

Ganzheitlich–Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung

Weiterbildung für
dipl. Ernährungsberater/-innen HF und FH

Mit Heike Hinsen

dipl. Ernährungsberaterin HF
dipl. psychologische Beraterin IKP
dipl. Atemtherapeutin IKP
dipl. Hypnosetherapeutin CH



Ganzheitlich–Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung



Weiterbildung für dipl. Ernährungsberater/-innen HF und FH

Wenn ...

- ... Sie noch wirkungsvoller und individueller beraten wollen
- ... Sie neugierig auf neue, praxisnahe und liebevolle Methoden sind
- ... Sie Menschen mit Adipositas oder Essstörungen (BED, Bulimie, Anorexie) beraten
- ... Sie sich als kompetente Beraterin und auch persönlich weiter entwickeln wollen

Weil die Lebensweise, durch unbefriedigte Bedürfnisse, festgefahrene Gewohnheiten usw. das Essverhalten beeinflussen.

Die folgenden Seminare können einzeln oder als Gesamtpaket besucht werden.

Es wird empfohlen, sie in der Reihenfolge 1 bis 4 zu besuchen.

Grundlagen 1: Ressourcenaktivierung

- Übermäßige Esslust und Essattacken: **Die wirkliche Absicht** hinter dem zu viel Essen erkennen. Vom Umprogrammieren festgefahrener Gewohnheiten. Missverständnisse über Hunger und Sättigkeit.
- **Vielfältige Ressourcenaktivierung**: Die eigenen Präferenzkanäle (auf geistiger, sozialer, körperlicher Ebene - visuell, auditiv, taktil usw.) und neue Ebenen zum Auftanken entdecken und in den Alltag einbauen.
- Der geschlossene **Energiekreis**. Wenn Essen als Antrieb, zur Leistungsunterstützung, zur Belohnung, inneren Erfüllung, zur Entspannung usw. eingesetzt wird.

Grundlagen 2: Breites Selbstwertgefühl und respektvolle Grenzen

- Wahrnehmungsschleife: Verbesserte **Selbstwahrnehmung** als Frühwarnsystem.
- **Realistische (Lebens-)Ziele** führen zum Erfolg: Der Umgang mit zu hohen (Lebens-)Ansprüchen und mit (un)realen Schönheitsidealen. Ein **breites Selbstwertgefühl** fördern.
- **Grenzenlos glücklich?** Abgrenzungsprobleme als wichtige Mitursache von Gewichtsproblemen und von Essattacken. Die eigenen Grenzen spüren, setzen und halten. „Gesunder Egoismus“ contra Aufopferung. Umgang mit **Grenzüberschreitungen**, respektlosem Verhalten usw.

Grundlagen 3: Skills – Verhaltensstrategien für Krisenzeiten oder bei Essattacken

- Auswirkungen von **Stress** auf den Körper, die Entscheidungs- und Durchhaltefähigkeit. Die innere Spannungsleiter als Frühwarnsysteme. Wann wirken welche Massnahmen?
- Von der individuellen **Problemanalyse** zur ganzheitlichen Strategie. Das Arbeiten mit **Skills**: Aufbau von Fertigkeiten zum Unterbrechen von dysfunktionalem Verhalten (z.B. Essattacken). Einsatz eines **Notfallkoffers** bei Rückfallgefahr, Ausrutschen, Essattacken usw.
- **Übertragungen** und **Projektionen**: Mögliche Ursachen von hohen Emotionen, Phänomene im Beratungsalltag.

Grundlagen 4: Transaktionsanalyse - wie innere Stimmen das Essverhalten beeinflussen

- Mit einem erfolgreichen, stützenden **inneren Team** zu neuem Essverhalten: Das **verspielte Kind** als Quelle der Lust. Gestärkt dank guter **Selbstfürsorge** und einem **klaren Verstand**.
- Die Methode vom „**Rabattmarken sammeln**“: Wie das Unterdrücken von bestimmten Gefühlen (Frustration, Wut, Traurigkeit, Neid usw.) übermäßiges Essen, Naschen und Essattacken beeinflusst.
- Wenn **Helfer** zu **Opfern** werden: Wie Rollenverteilungen (Täter, Opfer, Helfer; Drama-Dreieck) entstehen und durchbrochen werden. Umgang Täter-Verhalten (z.B. Grenzüberschreitungen) und Opfer-Haltungen (Hilflosigkeit) in der Beratung.

