

## Essverhalten ändern, aber: Der Kopf steht im Weg!

*So befreien Sie Klienten aus Denkblockaden, Frust und Selbstsabotage*

Sie können die besten Ernährungsempfehlungen geben: Wenn beim Klienten die Einstellung „nicht stimmt“, wird es zäh.

Klienten stellen viel zu hohe Ansprüche an sich, schieben Frust, setzen sich unrealistische Ziele und viel zu strenge Regeln. Sie bauschen kleine Fehlritte zur Katastrophe auf oder denken „*jetzt ist es auch schon wurst*“. Auf Kritik reagieren sie allergisch, streben nach Harmonie und glauben, sie werden abgelehnt, wenn sie mal ein klares Nein zu einem angebotenen Stück Torte sagen. Sie finden ständig ein Haar in der Suppe und ein "Das schaffe ich nie!" jagt das nächste.

**Das Seminar ist das Richtige für Sie,** wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, um ...

- ➔ mehr Leichtigkeit, Geistesblitze und Erfolgserlebnisse in die Beratung zu bringen,
- ➔ ungünstige Einstellungen so zu verändern, dass was weitergeht,
- ➔ sicherzustellen, dass Ihre Klienten motivierter dranbleiben, seltener rückfällig werden und endlich einen Durchbruch haben.

Negative Gedanken lösen negative Gefühle aus, die wieder zum Essen verleiten und die guten Vorsätze vermässeln. Wer hat schon Lust auf neue Ess-Gewohnheiten, wenn er sich nonstop mies dabei fühlt und von kreiselnden Ess-Gedanken verfolgt wird? Die wichtigen Stellschrauben für Veränderung, Durchhalten und Wohlbefinden liegen im Kopf. Exakt diese Denk-Bremsen müssen Sie aufdecken und geschickt umformulieren. So sorgen Sie für Zuversicht!

### Die Inhalte:

Gedanken zu verändern ist keine leichte Sache. Sie bekommen Fragetechniken, Checklisten und Anleitungen an die Hand, mit denen Sie Denkfallen und -muster gezielt verwandeln.

- **Wie tickt mein Gegenüber?** Wie Sie raushören können, ob Sie es mit Schwarz-Weiß-Malern, unflexiblen Muss-Denkern oder Übertreibern zu tun haben und ihre Beratung gleich in die gewünschte Richtung lenken + was dabei wichtig ist, wenn Sie Ihren Klienten den Zusammenhang zwischen ihren Gefühlen, Bewertungen und Verhalten bewusst machen.
- **Weg von Tipps und Regeln - hin zur Wurzel:** Strategien, wie Sie Ewig-Zweifler in Aktion versetzen, Perfektionisten auf Normalmaß bringen, Harmoniesucher zum klaren Nein zu Kalorienbomben ermutigen und bei Katastrophendenkern den Druck rausnehmen.
- **Motivation fördern mit der richtigen Einstellung:** Selbstwirksamkeit und Optimismus stärken, damit Ihre Klienten überzeugt sind, ihr Ziel zu erreichen und sicher weitermachen.

### Für wen?

Ernährungsberater u. Ernährungstherapeuten (z.B. Diätassistenten, Diätologen, Bachelor, Master und Diplom-Oecotrophologen u. -Ernährungswissenschaftler u.a.), Ernährungsmediziner sowie Psychologen, (Sozial-)Pädagogen, Apotheker, Gesundheitswissenschaftler und -förderer, die im Bereich Ernährung tätig sind (maximal 12 Teilnehmer)

### Wann und Wo?

Montag, 15. Juni, 10.00 bis 18.00 Uhr und Dienstag, 16. Juni 2020, 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

### Wie viel?

298 Euro inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

### Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Ausbilderin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

## A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: **Essverhalten ändern, aber: Der Kopf steht im Weg!**

am: **15. und 16. Juni 2020** in: **Nürnberg**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

derzeitiger Tätigkeitsbereich: \_\_\_\_\_

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse  Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Doppelbucher-Rabatt (5%): gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare

Pärchen-Rabatt (5%): Zu diesem Seminar melde ich mich gemeinsam an mit Herrn / Frau  
\_\_\_\_\_ (bitte ein Formular pro Person ausfüllen)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Teilnahmebedingungen

### 1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar oder die Ausbildung zum Genusstrainer entschieden haben, können Sie die Veranstaltung entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf <https://www.jutta-kamensky.de/online-buchung.html>

oder sich per Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto:info@jutta-kamensky.de)

### 2. Anmeldebestätigung und Rechnung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie per E-Mail eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotелеmpfehlungen kommen umgehend und ebenfalls per E-Mail zu Ihnen. Falls Ihr Arbeitgeber die Kosten trägt, geht die Rechnung mit der gelben Post an die angegebene Rechnungsadresse des Arbeitgebers.

### 3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen. Soweit nicht anders angegeben, sind Kaffeepausen-Verpflegung sowie Seminarunterlagen und -materialien im angegebenen Preis enthalten. Für die Kosten von Mittagessen, Kaltgetränken im Seminar, Anreise und Unterkunft kommen die Teilnehmer selbst auf.

### 4. Bonusprogramme

Bonusprogramm "*Doppelbucher*": Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen erhalten Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

Bonusprogramm "*Pärchen*": Bei gleichzeitiger Anmeldung von zwei Personen (auf getrennten Anmeldeformularen) für dieselbe Veranstaltung bekommt jede Person einen Preisnachlass von 5 % auf die Seminargebühr.

### 5. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. die Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

### 6. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet. Reise- und Übernachtungskosten sowie weitere Ansprüche werden von der Veranstalterin nicht übernommen.

### 7. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

### **8. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte**

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Ziele, Inhalte und Stundenzahl des Seminars ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

### **9. Haftung**

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.

### **10. Datenschutz**

Die Veranstalterin weist darauf hin, dass die erhobenen Daten in elektronischer Form gespeichert und zweckgebunden entsprechend der [Datenschutzerklärung](#) der Webseite ([www.jutta-kamensky.de/datenschutz.html](http://www.jutta-kamensky.de/datenschutz.html)) verarbeitet werden. Mit der Einwilligung in die Teilnahmebedingungen erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten auch nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung für den Zweck der weiteren fachlichen Unterstützung der Teilnehmer gespeichert bleiben und von Jutta Kamensky auch in Zukunft Informationen zum Seminarprogramm erhalten. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Das Einverständnis kann der Teilnehmer jederzeit schriftlich widerrufen.