

# Seminarreihe „Esspsychologie für die Ernährungstherapie“

Essverhalten ist von Anfang an erlernt und weiter geformt worden, deswegen ist es untrennbar von inneren und äußeren psychischen Einflüssen zu sehen. Essen an sich ist in unserer Psyche in unserem Leben und sozialem Dasein ein solch großes Thema, welches es näher zu beleuchten gilt, um auch in der Ernährungsberatung und Coaching viel mehr Licht ins Dunkle zu bringen und die eigene Beratungsarbeit zu bereichern, um auch dem Patienten sicherer und fundierter begegnen zu können.

## Block 1 „Esspsychologie Basics“

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Grundlagen und Zusammenhänge von Esspsychologie. Also der Entstehung und Entwicklung und der Relevanz für die Ernährungstherapie in unserem Berufsfeld. Hier können wir eine bessere Klarheit darüber entwickeln, wie wichtig die Esspsychologie in der eigenen Arbeit sein kann und wieviel Raum diese einnehmen darf und soll.

**Wann:** 18.02.2026

**Seminarzeiten:** Mittwoch von 18:00h-21:00h,4UE

**Wo:** Online via Zoom

**Kosten des Seminars:** inkl. Script per PDF:72,-€ für VFED-Mitglieder, 82,-€ für Nichtmitglieder

## Block2 „Meine und Deine Essgeschichte“

Essen ist Beziehung, das bedeutet wir essen entweder allein oder mit anderen. Dies prägt uns ein Leben lang und immer weiter bis zum Ende des Lebens. Was sind zum Beispiel innere Esswelten und was hat der Familientisch mit mir selbst zu tun? Hier geht es um spannende Aspekte zur Bereicherung der Beratungsarbeit. Wir können ein besseres Verständnis für unsere Patienten und Patientinnen entwickeln, die auch ihre ganz individuelle Geschichte haben und wir deswegen individuell und flexibel beraten können.

**Wann:** 04.03.2026

**Seminarzeiten:** Mittwoch von 18:00h-21:00h, 4UE

**Wo:** Online via Zoom

**Kosten des Seminars:** inkl. Script per PDF: 72,-€ für VFED-Mitglieder, 82,-€ für Nichtmitglieder

## **Block 3 Unter Tisch und Teller**

Um tiefergehend die Esspsychologie in die tägliche Beratung transferieren zu können beschäftigen wir uns hier mit dem 3 Ebenen Modell mit systemischem Ansatz. In der täglichen Beratungsarbeit vermischen sich viel Aspekte, daher brauchen wir Tools und Denkkonzepte, um diese besser betrachten zu können und die Beratungsarbeit vor allem auch mit dem Patienten erweitern zu können. Ernährungstherapie ist mehr als nur auf den Teller zu schauen. Weiterhin geht es hier um die Timeline des Patienten, Milestones in der Essbiographie.

**Wann:** 18.03.2026

**Seminarzeiten:** Mittwoch von 18:00h-21:00h, 4UE

**Wo:** Online via Zoom

**Kosten des Seminars:** inkl. Script per PDF: 72,-€ für VFED-Mitglieder, 82,-€ für Nichtmitglieder

## **Block 4 Der Hunger nach Sättigung**

In diesem Seminar geht es um das Hunger,- und Sättigungssystem im physischen und psychologischen Sinne. Dies ist unser innerliches Wahrnehmungssystem. Wir beschäftigen uns damit wie wir dem Patienten helfen können den ursprünglichen, gesunden Zustand wieder herzustellen. Nur wenn wir beginnen dies wieder in Ordnung zu bringen, kann sich auch das Essverhalten normalisieren. Dies ist von großer Bedeutung, um eine erfolgreiche esspsychologische Beratungsarbeit zu erzielen.

**Wann:** 01.04.2026

**Seminarzeiten:** Mittwoch von 18:00h-21:00h, 4UE

**Wo:** Online via Zoom

**Kosten des Seminars:** inkl. Script per PDF: 72,-€ für VFED-Mitglieder, 82,-€ für Nichtmitglieder

## **Block 5 Beratungstool Esspsychologie-NLP**

Das Neurolinguistische Programmieren bietet sehr viele Tools die gut in die Ernährungstherapie und esspsychologische Beratungsarbeit einbaubar sind. Lernen Sie in diesem Seminar einige wertvolle Methoden kennen, mit denen sie selber ihr Spektrum auf einfache Art und Weise erweitern können und somit auch den Erfolg beim Patienten optimieren können. Wir beschäftigen uns hier mit NLP- Coaching Tools wie Timeline-Arbeit, Glaubenssätze, Ressourcenarbeit.

**Wann:** 22.05.2026

**Seminarzeiten:** Mittwoch von 18:00h-21:00h , 4UE

**Wo:** Online via Zoom

**Kosten des Seminars:** inkl. Script per PDF: **72,-€** für VFED-Mitglieder, **82,-€** für Nichtmitglieder

Anmeldung ausschließlich unter: E-Mail: [Seminaranmeldung-ep@ernaehrungsberatung-herberg.de](mailto:Seminaranmeldung-ep@ernaehrungsberatung-herberg.de) oder Telefon: 0176-52814590

**!!!Hinweis zu den Seminarkosten:** Bei Buchung aller 5 Blöcke verringert sich der einzelne Seminarpreis um jeweils 5,-€