Ganzheitlich-Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung

Weiterbildung für dipl. Ernährungsberater/-innen HF und FH

Ausbildungszeiten pro Wochenende:

Freitag 14.30 Uhr bis Sonntag 15.30 Uhr
Total 18 Stunden

Gruppengrösse

6-10 Personen

Kosten

Kurskosten: Fr. 530.- bis 580.-
pro Wochenende (inkl. Material)

Aufenthalt

Diese Weiterbildung findet statt in:

Seminar Kultur Hotel Möschberg, Grosshöchstetten, www.hotelmoeschberg.ch

Kosten Aufenthalt und Verpflegung (pro Weekend)

Tagesaufenthalt inkl. Mittag- und Abendessen: Fr. 160.-
Vollpension im Doppelzimmer (Freitag 14.30 Uhr – Sonntag 15.30 Uhr): Fr. 242.-
Vollpension im Einzelzimmer (Freitag 14.30 Uhr – Sonntag 15.30 Uhr): Fr. 302.-

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Weiterbildung ist für dipl. Ernährungsberater/-innen HF
mit mindestens 2 Jahren Berufserfahrung vorgesehen

Die Ausbildung wird von **Heike Hinsen**, dipl. Ernährungsberaterin HF,
dipl. Psycholog. Beraterin IKP und dipl. Atemtherapeutin IKP geleitet.

Sie verfügt über Weiterbildungen in systemischer Arbeit und in DBT.

Sie leitete mehrere Jahre die Höhere Fachausbildung (HöFa, WEG Aarau)
für dipl. Ernährungsberater/-innen und war 10 Jahre Projektleiterin von Profiline.

Mit eigener ernährungspsychologischer Praxis in Thun.

Weitere Informationen und aktuelle Kursdaten unter: www.hinsen.ch

Stand Mai 2009 / Änderungen vorbehalten



Ganzheitlich-Psychologische Ansätze in der Ernährungsberatung



Weiterbildung für dipl. Ernährungsberater/-innen HF und HF Ganzheitliche Ernährungsberatung

Definitive Anmeldung für folgende Seminare (zutreffendes ankreuzen):

Grundlagen 1: Ressourcenaktivierung	Grundlagen 2: Selbstwert und Grenzen	Grundlagen 3: Skills bei Essattacken	Grundlagen 4: Transaktionsanalyse
<input type="checkbox"/> 12.-14.2.10	<input type="checkbox"/> 30.4.-2.5.10	<input type="checkbox"/> 22.-24.10.10	<input type="checkbox"/> 4.-6.2.11
<input type="checkbox"/> 20.-22.5.11	<input type="checkbox"/> 21.-23.10.11	<input type="checkbox"/> 17.-19.2.12	<input type="checkbox"/> 22.-24.6.12

Es wird empfohlen, die Seminare in der Reihenfolge 1-3 zu besuchen (Grundlagen 4 ist flexibel).

Jedes Seminar kostet Fr. 580.- (inkl. Kursmaterial).

Personen, die mehrere Seminare innerhalb eines Kalenderjahres besuchen, erhalten eine Kostenreduktion über Fr. 50.- pro Seminar (bezahlen also Fr. 530.- pro Seminar). Diese Reduktion ist nicht auf andere Personen übertragbar und verfällt bei Ersatzpersonen.

Name, Vorname:

Adresse:

Email:

Tel. privat:

G:

Mobile:

Diplomjahr:

Diplomort:

Arbeitgeber:

Bevorzugte Zimmerbelegung: Einzelzimmer Doppelzimmer Tagesaufenthalter/-in

Ich akzeptiere folgende Aufnahmebedingungen:

Ich habe die Teilnahmevoraussetzungen der Ausschreibung zur Kenntnis genommen.

Die Kursplatzreservation wird mit dem Eingang der Kurskosten definitiv.

Bei einer Abmeldung später als 60 Tage vor Kursbeginn wird – unabhängig von den Abmeldungsgründen – die gesamte Kursgebühr verrechnet, sofern der Kursplatz nicht anderweitig vergeben werden kann.

Bei Abmeldungen bis zwei Monate vor Kursbeginn wird eine Gebühr über Fr. 100.- verrechnet.

Die Kosten des Aufenthaltes werden jeweils am letzten Kurstag direkt beim Seminarhotel entrichtet. Für Änderungen betreffend Zimmerreservierungen sind die Teilnehmenden selber verantwortlich, ebenso für entstehende Kosten bei nicht fristgerechter Abmeldung (siehe www.hotelmoeschberg.ch).

Datum, Unterschrift:

Anmeldung einsenden an: Heike Hinsen, Bahnhof SBB/Seestr. 2, 3600 Thun oder Fax: 033 335 08 92