



Petra Borchardt

Worte für das Leben

SPEAKERIN | GESUNDHEITSMENTORIN | AUTORIN

**„Gesundheit beginnt im Kopf –
und Veränderung auch.“**

www.petraborchardt.com

Wer ich bin – und warum ich für mentale Gesundheit spreche

Ich bin Petra Borchardt – Gesundheitsmentorin, Rednerin, Autorin.

Meine Arbeit dreht sich um eine zentrale Frage:

Warum scheitern so viele Veränderungen – obwohl wir genau wissen, was zu tun wäre?

Als erfahrene Ernährungs- und Gesundheitsberaterin habe ich schnell erkannt: Es sind nicht Diäten, Pläne oder Regeln, die uns im Weg stehen – sondern unser Kopf. Deshalb begleite ich Menschen nicht beim Kalorienzählen, sondern dabei, ihre mentalen Muster, Denkfehler und Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

In meinem Buch „Abnehmen ist leicht – aber will dein Kopf das auch?“ zeige ich, warum Disziplin allein nicht reicht – und wie Veränderung wirklich beginnt: Mit Verständnis. Mit Selbstführung. Mit Klarheit im Denken.



Ein Teil meiner Arbeit gilt auch Menschen mit Down-Syndrom, die ganz eigene Zugänge zu Gesundheit und Ernährung brauchen. Aber mein Fokus liegt auf den vielen Frauen, Müttern und Betreuer:innen, die endlich aus dem ewigen „Ich muss mich nur zusammenreißen“-Kreis aussteigen wollen.

„Veränderung beginnt nicht mit Disziplin, sondern mit Verständnis.“

Worüber ich spreche – Meine Themen

Ich spreche nicht darüber, wie man weniger isst – sondern darüber, wie man mehr versteht. Mehr über sich selbst. Mehr über Bedürfnisse, Routinen und Denkfehler.

Meine Vorträge drehen sich um mentale Gesundheit, Selbstführung und die Frage: Wie gelingt echte Veränderung – im Alltag, im Kopf, im Leben? Ich spreche Klartext über Abnehmen, Routinen, emotionale Blockaden und den Weg zu einem gesünderen Lebensstil, der nicht von Verzicht geprägt ist, sondern von Verständnis und innerer Klarheit.

- **Abnehmen beginnt im Kopf – nicht auf dem Teller**

Ein Impulsvortrag über mentale Denkfehler, emotionale Essmuster und die wahren Hürden beim Abnehmen – für alle, die nicht noch eine Diät wollen, sondern echte Veränderung.

- **Was Menschen mit Down-Syndrom uns über Selbstmitgefühl lehren können**

Ein berührender Blick auf Routinen, Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge aus einer ganz anderen Perspektive – für soziale Einrichtungen, Bildungsträger und Familien.

- **Routinen statt Regeln – wie nachhaltige Gesundheit wirklich entsteht**

Ein motivierender Vortrag über die Kraft von Alltag, Struktur und Selbstverantwortung – ohne Druck, sondern mit Achtsamkeit.

Meine Vorträge sind auch ein Gewinn für Verbände, Arbeitgeber, Volkshochschulen und Krankenkassen:

- Sie fördern die mentale Gesundheitskompetenz Ihrer Zielgruppen
- Sie bringen frische Impulse in Prävention und Gesundheitsförderung
- Sie stärken Eigenverantwortung, Motivation und Selbstführung im Alltag
- Sie ergänzen bestehende Programme mit einem verständnisorientierten Blick auf Veränderung

Formate: Keynote, Impulsvortrag, Workshop oder Online-Vortrag

Zielgruppen: Frauen, Mütter, Betreuer:innen, Bildungsträger, Pflegeeinrichtungen, Coaches, Volkshochschulen, Krankenkassen, Unternehmen



Was mich auszeichnet

Ich bringe nicht nur Wissen mit – sondern Erfahrung, Herz und eine klare Sprache. Meine Vorträge verbinden Fachkompetenz mit Praxisnähe, Menschlichkeit mit Struktur. Ich spreche so, dass sich Menschen gesehen und verstanden fühlen – und mit dem Wunsch gehen, etwas zu verändern.

- **Werteorientiert statt leistungsgetrieben**

Ich begleite Menschen nicht beim Optimieren, sondern beim Verstehen – und unterstütze sie dabei, sich selbst mit mehr Respekt zu begegnen.

- **Speaker Slam Award 2025**

Auszeichnung für authentische, bewegende Bühnenpräsenz.

- **Über 15 Jahre Erfahrung in Gesundheitsberatung**

Tiefes Wissen über Ernährung, Verhalten und Veränderungsprozesse.

- **Arbeit mit Menschen mit geistiger Einschränkung**

Verständliche Vermittlung, strukturiert und mit viel Empathie.

- **Empathisch, klar, praxisnah**

Ich verbinde Kopf und Herz – und erreiche Menschen dort, wo sie stehen.

„Frau Borhardt schafft es, komplexe Themen so zu erklären, dass sie jeder versteht – und dabei nie den Menschen aus dem Blick verliert.“



Impulse, die bleiben

Meine Vorträge sollen nicht nur informieren – sie sollen etwas auslösen. Ich gebe Impulse, die im Alltag nachwirken. Klar, berührend und motivierend.

„Veränderung beginnt nicht mit Disziplin, sondern mit Verständnis.“

„Was nährt dich wirklich – und was ersetzt du nur?“

„Es geht nicht darum, weniger zu wiegen – sondern darum, leichter zu leben.“

„Es geht nicht darum, perfekt zu funktionieren – sondern gut für sich zu sorgen.“

Coaching-Impuls:

Was wäre, wenn du dir selbst erlauben würdest, freundlich mit dir zu sein – selbst wenn nicht alles nach Plan läuft?



Lust auf eine Zusammenarbeit?

Ich freue mich auf Ihre Bühne – und auf Menschen, die Veränderung wollen.
Ob Fachpublikum, Betreuer:innen oder Betroffene – mein Ziel ist es, zu berühren
und zu bewegen.

Gerne sende ich Ihnen weitere Informationen oder bespreche individuelle
Vortragsthemen.

Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf:

Petra Borchardt

Rodalber Str.120

66953 Pirmasens

Tel.: 06331-7280034

Mobil: 0176-92377655

kontakt@petraborchardt.com

www.petraborchardt.com

Instagram: [@petraborchardt_offiziel](https://www.instagram.com/petraborchardt_offiziel)

Youtube: <https://www.youtube.com/@PetraBorchardt>

