



DER VERBORGENE BAUSTEIN RAUS AUS DER JOJO-FALLE FÜR UNTERNEHMER

Sie haben in Ihrem Leben schon mehrere Diäten gemacht und danach jedesmal wieder zugenommen?

Ihr Spiegelbild zeigt nicht den Menschen bzw. den Körper, der unter der Hülle begraben ist? Das möchten Sie nicht mehr hinnehmen?

Ihre Rezepte, die Sie als Unternehmer/in erfolgreich machen, funktionieren bei Ihrem Wunschgewicht nicht?

In Ihrem **10-wöchigen Trainingsprogramm** werden Sie Kompetenzen erwerben, die Ihnen helfen, der JoJo-Falle dauerhaft zu entkommen. Bestandteil des für Sie konzipierten Programmes ist, dass Sie zum letzten Mal in Ihrem Leben Ihr Gewicht um mindestens 10 % reduzieren. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training von mentalen Fähigkeiten, die Ihnen helfen, Ihr Wunschgewicht für immer zu halten.

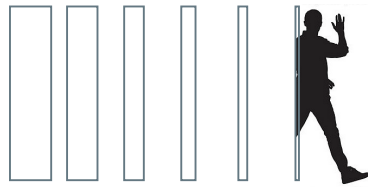
IHRE FLUCHTKOMPLIZEN



DR. OLIVER KORN, Wissenschaftler, Psychologe und praktizierender Therapeut. Er ist in Deutschland führender Experte für eine der modernsten Therapiekonzepte, der metakognitiven Therapie. Dr. Korn ist der Überzeugung, dass die weitgehend unbekanntesten Techniken, die er seinen Patienten vermittelt, allen Menschen zugänglich gemacht werden sollten. Er hat mit Stephan Kowalski das JoJo-Training für Unternehmer entwickelt.



STEPHAN KOWALSKI, erfolgreicher Unternehmer aus Leidenschaft. Er hat die hier vermittelten Techniken zuerst bei sich selber ausprobiert und ist damit nach rund 30 Jahren endlich der JoJo-Falle entkommen. Er hat die Instrumente bei der Suche auf die Frage entdeckt, wie Menschen ihr Verhalten ohne äußeren Druck verändern können. Und dann eher durch Zufall entdeckt, dass diese wissenschaftlich fundierten Methoden auch für das Thema JoJo-Falle funktionieren.



HIER IST DER
FLUCHTPLAN

DIE 10 TRAININGSEINHEITEN

Die Trainings finden als 90-minütige Videokonferenzen live statt und werden für alle Nicht-Anwesenden aufgezeichnet.

01. Programmvorstellung, Ermittlung der persönlichen Motivation (Visioning-Technik) und Werte als Grundlage der Veränderung
02. Ernährungsgrundsätze, Kalorien- und Bewegungstracking, Einführung in das mentale Modell und dessen Fallstricke
03. Wertematrix als zentrales Instrument, metakognitive Veränderungstechniken: losgelöste Achtsamkeit
04. Auf- und Abbau von Gewohnheiten im Bereich Ernährung und Bewegung, Vertiefung von losgelöster Achtsamkeit
05. Erweiterung der mentalen Techniken: Defusion und achtsames Entscheiden
06. Flexibilität im Verhalten ausbauen, werteorientiertes Verhalten und Selbstmotivation
07. Stimulus-Kontrolle, Kontextveränderung, Einkaufsverhalten und Essen im Restaurant
08. Umgang mit Hindernissen, WOOP und Wenn-Dann-Pläne
09. Mentale Techniken im Alltag anwenden, Selbstmotivation erhalten
10. Live Hacks, Training nach dem Programm planen, Erreichtes feiern

WEITERE TRAININGSBESTANDTEILE

- + Geschützt und individuell: 2 ganz persönliche Coaching-Sitzungen mit Ihren Fluchthelfern
- + Sie bekommen einen Tandempartner aus dem Teilnehmerkreis zur Motivation
- + Über die App „Goalify“ erhalten Sie tägliche Impulse zum Dranbleiben
- + Alle 2 Wochen findet eine Frage&Antwort-Sitzung mit allen Teilnehmern statt
- + Während der Trainingsdauer gibt es eine geschlossene Gruppe auf der Plattform Slack zum Austausch der Teilnehmer untereinander

IHR EINSATZ

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Unser Verhaltenstraining funktioniert besser als die meisten Diäten und ist wissenschaftlich fundiert. Das ist die gute Nachricht.

Die schlechte Nachricht: das Programm erfordert Übung und funktioniert nicht auf Knopfdruck. Und Sie sollten an dem Programm nur teilnehmen, wenn Sie sich in den 10 Wochen des Trainings ca. 20 min. täglich mit dem Thema auseinandersetzen können. Und die Zeit für die wöchentliche Videositzung sollten Sie sich ebenfalls einrichten.

Das Trainingsprogramm kostet inkl. der persönlichen Coachings, der oben beschriebenen Leistungen und einer Nachbetreuung nach Kursende

üblicherweise 1.890,- Euro. Da es sich um die erste Gruppe und die Markteinführung handelt, zahlen Sie nur den Sonderpreis in Höhe von 497,- Euro netto. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

DER START



Die erste Videokonferenz findet am Mittwoch, dem 2. September von 18:00 – 19:30 Uhr statt. Die Folgetermine finden dann wöchentlich statt. Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie bitte an:

stephan.kowalski@jojofalle.de. Weitere Infos finden Sie unter **www.jojofalle.de**.