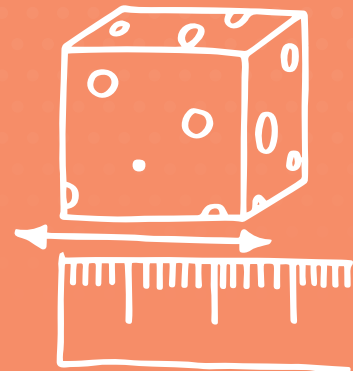


Checklist

.....

VOOR HET GESPREK MET JE COACH



CHECKLIST

1. HOE GING HET DEZE WEEK MET HET BEREIKEN VAN JE DOEL?

Achtergrondinformatie

- Blijf steeds gefocust op het motiverende en inspirerende doel dat de coachee (degene die gecoacht wordt) heeft gekozen en dat de coach natuurlijk haarfijn kent. Hou ook het probleem voor ogen dat ontstaat als zij haar doel niet bereikt. Het wekelijks gesprek voer je niet alleen als zij in de afvalfase zit, maar ook in de fase waarin ze op gewicht blijft. Sommige vrouwen plannen ook in die laatste fase wekelijks een gesprekje, omdat de controle ze scherp houdt. Andere vrouwen doen dit eenmaal of tweemaal per maand.
- Besef dat iedereen die een topprestatie levert (zoals een sporter) continu gecoacht wordt. De coachee levert ook een topprestatie, zowel met afvallen als nooit meer aankomen. Onderschat haar inspanningen niet. Ons advies is dus om deze wekelijkse gesprekjes voort te zetten.
- Denk in kleinere stapjes. Ze wil twintig kilo afvallen in vijf maanden. Dat is vier kilo per maand. Ze is één kilo kwijt deze week, dus dat is al 25 procent van haar maanddoel! Yes!
- En in nog kleinere stapjes: vandaag houdt zij zich aan alle dieeteisen. Ze is strikt en heeft volledige controle over haar eetgedrag.

2. WAT IS JE GEWICHT DEZE WEEK? BEN JE GELIJK GEBLEVEN? HOEVEEL BEN JE AFGEVALLEN?

Achtergrondinformatie

- Het is heel normaal dat er weken zijn dat de coachee erg haar best heeft gedaan en toch niet is afgevallen. Ze zit op een plateau, zoals dat heet. Dat gaat weer over.
- Sommige vrouwen denken dat 1,5 kilo per week afvallen heel normaal is. Dat is niet zo. Ieder mens en ieder lichaam is uniek. Als de coachee vijf ons per week afvalt, koester die dan. Kijk eens in de supermarkt naar een pakje boter van 250 gram. Zij is dan twee van die pakjes afgevallen! Dat is een uitstekend resultaat.
- Naarmate de coachee boven de 40 jaar komt, en zeker in of na de overgang, zul je merken dat ze meer moeite moet doen om nooit meer aan te komen en/of af te vallen. Dat hoort bij het ouder worden. Niets aan te doen, behalve dat de coachee haar levensstijl hierop aanpast.

3. JE BENT GELIJK GEBLEVEN IN GEWICHT. HEB JE JE AAN HET DIEET GEHOUDEN? WEES EERLIJK. ZO JA, ZIJN ER ANDERE REDENEN TE BEDENKEN WAAROM JE NIET BENT AFGEVALLEN? ZO NEE, HEB JE ENIG IDEE WAAROM DIT IS?



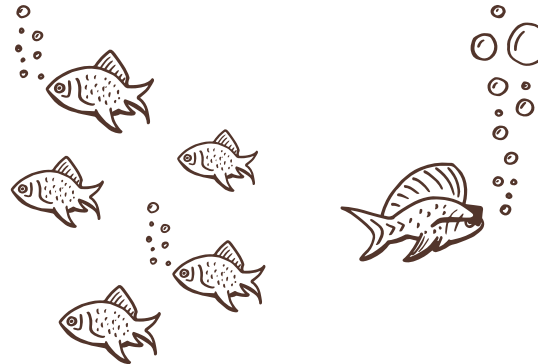
CHECKLIST

4. JE BENT AANGEKOMEN. HOEVEEL BEN JE AANGEKOMEN DEZE WEEK? HEB JE JE AAN HET DIEET GEHOUDEN? WEES EERLIJK. ZO JA, ZIJN ER ANDERE REDENEN TE BEDENKEN WAAROM JE BENT AANGEKOMEN? ZO NEE, HEB JE ENIG IDEE WAAROM DIT IS? WAT ZIJN DE CONSEQUENTIES DAT JE BENT AANGEKOMEN? HOE VOELT HET?

Achtergrondinformatie

- De coachee kan aankomen doordat ze verkeerde voeding gebruikt en/of in haar oude verkeerde gewoontes schiet, zoals dat ze geen vijf à zes eetmomenten per dag heeft. Kijk in deel 2 voor tips & tricks.
- De coachee kan aankomen doordat ze verkeerd gedrag vertoont. Ze identificeert zich met een verkeerd Ego-type (denk aan de Bourgondiër of de probleem-eter) waardoor ze in de fout gaat.
- De coachee kan aankomen doordat ze niet goed nadenkt en vooraf niet goed anticipeert op een situatie, zoals een feestje, verjaardag of crisismoment.

