inneren Konflikte, die mit vermehrter Nahrungsaufnahme abzudämpfen versucht werden, sind jedoch auf der Gefühlsebene und in unserem Körper zu finden. Deshalb ist es sehr schwierig, eine Lösung alleine nur auf dem mentalen Weg zu erreichen. Die meisten adipösen Menschen sind äußerst diszipliniert, gehen ständig über ihre eigenen unbewussten Bedürfnisse und inneren Grenzen hinweg, haben das Genießen und das Gefühl für das, was sie eigentlich wollen, verlernt! Der Schlüssel liegt jedoch in diesen unbewussten Bedürfnissen, ob diese erkannt bzw. wahrgenommen werden und schließlich in das Bewusstsein integriert werden können. Die Frage sollte demnach folgendermaßen lauten: „Was macht mich unbewusst also emotional satt?“. Ich fragte eine Teilnehmerin bei meinem letzten Vortrag, was sie besonders gerne tut, wofür ihr Herz brennt. Sie antwortete, dass sie sehr gerne reist, besonders gerne nach Italien und Spanien. „Wunderbar! Und nehmen Sie im Urlaub zu, obwohl es dort so wunderbare Leckereien gibt?“. Sie verneinte dies, im Urlaub hätte sie immer ein super Sättigungsgefühl, probiere alles aus, worauf sie Lust hätte und nähme sogar manchmal ab. Sie war im Urlaub somit emotional satt und brauchte gar keine „Essenspuffer“!

Melanie Bahlke: Wie erkenne ich diese unbewussten Bedürfnisse?
Tamara Scheidt: Die ZRM®-Methode basiert auf den „Zwei-Prozess-Theorien“. Es sind Modelle der Psychologie, die davon ausgehen, dass die menschliche Informationsverarbeitung in zwei unterschiedlich arbeitenden Systemen erfolgt - dem Verstand (bewusst) und dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (unbewusst). Beide Systeme befinden sich an unterschiedlichen Stellen des Gehirns. Die unbewussten Teile übernehmen die wesentliche Rolle bei der ersten Bewertung unserer Umwelt und bei der Entscheidungsfindung (ab 80%). Erlebnisse und Erfahrungen, welche eine Person zeitlebens macht, werden im emotionalen Erfahrungsgedächtnis in Form von neuronalen Netzen mit allen Sinneseindrücken und den dazugehörigen Emotionen gespeichert.

	Verstand	Unbewusstes
Arbeitstempo	langsam	schnell
Informations-verarbeitung	seriell	parallel
Kommunikations-mittel	Sprache	somatische Marker
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Quelle: Storch, Maja (2012)

Das Arbeitstempo des Verstandes ist entgegengesetzt zum Unbewussten sehr langsam. Das Unbewusste reagiert innerhalb von 200 Millisekunden. Auch bezüglich der Informationsverarbeitung kann der Verstand dem Unbewussten nicht das Wasser reichen. Versuchen Sie mal gleichzeitig an einen Obstsalat, an den nächsten Urlaub und Ihre Einkaufsliste zu denken! Sie werden schnell merken, dass dieses Vorhaben nicht funktioniert. Der Verstand kann nur seriell arbeiten im Gegensatz zum Unbewussten. Hier nehmen wir verschiedene Dinge auf verschiedenen Kanälen (Sinne, emotionale Erfahrungen) parallel wahr.
Sprache und Ziffern sind die Kommunikationsmittel des Verstandes. Das Unbewusste teilt sich über Körperempfindungen und Gefühle mit. Deswegen kann es auch keine Kalorientabellen, Punkte- und Eiweißlisten verstehen. Es ist nicht seine Sprache.

