

Schmetterlingsnebel Coaching

– 8 Wochen zurück zu dir selbst



Vor dem Start

Kostenloses Kennenlerngespräch (ca. 20–30 Minuten)

Wir lernen uns kennen, besprechen deine Situation, deine Ängste und Wünsche. Ich erkläre dir den Ablauf, und du entscheidest in Ruhe, ob es sich richtig anfühlt.

→ Wenn du magst, bekommst du im Anschluss schon ein kleines Workbook mit ersten Reflexionsfragen.

Woche 1 – Ankommen & Vertrauen

„Du darfst hier einfach sein.“

- Wir schauen, wo du aktuell stehst – körperlich, emotional und gedanklich.
 - Du lernst, wie dein Körper eigentlich funktioniert, was Hunger, Sättigung und Energie bedeuten.
 - Erste kleine Routinen, die dir Sicherheit geben.
 - Fokus: Wahrnehmung & Vertrauen aufbauen.
-

Woche 2 – Essen verstehen

„Gesunde Ernährung heißt nicht Kontrolle.“

- Was dein Körper wirklich braucht (Nährstoffe, Makros, Mikros).
 - Warum Angst vor Fett, Kohlenhydraten oder Zucker nicht helfen, sondern Stress erzeugen.
 - Wir entwickeln deine individuelle Safe-Food-Liste, die dich nährt und beruhigt.
 - Fokus: Verstehen statt Verurteilen.
-

Woche 3 – Loslassen von Verboten

„Es gibt keine bösen Lebensmittel.“

- Arbeit an Glaubenssätzen rund ums Essen.
 - Wie du Schritt für Schritt „verbotene“ Lebensmittel wieder integrierst.
 - Praktische Übungen (z. B. kleine Exposure Challenges, in deinem Tempo).
 - Fokus: Mut & Vertrauen stärken.
-

Woche 4 – Dein Körper als Freund

„Er kämpft nicht gegen dich – er kämpft für dich.“

- Wir sprechen über Körpersignale, Energie, Hormone und Verdauung.
- Wie du dich wieder in deinem Körper wohlfühlst, auch wenn er sich verändert.
- Fokus: Körperakzeptanz & Stabilität.



Woche 5 – Routinen, die dich tragen **„Kleine Schritte, große Wirkung.“**

- Wir entwickeln deine persönliche Morgen- und Abendroutine.
 - Fokus auf Achtsamkeit, Entspannung und Selbstfürsorge.
 - Wie du Bewegung nutzt, um Energie aufzubauen, nicht um Kalorien zu verbrennen.
 - Fokus: Balance & Struktur.
-

Woche 6 – Ernährung als Energiequelle **„Nicht nur satt, sondern genährt.“**

- Wie du dich mit einfachen, gesunden Mahlzeiten versorgst.
 - Vorstellung deiner Backmischungen (praktischer Teil: „Meal & Mind“ Session – wir backen gemeinsam online oder du bekommst Rezeptideen).
 - Fokus: Essen ohne Angst.
-

Woche 7 – Beziehungen & Kommunikation

💙 „Du darfst deine Grenzen kommunizieren.“

- Wie du mit Familie & Freunden über deine Ernährung sprechen kannst.
 - Wie du erklärst, was dir hilft – ohne dich zu rechtfertigen.
 - Fokus: Verständnis & Offenheit.
-

Woche 8 – Integration & Neubeginn

„Du bist kein Projekt. Du bist ein Prozess.“

- Rückblick: Was hat sich verändert? Was hat sich geheilt?
 - Wie du alles nachhaltig in deinen Alltag integrierst.
 - Erstellung deines „Selbstfürsorge-Plans“ für die Zeit danach.
 - Fokus: Freiheit & Selbstvertrauen.
-

Nach dem Coaching

Du bekommst ein kleines digitales Abschlussheft mit:

- Zusammenfassung deiner Erkenntnisse
 - Lieblingsrezepte
 - Affirmationen und Tools für schwierige Tage
 - Eine persönliche Nachricht von mir 🦋
-

