



DIRK DIEFENBACH

COACH, PODCASTER, AUTOR



<https://www.abspecken-kann-jeder.de>



info@diefenbach-coaching.de



Brinkholt 17, 30851 Langenhagen

About

Als einst "hoffnungsloser Fall" mit einem Übergewicht von 20 kg hat es Dirk nicht nur geschafft, dieses Übergewicht zu verlieren, sondern auch sein Wunschgewicht seit 2013 zu halten.

Die größte Erkenntnis seines eigenen Weges war, dass die wahren Abnehm-Erfolg nicht auf dem Teller, sondern im Kopf stattfinden.

Diese Erkenntnisse rund um das Thema "Abnehm-Mindset" gibt Dirk nun in der Arbeit an seine Coachees weiter und führt sie erfolgreich und vor allen Dingen nachhaltig auf ihren Weg zum Wunschgewicht.

mein Motto

"Wenn dein Kopf erst einmal abgenommen hat, wird der Körper automatisch folgen!"

aktuelle Projekte

- "Abspecken kann jeder" Podcast
<https://www.abspecken-kann-jeder.de/podcast>
- "Abspecken kann jeder" Blog
<https://www.abspecken-kann-jeder.de/abspeck-blog>
- "Abspecken kann jeder" Buch
<https://www.abspecken-kann-jeder.de/buch>

berufliche Stationen

2013 - 2021 WeightWatchers

WW-Coach, Area Manager, Head of virtual Workshops, freiberuflicher Trainer

2009 - 2012 Führungskraft Hypoport

Gruppenleiter, Vertriebsdirektor, Bereichsleiter

2002 - 2008 Führungskraft Banken

Allbank, ING-DiBa, GE Money-Bank, Comdirect

Coaching-Ausbildungen

diverse Führungskräfte-Trainings, Reiss Profile Master, LUXX Profile Master, ID37 Master