**pressemeldung.com**
Ihre Pressemitteilungen online

PRESSEMITTEILUNG
Tuesday, 16 September 2025 - 11:20

# „Von Erkenntnis zu Wirkung – Wie Alice Werner echte Resultate schafft“

| | |
|---|---|
| **Ort:** | Ort<br>Deutschland, Österreich, Schweiz |
| **Veröffentlicht von:** | alicew.1@gmx.de |

> **„Wo andere Diäten scheitern, schafft Alice Werner nachhaltige Wirkung: alltagstauglich, individuell und wirksam.“**

Berlin, 16. September 2025

Viele Menschen wissen ganz genau, was sie *eigentlich* tun müssten, um gesünder zu leben, Gewicht zu verlieren oder endlich aus der Diätspirale auszubrechen. Doch zwischen dem klaren *Wissen* und dem tatsächlichen *Handeln* klafft oft eine Lücke. Genau hier setzt Alice Werner an – und begleitet ihre Klient:innen auf dem entscheidenden Weg: von der **Erkenntnis zur Wirkung**.

## Erkenntnis allein reicht nicht – Wirkung macht den Unterschied

Ob Heißhunger, emotionales Essen, ständige Selbstvorwürfe oder die frustrierende Erfahrung unzähliger gescheiterter Diäten – viele stoßen immer wieder an dieselben Grenzen. „Die meisten meiner Kund:innen haben schon zig Ernährungspläne ausprobiert und wissen im Grunde, was sie ändern müssten. Doch Wissen ohne Umsetzung führt zu Frust“, erklärt Alice Werner.

„Mein Ansatz schließt genau diese Lücke – und macht Veränderung endlich spürbar.“

## Ein Konzept, das wirkt – ohne Zwang, mit Leichtigkeit

Alice Werner hat ein Coaching-Konzept entwickelt, das sich konsequent an der Realität ihrer Klient:innen orientiert:

- **Kleine Schritte statt Überforderung** – Veränderungen werden in den Alltag integriert, statt ihn zu dominieren.
- **Struktur statt Chaos** – klare Routinen, die Halt geben und Sicherheit schaffen.
- **Leichtigkeit statt Zwang** – kein strikter Plan, kein Verbot, sondern alltagstaugliche Lösungen.
- **Ergebnisse statt kurzfristiger Effekte** – sicht- und messbare Veränderungen, die bleiben.

## Nachweisliche Resultate & zufriedene Klient:innen

Die Wirkung zeigt sich in zahlreichen Erfolgsgeschichten und durchweg positiven Rückmeldungen:

- Über **25 unabhängige Bewertungen mit 5 von 5 Sternen** bei ProvenExpert bestätigen die hohe Zufriedenheit.
- Klient:innen berichten von mehr Energie, nachhaltiger Gewichtsreduktion und einem neuen, entspannteren Verhältnis zu Essen und Körper.
- Besonders häufig genannt: Das Ende der Heißhungerattacken, ein stabileres Selbstwertgefühl und das Gefühl, endlich eine Methode gefunden zu haben, die *funktioniert*.

## Zitat von Alice Werner

„Erkenntnis ist der erste Schritt. Doch echte Veränderung entsteht erst dann, wenn wir ins Handeln kommen – Schritt für Schritt, mit Klarheit und Leichtigkeit. Genau dabei begleite ich meine Kund:innen.“

⚠ **Sperrfrist:**
Sperrfrist
Tuesday, 16 September 2025 - 11:23


## Pressekontakt

Pressekontakt

### Kontakt

Mehr über die Arbeit von Alice Werner, ihre Angebote und Kundenstimmen:

*www.alicewerner.de*

*ProvenExpert-Profil*

WhatsApp: *+4915731395927*


---

**Schlagwörter:**

Schlagwörter
Abnehmen
Coaching
Gewichtsverlust

Beratung
Physiotherapie
Ernährungsberatung
Adipositas Beratung
Jojo-Effekt
5kg Abnehmen
10kg Abnehmen
nachhaltig
Leichtigkeit
Nachhaltige Veränderung
Vom Wissen ins Handeln
Emotionales Essen überwinden
Heißhunger stoppen
Diätfrust
Jojo-Falle
Gesunde Routinen
Selbstwert stärken
Stressfrei abnehmen
Klarheit & Struktur
Alltagstaugliche Lösungen
Mehr Energie
Erfolg ohne Verzicht
Essverhalten
Bewusst genießen
Selbstsabotage beenden

**© 2026 pressemeldung.com**
Alle Rechte vorbehalten

**Original-Artikel:**
https://pressemeldung.com/index.php/pressemeldung/2025/09/erkenntnis-wirkung-wie-alice-werner-echte-resultate-schafft

Besuchen Sie **pressemeldung.com** für weitere Pressemitteilungen