

jetzt ess ich! das beste Image für selbstbewusste, natürliche Ernährung

www - was wir wollen

jetzt ess ich! ist der Name unseres Projekts und zugleich der Leitsatz für eine selbstbewusste Ernährungsweise, ohne Diäten und ständige Esskontrolle.

jetzt ess ich! ist ein Projekt, das sich aktiv für ein gesundes, normales Essverhalten einsetzt. Für jung und alt! Mit dem Ziel der Prävention und Normalisierung von krankhaftem Übergewicht und Essverhalten.

jetzt ess ich! kommuniziert hauptsächlich mit dem „Bauch“ und dem Gefühl. Bietet vergnügliche Motivation und Animation. Setzt Impulse, um Verbesserungsprozesse von Innen heraus in Gang zu bringen.

jetzt ess ich! setzt sich (medien)aktiv für eine selbstbewusste, natürliche Ernährungsweise ein! für jung und alt! mit Witz und Charme! und alle gewinnen!

Ausgangspunkt und Kommunikationsplattform ist für uns das Internet mit unserem Auftritt auf www.jetzt-ess-ich.de. Darüber kommunizierte Aktionen reichen bis tief hinein in das reale Leben. Einmal in Gang gesetzt, soll dieses Projekt ständig aus sich selbst heraus wachsen!

Prickelnd, lebendig und unwiderstehlich!

Dreh- und Angelpunkt für die Prävention sind Imagekampagnen, wie unser charismatischer Bär, Comics, Spots, Präsenz und Aktionen im Netz, Web2 (Blog, Twitter, Seite, Forum, Shop, YouTube), uvm. Im therapeutischen Bereich geht es darum, emotional ansprechende Übungen, Spiele und Ideen auszutauschen und zur Verfügung zu stellen. Weiterhin ist ein Bereich, zunächst auf der Internetseite, geplant, wo sich ErnährungsberaterInnen mit ganzheitlich - emotionalem Ansatz vor- und darstellen können.

Oft liegt die Lösung im Problem!

Schon seit etlichen Jahren haben wir verstärkt nach neuen Lösungsansätzen für unsere Ernährungsberatung gesucht, weil wir das Gefühl hatten, so wie es uns noch gelehrt wurde und allein so, wie Ernährungsberatung und -aufklärung immer noch häufig statt findet, bleibt der Kampf für gesunde Ernährung und gegen krankhaftes Übergewicht ein K(r)ampf. Die Wandlung von der aufklärenden Ernährungsberaterin zur ganzheitlichen „Ernährungsbegleiterin“ hat sich so nach und nach in unsere Arbeit recht erfolgreich etabliert. Doch immer beschäftigte es uns, darüber hinaus, das Gesamtkonzept zu verbessern. Neue Wege in der Ernährungsberatung großflächig publik zu machen und zu unterstützen. So haben wir schon vor zwei Jahre begonnen, über ein gemeinsames Projekt zu sprechen. Ein Blick nach links und rechts, auf Kongressen und in der Fachliteratur, sagte uns eindeutig, das Problem wird gesehen und auch benannt. Die Zeit ist mehr als reif!

jetzt ess ich! das beste Image für selbstbewusste, natürliche Ernährung

Mal in den Kopf geguckt!

Wie es scheint, ist es uns Menschen wohl gegeben, dass unser Handeln in der Hauptsache bestimmt wird durch:

- + unser Verlangen nach Befriedigung, Spaß, sofortigem Lustgewinn (Vorteil, Nutzen)
- + bevorzugen von Gewohntem
- + durch leichte Beeinflussbarkeit auf emotionaler Ebene, d.h. wir sprechen gut an auf: starke, permanente, gefühlsbetonte und gruppenbezogene Impulse und Reize

Fast homöopathisch und auf keinen Fall dem Prinzip der Bekämpfung folgend, liegt unser Ansatz genau dort, wo sich scheinbar die unüberwindbare Hürde vor uns aufbaut: bei der emotionalen Beeinflussbarkeit, bei unserer lieben Gewohnheit, sowie unserem Hang zum sofortigen Lustgewinn.

