

Teilnahmezertifikat

Hannah Ehlert

hat am Online-Seminar

Genießen lernen im Genusstraining

am 15. und 16. Juni 2023 teilgenommen.

Ziel des Seminars:

Viele Klienten essen bei Seelenhunger, Müdigkeit oder im Stress. Dabei wären Freumomente, Schlaf und Entspannung doch weitaus wirksamere Mittel. Genuss erlauben sie sich aber nicht oder sie haben verlernt, sich selbst etwas Gutes zu tun. Viel einfacher scheint es, man futtert die negativen Gefühle schnell weg. Kurzfristig mag das ein Genuss sein, langfristig macht sich aber häufig ein schlechtes Gewissen breit, das wiederum mit Essen gelindert werden soll. Essverhalten ändern klappt auf Dauer nur, wenn Essen nicht die einzige Quelle für gute Gefühle und Stimmungsausgleich bleibt. In einem Genusstraining verbessern Klienten ihre Selbstfürsorge und entdecken mit allen Sinnen, was anstatt Essen erfolgreich zur inneren Balance führt.

Die Inhalte:

Im Seminar lernen Sie das Konzept des Genusstrainings kennen und erfahren, wozu es in der Ernährungsberatung eingesetzt werden kann. Sie erleben vielfach erprobte Genuss-Übungen, die Sie eins zu eins in Ihre Praxis übernehmen können und bekommen viele Anregungen, wie Sie Ihren Klienten das Genießen näher bringen:

- **Wie geht genießen lernen**, wie läuft ein Genusstraining ab, was sind die Ziele und einzelnen Lernschritte? Wie erhalten Klienten wieder Zugang zu ihren Bedürfnissen und guten Gefühlen, und wie verwandeln sie Genussverbote in die Erlaubnis zum Genuss?
- **Sinne schulen:** Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen und Hören im Detail erkunden. Passende Materialien für die Übungen finden, richtig präsentieren und Klienten das Genießen im Alltag schmackhaft machen.
- **Gute Gefühle für die sichere Verhaltensänderung nutzen:** Essfrei mit Stress und negativen Gefühlen umgehen und Essanfälle besser kontrollieren. Wie Genussmomente die Willenskraft stärken und die langfristige Motivation für bewusstes Essen erhalten.

Das Seminar dauerte 14 Unterrichtseinheiten.

Ulm, 16. Juni 2023



Jutta Kamensky, MPH
Diplom-Oecotrophologin