Ziel des Selbstmanagements sollte sein, beide Systeme als Team miteinander arbeiten zu lassen. Nur dann entscheiden und handeln wir selbstreguliert. Reine Selbstkontrolle (über den Verstand gehen) ohne positive Bewertung im Unbewussten ist dauerhaft zum Scheitern verurteilt. Ebenso verhält es sich, wenn das Unbewusste ohne positive Bewertung des Verstandes (emotionales Essen) entscheidet. Ein emotionaler Esser, der nur auf seine unbewussten Bewertungen achtet, wird sicherlich keinen Erfolg haben gesund zu werden. Wer jedoch seine somatischen Marker nutzt, um festzustellen, ob er körperlichen oder emotionalen Hunger verspürt, ist einen sehr großen Schritt weiter. Menschen, die bei vorhandenem körperlichen Hunger dann folgerichtig auch noch überprüfen, auf was sie „Lust" haben bzw. was sie genau genießen möchten (feste Nahrung, flüssige Nahrung, warm, kalt, scharf, süß, sauer....), befinden sich auf der Zielgeraden! Sie verknüpfen beide Systeme und agieren somit selbstreguliert.

Melanie Bahlke: Wie spricht man den unbewussten Teil an, damit ich mein neues Ziel, genussvoll zu essen erreichen kann?
Tamara Scheidt: Dieses System arbeitet über metaphorische Bildersprache und kann somit auch auf diese Art und Weise am besten erreicht werden (Schultheiss/Strasser 2012). Konkrete knapp formulierte Sprache spricht den bewussten Verstand an und ist nicht geeignet, Ziele ins Unbewusste zu transportieren (Weber 2013). Im ZRM® wird darum mit Bildern und einer bildhaften Sprache gearbeitet. So können die wirklich gewünschten Ziele formuliert werden. Es werden beide Systeme in die Zielfindung miteingebunden. Wenn dies geschehen ist, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass die Ziele auch erreicht werden bzw. die gewünschte Handlung umgesetzt werden kann. Dieses Vorgehen beinhaltet mehrere aufeinanderfolgende Arbeitsschritte. Einer davon ist die Entwicklung eines neu entwickelten Zieltyps, dem sogenannten Motto-Ziel. Motto-Ziele beschreiben die innere Haltung in bildhafter Sprache und beinhalten keine konkreten Verhaltensanleitungen. So erreicht das Motto-Ziel das Unbewusste. Konkrete Verhaltensplanung erfolgt im ZRM® auch, jedoch erst in den späteren Entwicklungsschritten.

Melanie Bahlke: Warum funktioniert Disziplin auf Dauer nicht?
Tamara Scheidt: Unser Verstand ist extrem störungsanfällig. Ist er zum Beispiel überfordert, unterfordert oder werden innere Bedürfnisse nicht befriedigt, funktioniert er nicht mehr. Deswegen greifen wir im Alltag so schnell auf die gelernten Muster zurück, die nicht auf Basis des Verstandes, sondern mit Hilfe des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses funktionieren. Mit bloßer Disziplin kann man nur einmalige oder SMARTe (spezifisch, messbar, aktionsorientiert, realistisch, terminiert) Ziele realisieren. Genau hier ist das Zürcher Ressourcen Modell sehr hilfreich. Es gibt Menschen, die sich so stark über den Verstand disziplinieren können, dass sie ihr Verhalten rein über den Verstand steuern. In den seltensten Fällen geht das gut. Es ist eine „Ochsentour", die das Unbewusste irgendwann nicht mehr mitmachen wird. Ein Klient von mir joggte jeden Tag 15 Kilometer und ging zusätzlich noch regelmäßig ins Fitnessstudio, damit er bloß nicht zunehmen würde. Er war physisch wie auch psychisch vollkommen erschöpft. Er handelte mit absoluter Selbstkontrolle. Er konnte über bloße bewusste Verstandesleistungen seine Haltungsziele langfristig nicht erreichen, sondern man musste seine bewussten und unbewussten Bedürfnisse koordinieren. Jetzt gönnt er sich regelmäßig eine Massage und Sauna und schloss sich einem wöchentlichen Lauftreff an. Zusätzlich macht er Kochkurse und lernt mit netten Menschen zu genießen. Er fühlt sich insgesamt ausgeglichener und emotional stabiler. Seine Frau und seine Kollegen meldeten ihm dies bereits zurück. Er hat mit Hilfe der somatischen Marker seine wirklichen Bedürfnisse wieder gefunden und konnte diese schnell und einfach in ein gesundes Handeln integrieren.