Ein kurzer Ausflug in die Psychologie: Der Weg von der Intention (gesundes Leben führen z.B.) zur Verhaltenssteuerung (ich führe ein gesundes Leben!) ist überschaubar: Denken - Fühlen - Handeln. Ein direkter Weg, die Abkürzung, quasi: denken - handeln! ist jedoch schier unmöglich. Daher müssen wir mit unseren Gedanken bei den Gefühlen ansetzen.

Verhaltenssteuerung erfolgt im Gehirn durch positive Affekte/ im Bereich Gefühle. Nur, wenn man mit seinen Gedanken Einfluss auf seine Gefühle nehmen kann oder die Gefühle positiv beeinflusst werden, kann es zu gewünschten Handlungen kommen.

Entdecke Deine Fähigkeiten!

Wir bieten mit **jetzt ess ich!** eine mediale Plattform (nicht nur im Internet), auf der sich jeder mit seinen Fähigkeiten und Talenten einbringen und darstellen kann. Anerkennung auf Gebieten, die die eigenen Fähigkeiten beflügeln, verschafft ein positives Lebensgefühl, steigern das Selbstbewusstsein. Ebenso die Möglichkeit zur gegenseitigen Hilfe. So werden, fast wie nebenbei, vorhandene Fähigkeiten und Talente vorangetrieben und lenken, fast ebenfalls wie nebenbei, ab, von übertriebener Ernährungskontrolle oder Essen aus Langeweile und Frust. Die Ergebnisse dieser Arbeiten wiederum (ein Kurzfilm auf Youtube, ein witziges Plakat, etc.) sollen positiv beeinflussen und über Emotionen der natürlichen und gesunden Ernährungsweise ein gutes Image verschaffen.

Wir scheuen nicht die Zusammenarbeit mit der engagierten Wirtschaft. Wir unterstützen Berufskarrieren in der Anfangsphase. Wir bieten für jung und alt die Möglichkeit, durch die Mitwirkung auf vielen Gebieten, Fähigkeiten an sich zu entdecken und auszubauen. Damit schaffen wir, in Ergänzung zur Vereins-, Verbands-, Ministerien- und Institutsarbeit, ein zusätzliches Feld um positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten zu nehmen.

jetzt ess ich! das beste Image für selbstbewusste, natürliche Ernährung

im Prinzip ganz einfach:

Unsere präventive wie auch therapeutische Strategie arbeitet nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe, der Eigenverantwortung und von innen nach außen. Wobei das Außen (z.B. in Form eines Kurzfilms, eines Auftritts bei einer Veranstaltung, Herausgabe eines Printheftchens, etc.) wieder emotional positiv beeinflussend nach innen wirkt.

jetzt ess ich! Versteht sich dabei in der Rolle als unermüdlicher Impulsgeber, diesen Prozess anzustoßen und weiterzutreiben. Es wird dafür gesorgt, dass die laufenden Aktionen immer finanziell abgedeckt sind. Dies kann natürlich auch aktionsübergreifend ausgeglichen werden und der Ausgleich spielt sich nicht allein im monetären Bereich ab. Es wird immer eine einvernehmliche Situation angestrebt bei der alle Beteiligten gewinnen, sei es an Spaß, Popularität, Anerkennung, Erkenntnis, sonstige Hilfe oder Materiellem (win-win).

werden sie Teil ...

Eine Publikation, ein Artikel, Bilder und Anzeigen gewinnen mit steigender Leserschaft an Wert. Somit ist es unser Ziel, möglichst schnell eine breite Öffentlichkeit einen hohen Bekanntheitsgrad für **jetzt-ess-ich!** anzustreben. Also verschweigen Sie nichts und erzählen Sie alles brühwarm weiter ;-) !!

Wie Sie jetzt gelesen haben, gibt es unendlich viele Möglichkeiten uns mit diesem Projekt zu unterstützen und sich durch das Projekt unterstützen zu lassen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit!

Ihre

Susanne Hagedorn und

Konstanze Moos

Diätassistentin
Berge 15
D-48734 Reken
02864-7737

Diät- und Ernährungsberaterin
Hofstraße 2
D-22929 Hamfelde
04154-709651

Email-Kontakt: info@jetzt-ess-ich.de

Webadresse: www.jetzt-ess-ich.de



und unser Bär von Gunga.de: