

# Tamara Weber, Genesungsbegleiterin für Essstörungen

[www.ichverstedich.ch](http://www.ichverstedich.ch) E-Mail: [tamaraweber81@gmail.com](mailto:tamaraweber81@gmail.com) Telefon: +41 78 817 69 33



**Möchtest auch Du deine Beziehung zum Essen heilen? Ich zeige dir wie.**

## **Coaching: Nachsorgeprogramm Essstörungen**

### **WER BIN ICH?**

Mein Name ist Tamara und ich habe mich intensiv mit meiner Krankheits- und Genesungsgeschichte auseinandergesetzt und individuelle Strategien zu Bewältigung von Krisen und dem Erhalt deiner Lebensqualität erarbeitet. Mein Erfahrungswissen stelle ich Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zur Verfügung. Ich möchte Hoffnung und Zuversicht vermitteln und Menschen auf dem ganz persönlichen Gesundungsweg fördern und begleiten. Ich unterstütze DICH dabei Deine ESSSTÖRUNG loszulassen & ein glückliches, befreites Leben zu führen!

### **MIT WEM ARBEITE ICH?**

Du bist hier richtig, wenn Du bereit bist, deine Essstörung loszulassen und den endlosen Kampf gegen Dich selber aufzugeben. Stell Dir vor, Du könntest alles ohne schlechte Gewissen wieder mit Genuss essen und ohne Angst zu haben, dass Du zunimmst. Wie würde sich das anfühlen? Ich zeige Dir auf, wie du wieder Verantwortung für deine Genesung übernimmst und schliesslich Strategien erlernst, wie Du mit Symptomen umgehen kannst, damit neue Lebensqualität gewonnen wird.

### **WIE ARBEITE ICH?**

Individuell oder in Kleingruppen, in Form eines 4, 8 oder 12-wöchigen Nachsorge-Programm-Coaching oder durch Einzel-Coachings.

- Betroffene
- Angehörige
- Kliniken, Ambulatorien, Spitex
- Öffentliche Aufklärungs-Arbeit, Vorträge

### **WARUM ES FUNKTIONIERT?**

Weil Du verstehen wirst, was Dir Deine Essstörung wirklich zu sagen hat und Du lernen wirst, Verantwortung für Deinen Heilungsweg und Deine persönliche Entwicklung zu übernehmen. Das Erlernte wirst Du täglich in die Praxis umsetzen, sodass Du neue und gesunde Gewohnheiten Dir aneignest.

### **WAS MACHT MICH ANDERS?**

Fast 20 Jahre war ich in der Essstörung gefangen. Ich weiß genau, welches scheinbare Machtgefühl die Essstörung hat und ich kenne sämtliche Schuld- und Schamgefühle. Ich weiß wie anstrengend es ist, den äußeren Schein aufrecht zu erhalten und dabei innerlich zu verzweifeln. Ich weiß was es heißt, selbst seine größte Feindin zu sein. Durch mein Erfahrungswissen und Mitgefühl, wirst Du von mir verstanden und so akzeptiert wie Du bist.

### **WIE STARTEN WIR?**

Gerne biete ich Dir ein **kostenloser MehrwertCall** an, in dem ich schaue, ob und wie ich Dich unterstützen kann.

### **READY TO TALK?**

Schreibe eine Nachricht direkt hier auf [tamaraweber81@gmail.com](mailto:tamaraweber81@gmail.com) oder **0041788176933** – **ich freue mich!**