Melanie Bahlke: Wer hat die somatischen Marker entdeckt und warum sind sie so wichtig?
Tamara Scheidt: Das Konzept der somatischen Marker des Neurowissenschaftlers Damasio (1994) besagt, dass jeder Mensch über ein Bewertungssystem verfügt, das unterhalb der Bewusstseinsschwelle arbeitet. Dieses System äußert sich über somatische Marker. Dies sind objektiv messbare körperliche Signale, die vom Menschen als Körperempfindungen und/oder als starkes Gefühl wahrgenommen werden können. Da diese Körpersignale eine bestimmte Situation als gut oder schlecht markieren (bewerten), bezeichnet sie Damasio als "Marker". Somatische Marker steuern unser Vermeidungs- und Annäherungsverhalten.
Das Bewertungsschema des Unbewussten ist recht schlicht. Es signalisiert uns "Stop" oder "Go". Es ist völlig egal, welches Gefühl auftritt - Gefühle haben einzig die Aufgabe "Stop" oder "Go" zu signalisieren. Natürlich können somatische Marker den Verstand nicht ersetzen, weil sie uns keine weiteren Informationen liefern, außer Annäherung oder Vermeidung. Den Grund für "Stop-" oder "Go-Signale" kann nur unser Verstand herausfinden. Somatische Marker treten in der Regel auf, bevor es zu verstandesmäßigen Aktivitäten kommt. Sie fällen

wichtige Vorentscheidungen. Das ist vielen Menschen nicht bewusst.
Wer seine somatischen Marker wahrnehmen kann oder lernt sie wahrzunehmen, ist somit eindeutig im Vorteil.
So haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, welche Gründe für oder gegen eine Handlung sprechen und ob Sie ein Verhalten ändern wollen oder nicht.

Melanie Bahlke: Wenn somatische Marker so wichtig sind, wie kann ich sie erkennen und wie kann ich das lernen?
Tamara Scheidt: Somatische Marker werden sehr unterschiedlich wahrgenommen:
Körperempfindungen: Herzklopfen, Kribbeln, Schweißausbruch, Zittern, angenehmes Gefühl im Bauch ...
Gefühle: Neugier, Freude, Aggression, Angst, Trauer, Interesse, ...
Für viele Menschen ist es einfacher, negative somatische Marker wahrzunehmen als positive. Für unser emotionales Erfahrungsgedächtnis (Unbewusstes) ist es notwendig "Gefahren" schnell zu erkennen = Überlebensstrategie!
Ebenso wichtig ist es für uns die positiven somatischen Marker wahrzunehmen, denn sie sagen uns, **was wir tun wollen**.

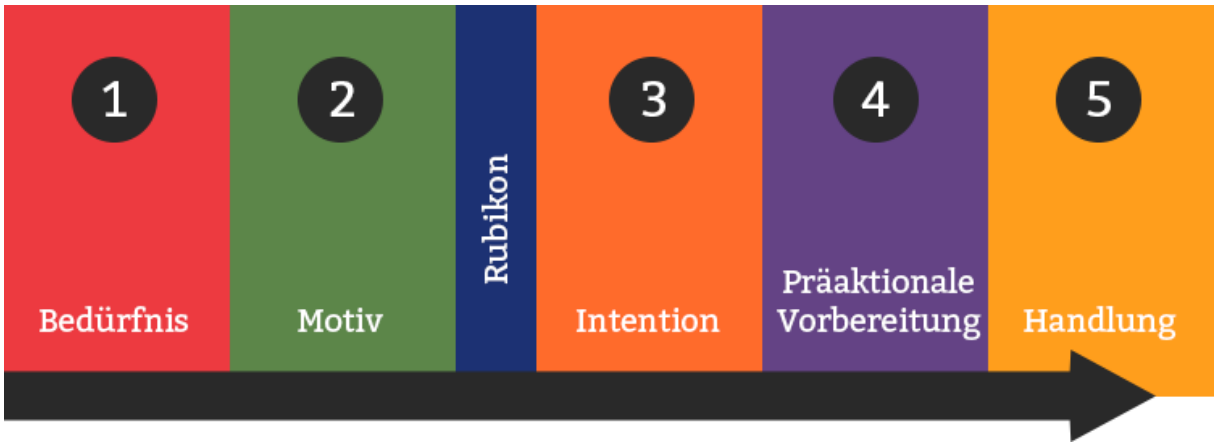
Beispiele für negative somatische Marker sind:
- Kloß im Hals
- Angst – Druck auf der Brust
- weiche Knie, Zittern in den Beinen
- flauer Magen, leichte Übelkeit oder Druckempfindungen
- hochgezogene Schultern (angespannte Muskeln)

