

Unternehmensleitbild & Motivation

Beweggründe & Passion – Was treibt mich an?

Mir macht es Spaß Menschen mit dem Genuss von Lebensmittel zu begeistern, Ihnen mit Rat und Tat zur richtigen Ernährungsweise zur Seite zu stehen und damit deren Wohlbefinden zu steigern. Die Wertschätzung und Dankbarkeit, die mir durch die Klienten widerfährt, motiviert mich dies als hauptberufliche Tätigkeit auszuführen. Dafür sehe ich mich prädestiniert, da ich zu meinen Stärken ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen zähle sowie aufgrund meiner kommunikativen, freundlichen Art, den Kontakt zu Mitmenschen schnell herstellen kann.

Es liegt mir sehr am Herzen, dass jeder Klient eine auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Beratung erhält, die ihm wirklich weiterhilft. Ich möchte die Klienten mit meinem Engagement und Leidenschaft an genussvollem Essen & Trinken mitreißen und dass der Funke auf Sie überspringt.

Mission & Prinzipien

Im weiten Feld der Lebensmittelindustrie ist es meist schwierig den Überblick zu behalten und zu erkennen, wo der Verbraucher getäuscht oder nicht richtig bspw. über die Auswirkungen von Zusatzstoffen informiert wird. Dagegen scheint die Politik durch eine übermächtige Lobby fast machtlos zu sein. Deshalb habe ich mir zur Aufgabe gemacht mit meinem Fachwissen meine Mitmenschen über diese Missstände aufzuklären und das Bewusstsein für die richtigen Produkte zu schärfen.

Außerdem möchte ich den Stellenwert von Lebensmitteln bei den Kunden erhöhen, die Nutzung des vielfältigen Angebots durch Abwechslung von Speisen fördern und Sie auf den enormen Einfluss von Ernährung auf Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vorbeugung von Krankheiten sensibilisieren.

In unserer schnelllebigen Welt, vor allem bei intensiver Berufstätigkeit, wird es immer wichtiger sich auf die wesentlichen Faktoren zu besinnen und die Seele im Gleichgewicht zu halten. Hier leistet der Genuss von gesunder, vielseitiger Ernährung ein zusätzliches Gefühl von Zufriedenheit. Schließlich ist Essen nicht nur bloße Nahrungsaufnahme, sondern ein Stück Lebensqualität.

Leider ruft der Begriff „Ernährungsberatung“ bei den Menschen aber immer noch negative Assoziationen mit „Verzicht“ hervor. Ein Trugschluss, den ich aufbrechen möchte. Denn: Verbotene Lebensmittel und Produkte bekommen einen unwiderstehlichen Anreiz.

Die unglaubliche Tatsache, dass die Ernährungsberatung in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung ist, stellt eine Herausforderung dar, da dies für selbsternannte „Experten“ mit zweifelhaften Methoden Spielraum bietet, die Kunden auszunutzen, um eine Gewinnmaximierung zu erzielen. Somit schwindet das Vertrauen der Verbraucher und das Ansehen des Berufsbilds in der Bevölkerung wird langfristig massiv gestört.

Im Gegensatz zum profitorientierten Wettbewerb ist für mich eine produktneutrale Beratung ohne Vertriebs von sog. „Wunderheilmitteln“ und „Diätpulvern“ ebenso selbstverständlich wie die Verpflichtung zur ständigen Wissensaktualisierung durch Fortbildungen und Fachzeitschriften. Bei mir hat die Erlangung und Vermittlung von aktuellen und vor allem wissenschaftlich fundierten Kenntnissen über Ernährung höchste Priorität.

Carolin Weiß · Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Ludwigsburg



Vision & Ziele

- Angebot einer effektiven und erfolgreichen Beratung mit hoher Kundenzufriedenheit (messbar und qualitätsgesichert durch Feedbackbögen & Online-Kundenumfrage)
- Individuell zugeschnittene Beratungspakete durch Flexibilität mit transparenter Preisgestaltung
- Etablierung einer zeitgemäßen Beratung unter Einsatz moderner Medien (soziale Netzwerke) und pädagogischer Methoden (keine trockenen Frontalvorträge, aktive Mitgestaltung)
- Anleitung der Klienten zum eigenverantwortlichen Handeln und Stärkung des Selbstvertrauens
- Förderung der selbständigen Umsetzung der Maßnahmen anstatt eine Lebensweise vorzuschreiben und Verbote auszusprechen

Als Ergänzung meines Portfolios strebe ich Kooperationen mit anderen Bereichen der Gesundheitsbranche an, um gemeinsam Komplettlösungen als interdisziplinäres Team anbieten zu können. Im Fokus stehen hierbei Kleinunternehmen bzw. Selbständige aus dem Bewegungssegment, da ohne eine optimale Ernährung das beste Sportprogramm nicht richtig funktioniert.

Das CaWe-Konzept – Ernährungsmanagement ohne Jo-Jo-Effekt

CaWe steht einerseits für **Carolin Weiß** und andererseits als Eselsbrücke für die „**Calorien-Weg-Methode**“, die aber nicht nur für Abnehmwillige konzipiert ist. Die Beratung lässt sich mit den vier Begriffen: Individuell – Alltagstauglich – Produktneutral – Up-to-date zusammenfassen.

Mein Ziel ist Spaß & Genuss am gesunden Essen nachhaltig in den Alltag des Klienten zu integrieren und mit dem Vorurteil aufzuräumen, dass dies nur mit Verzicht und Verboten gelingt. Zudem wird der eigenverantwortliche und maßvolle Umgang, bspw. mit „Kalorienbomben“ sowie die differenzierte Beurteilung und Bewertung von Lebensmitteln erlernt. Die Inhalte sind leicht verständlich aufgebaut, visuell aufbereitet und können direkt in praxisnahen Beispielsituationen umgesetzt werden.

Dabei liegt es mir am Herzen jedem Kunden eine auf seine Bedürfnisse zugeschnittene Beratung auf dem neuesten Stand der Ernährungswissenschaften anzubieten, die seinen Tagesrhythmus sowie die persönlichen Stressfaktoren berücksichtigt. Um möglichst gut auf die Kundenanforderungen einzugehen, ist meine Beratung in einzelne Bausteine gegliedert, die zusammen den kompletten Ernährungskreislauf vom Einkauf bis Konsum verkörpern.

Bei der „Calorien-Weg-Methode“ wird nicht an den Lebensmitteln, sondern bei den sogenannten leeren Kalorieträgern gespart und schädliche Zusatzstoffe möglichst vermieden. Bei sämtlichen Gerichten werden für den Körper überflüssige durch wertvolle Zutaten ersetzt, ohne dass der Geschmack darunter leidet und Heißhungerattacken entstehen. Auch in der kontrollierten Steuerung des Essverhaltens und des Ernährungsprozesses im Tagesablauf steckt viel Verbesserungspotenzial.

Nur so wird eine dauerhafte Ernährungsumstellung ohne Rückfall zu alten Gewohnheiten sowie eine umfassende Steigerung der Lebensqualität gewährleistet. Durch Kooperation mit einem Fitness- und Entspannungscoach lassen sich alle Aspekte eines gesunden Lebensstils gleichermaßen bedienen.