- *Laat de coachee streng zijn naar zichzelf, maar niet té streng. Iedereen maakt fouten, jij ook. De kunst is om ervan te leren en je aan te passen. Bedenk dat zij met haar onbewuste gewoontegedrag te lang in een cirkeltje is blijven ronddraaien. Met deze methode hebben jullie alle tools om daaruit te komen. Blijf wel in dit moment van actie en doen. Dus blijf bezig met het bereiken van het doel. Geef niet op, maar hou vol om haar te laten te groeien naar die 2.0 versie van zichzelf. Ze verdient het!*

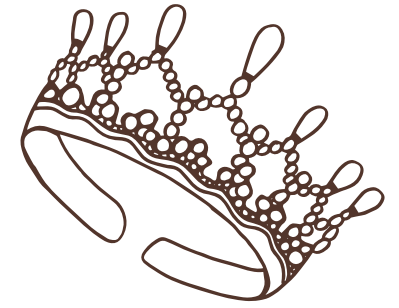


5. WAS JE DEZE WEEK ECHT OVERWEGEND POSITIEF EN ACTIEF BETROKKEN BIJ HET PROGRAMMA OM JE DOEL TE BEREIKEN? WELKE EGO-TYPES (GEDRAG) HERKENDE JE BIJ JEZELF?

Achtergrondinformatie

- *De coachee is positief en actief betrokken als ze met plezier in haar proces van afvallen en nooit meer aankomen zit. Ze werkt er hard voor en de opbrengst maakt haar blij. Ze ziet dat ze slanker wordt en merkt dat ze zich fitter of vitaler voelt. Ze zit gewoon lekker in de wedstrijd.*

CHECKLIST



6A. ZO JA: VERTEL EENS KORT OVER EEN TOP-MOMENT DEZE WEEK? HOE KUN JE DIT TOP-MOMENT GEBRUIKEN VOOR DE TOEKOMST? HOE WAS DAT VOOR JOU? WAT VOELDE JE? KUN JE AANGEVEN WAAROM JE DIT MOMENT HEBT MEEGEMAAKT? VOELDE JE JE BIJVOORBEELD KRACHTIG EN VOL ZELF-VERTROUWEN OF ANDERS? WELKE EGO-TYPES (GEDRAG) HERKENDE JE BIJ JEZELF?

6B. OF KWAM JOUW TOP-MOMENT OMDAT JE HEEL GOED HAD GEREAGEERD OP EEN SITUATIE, OMDAT JE BIJVOORBEELD GOED VOORBEREID WAS OP EEN SITUATIE (DENK AAN JE WERK OF EEN FEESTJE) OF BEWUST STEEDS DE JUISTE VOEDING HEBT GEBRUIKT?

Achtergrondinformatie

- De coachee is bezig om de 7 stappen te doorlopen van de **NU SLANK methode**. Zij is aan het groeien naar een 2.0 versie van zichzelf. Dit vraagt oefening, oefening en nog eens oefening. Hiervoor is het ontzettend belangrijk dat jullie steeds stilstaan bij wat ze goed doet. Laat haar zichzelf belonen en geef complimentjes als coach!

7A. ZO NEE: VERTEL EENS KORT OVER EEN DIP-MOMENT DEZE WEEK? HOE WAS DAT VOOR JOU? WAT VOELDE JE? KUN JE AANGEVEN WAAROM JE DIT MOMENT HEBT MEEGEMAAKT? VOELDE JE JE BIJVOORBEELD ZIELIG, ONZEKER OF ANDERS? WELKE EGO-TYPES (GEDRAG) HERKENDE JE BIJ JEZELF?

7B. OF KWAM JOUW DIP-MOMENT DOORDAT JE NIET GOED HAD GEREAGEERD OP EEN SITUATIE, OF DOORDAT JE BIJVOORBEELD ONVOORBEREID WAS OF VERKEERDE VOEDING HEBT GEBRUIKT?

7C. WAT HEB JE GELEERD VAN JE FOUTEN? WAT GA JE AANPASSEN DE KOMENDE DAGEN?

Achtergrondinformatie

- De coachee is bezig om de 7 stappen te doorlopen van de **NU SLANK methode**. Ze is aan het groeien naar een 2.0 versie van zichzelf. Dit vraagt oefening, oefening en nog eens oefening. Hiervoor is het ontzettend belangrijk dat jullie steeds stilstaan bij wat zij fout doet. Pas gedrag en gedrag in een situatie aan waar nodig.

8. COACH, HEB JIJ NOG TIPS VOOR MIJ OVER HOE IK HET NOG BETER ZOU KUNNEN DOEN DE KOMENDE WEEK?

Deze checklist kun je gebruiken in de gesprekken met je coach. Je kunt het boek bestellen op www.nooitmeeraankomen.nl