Beispiele für positive somatische Marker:
- leichtes Kitzeln im Bauch, warmes wohltuendes Gefühl im Bauch
- Lächeln, leichtes Anheben der Mundwinkel
- Magenhüpfen, Freude
- Leichtigkeit, Helle im Kopf
- fließende, lösende Empfindungen im Körper

MB Melanie Bahlke: Wie kann ich meine positiven somatischen Marker für mein gesundes Essverhalten nutzen?
Tamara Scheidt: An diesem Punkt setzt ZRM® an. Die Selbstmanagement-Methode verbessert das Wahrnehmen der somatischen Marker und lässt die beiden Bewertungssysteme - Verstand und Unbewusstes - miteinander agieren, ganz nach dem Motto „Zwei Systeme = ein Team“. An dieser Stelle ist es mir sehr wichtig zu erwähnen, dass die ZRM®-Methode nicht mit einer Therapie gleichzusetzen ist, sondern ein Programm zur Hilfe zur Selbsthilfe darstellt! In vielen Psychosomatischen Kliniken wird dieses Verfahren bereits therapiebegleitend erfolgreich mit angeboten. Im Rahmen eines ZRM®-Trainings oder eines Coachings lernen die Teilnehmenden / Klienten ihre positiven und negativen Gefühle besser wahrzunehmen und somit ihre somatischen Marker zu erkennen. Sie lernen wieder, „am Körper entlang“ zu genießen. Viele Klienten berichten, dass sie auf einmal feststellen, dass sie jahrelang Lebensmittel aßen, die ihnen überhaupt nicht schmeckten. Sie essen jetzt langsamer und bewusst „genussorientiert“, also selbstbestimmt. Beim Zürcher Ressourcen Modell® geht es darum, das neu entwickelte gewünschte Verhaltensmuster in konkrete Handlungen umsetzten zu können. Dieses Wiedererlangen der Kontrolle führt zu einem anderen Umgang mit Gefühlen und Herausforderungen. Das Erlernen der Regulation des Verstandes und des Unbewussten ermöglicht einen neuen Umgang mit unangenehmen, stressigen Emotionen. Sie lernen, eigene Ressourcen zu entdecken, zu nutzen und entwickeln darauf neue Handlungsmuster, die sie in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können.

MB: Wie läuft so ein ZRM®-Training ab und ab wann wirkt es?
Tamara Scheidt: Ein ZRM®-Training dauert mindestens 2-3 Tage. Es wird der Rubikon-Prozess genutzt, eine erweiterte Form des Rubikon-Modells von Heckhausen (1989) und Gollwitzer (1991). Das Modell zeigt, welche Entwicklungsschritte ein Wunsch durchlaufen muss, bis eine Person zielgerichtet handeln kann.
Der Begriff des "Rubikon" wurde in Anlehnung an Julius Caesar gewählt, der mit seinen Truppen im Jahre 49 v. Chr. vor dem Fluss Rubikon stand. Mit dem Überqueren des Flusses entschloss er sich, die Gesetze Roms zu brechen, um die Macht im bürgerkriegsgeschüttelten Rom zu übernehmen.

Die Redewendung „den Rubikon überschreiten“ bedeutet im ZRM®, sich emotional und kognitiv auf eine neue Handlung einzulassen. Der Rubikon-Prozess als Basis für das ZRM® besteht aus fünf Phasen.