Format & Rahmen

- 1:1 Online-Coaching (z. B. über Zoom oder per Sprachnachricht, wenn du's persönlicher magst)
- Wöchentlich 1 Sitzung à 45 Minuten
- Persönlicher Chat-Support über die 8 Wochen
- Preis je nach Paket

Coaching-Vereinbarung – Schmetterlingsnebel Coaching



zwischen

Julia Bergles
Singoldstraße 5a
86517 Wehringen
(nachfolgend Coach genannt)

und

[Name der Klientin / des Klienten]
(nachfolgend Coachee genannt)

§1 Gegenstand des Coachings

Das Schmetterlingsnebel Coaching ist ein 8-wöchiges, erfahrungsbasiertes Coaching-Programm, das darauf abzielt, ein gesundes, entspanntes Verhältnis zu Ernährung und Körperwahrnehmung zu entwickeln.

Es basiert auf den persönlichen Erfahrungen und Weiterbildungen der Coachin Julia Bergles und dient der Achtsamkeit, mentalen Stärkung und Ernährungsbewusstheit.
Das Coaching ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Behandlung.

§2 Ablauf & Leistungsumfang

Kostenloses Erstgespräch

Vor Beginn des Coachings findet ein unverbindliches, kostenloses Erstgespräch (ca. 20–30 Minuten) statt.

Hier besprechen wir gemeinsam dein Anliegen, deine Situation und deine Ziele und prüfen, ob das Coaching für dich geeignet ist.

Coaching-Programm (8 Wochen)

Das Coaching umfasst:

- 8 Wochen Begleitung
- 1 wöchentliche Online- oder Telefon-Sitzung à ca. 45 Minuten
- WhatsApp-Support zwischen den Terminen (werktags)
- Individuelle Reflexionsaufgaben & mentale Übungen
- Rezeptideen, Inspirationen & SafeFood-Tipps
- Unterstützung beim Aufbau eines gesunden Essverhaltens & Körperbewusstseins

Das Ziel ist, Schritt für Schritt wieder Vertrauen in den eigenen Körper und in das Thema Essen zu entwickeln.

§3 Honorar & Zahlungsbedingungen

Das Honorar für das 8-Wochen-Coaching beträgt:

💰 480 € (inkl. MwSt.)



Zahlung:

- ausschließlich per Überweisung (Vorkasse)
- spätestens 5 Tage vor dem ersten Coaching-Termin
- Ratenzahlung kann nach Absprache vereinbart werden

Das Erstgespräch ist kostenfrei und unverbindlich.

§4 Verantwortung & Haftung

Der Coachee handelt jederzeit eigenverantwortlich.

Das Coaching versteht sich als Begleitung, nicht als medizinische Behandlung.

Für gesundheitliche oder psychische Themen sollte der Coachee ärztliche oder therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen.

Die Coachin übernimmt keine Haftung für Handlungen oder Entscheidungen, die der Coachee im Verlauf oder nach Abschluss des Coachings trifft.

Der Coachee verpflichtet sich, gesundheitliche Einschränkungen oder psychische Belastungen vor Beginn des Coachings mitzuteilen.

§5 Vertraulichkeit & Datenschutz

Alle Gespräche und Daten werden vertraulich behandelt.

Persönliche Informationen werden ausschließlich zur Durchführung des Coachings verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

Eine separate Datenschutzerklärung ist Bestandteil dieser Vereinbarung und kann auf Anfrage eingesehen werden.



§6 Laufzeit & Kündigung

Das Coaching beginnt mit dem ersten vereinbarten Termin und läuft über 8 Wochen.
Eine vorzeitige Kündigung ist nur aus wichtigem Grund (z. B. Krankheit) möglich.
Bereits gezahlte Beträge können nicht rückerstattet werden, außer im gegenseitigen Einvernehmen.

§7 Schlussbestimmungen

Änderungen oder Ergänzungen dieser Vereinbarung bedürfen der Schriftform.
Sollte eine Bestimmung unwirksam sein, bleibt die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen unberührt.
Erfüllungsort ist Wehringen,
es gilt deutsches Recht.

Ort, Datum: _____

Coach (Julia Bergles)

Unterschrift: _____

Coachee (Teilnehmer/in)

Unterschrift: _____