Phase 1 Das Bedürfnis
Die erste Phase verläuft unbewusst; es besteht ein Bedürfnis, das zuerst bewusst gemacht werden will. Grundlage für Bedürfnisse ist das emotionale Erfahrungsgedächtnis, das unbewusst arbeitet und unser Verhalten in eine von zwei Richtungen drängt: Annähern oder Vermeiden. Bedürfnisse müssen jedoch zuerst bewusst gemacht werden, bevor man ihnen gerecht werden kann. (Roth, 2001).
Phase 2 Das Motiv
Im Gegensatz zum Bedürfnis ist das Motiv bewusst verfügbar und stellt somit den zweiten Schritt im Rubikon-Prozess dar. Man wünscht sich etwas und wägt ab, wie man es erreichen könnte.
Phase 3 Die Intention
Der Übergang vom Motiv zur Intention hat dem ursprünglichen Rubikon-Modell seinen Namen gegeben: Dies ist der Schritt über den psychologischen Rubikon, der Schritt, der aus einem Wunsch eine Absicht macht (Krause und Storch, 2007). „Den Rubikon überqueren“ kann ein Wunsch nur dann, wenn er von starken positiven somatischen Markern begleitet ist und gleichzeitig kein negativer somatischer Marker mehr zu verzeichnen ist.
Phase 4 Die präaktionale Vorbereitung
Nachdem die Intention gebildet ist, folgt eine Phase der Vorbereitung, welche die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die gefasste Intention in eine Handlung umgesetzt werden kann. Wichtig ist dabei, das erwünschte neue Verhalten zu üben. So sollten neue neuronale Automatismen im Gehirn aufgebaut werden, um ein Scheitern der Handlungsumsetzung zu vermeiden. Zur präaktionalen Vorbereitung gehört neben dem Üben des erwünschten Verhaltens auch die bewusste Handlungsplanung. Am Ende der präaktional vorbereitenden Phase steht der tatsächlichen Handlung nichts mehr im Wege.
Phase 5 Die Handlung
In der fünften Phase wird die eigentliche Handlung.

MB: Bieten Sie auch spezielle Trainings für adipöse Patienten an?
• Tamara Scheidt: Ja, mit meiner Kollegin Monika Goetz (Oecotrophologin, system. Coach) entwickelte ich das GENIEssen® Programm, welches Ihnen den Aufbau eines hilfreichen und ressourcenorientierten Kompasses ermöglicht. Sie lernen herauszufinden, was Sie im Grunde wirklich genießen wollen. Sie werden lernen, Ihre eigenen emotionalen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten wieder zu erkennen und diese sofort genussvoll anzuwenden. Dieses Programm ist wie das ZRM® eine ANLEITUNG ZUR SELBSTHILFE.

Ab diesem Sommer biete ich auch ZRM®-Trainings für Lipödem-Patientinnen ("Keine Chance dem Lipödem" - ...mit dem Zürcher Ressourcen Modell® zu meinem Wohlfühl-ICH-Gewicht!) und gemeinsam mit Frau Dr. Heike Raab ein Genuss-Koch-Training an. Dieses Angebot haben wir gezielt für Patienten mit einem BMI+40 und / oder nach einer bariatrischen Operation entwickelt.

„Mit allen Sinnen Kochen und Genießen! "- Genuss-Training mit Ernährungscoaching und Kochkurs für Patienten mit einem BMI+40
Inhalte:
• Genuss, was ist das?

- Den eigenen Sinnen vertrauen und endlich satt sein!
- Genuss - Parcours
- Emotionales Essen: körperlicher Hunger versus emotionaler Hunger
- Wie kann ich meine unbewussten Bedürfnisse stressfrei, liebevoll und einfach in mein Verhalten integrieren?
- Aufbau einer starken, positiven Haltung gegenüber mir selbst (Körper, Emotionen + Verstand)
- Erläuterung aktueller Erkenntnisse aus Motivationspsychologie und Neurowissenschaften
- Motivationsaufbau und Transfersicherung
- Welchen Einfluss hatten meine bisherigen Anstrengungen, mein Gewicht zu verändern?
- Diäten und Ernährungsumstellungen: eine aktuelle ernährungswissenschaftliche Betrachtung
- 6 x gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen
- Spaß, Genuss und Lust auf mehr...



Dipl.-Pädagogin, Fundraising-Managerin (FA), Zertifizierte ZRM®-Trainerin, Stress- und Burnout Coach, SKOLL®-Selbstkontrolltrainerin
Frau Scheidt hat 20 Jahre Erfahrung in der Sucht- und Jugendhilfe und arbeitet seit 2014 freiberuflich als Coach und Trainerin.