

Emotionales Essverhalten überwinden

Was wirklich hilft, wenn Gefühle den Speiseplan schreiben

Schokolade tröstet die Seele und Nudeln sollen glücklich machen. Essen ist für viele Menschen oft die einzige Strategie, wie sie sich bei Wut, Angst oder Scham wieder besser fühlen. So gehen sie jedem Kontakt mit wenig angenehmen Gefühlen aus dem Weg oder halten sie scheinbar leichter aus. Das rächt sich bitter, denn der Preis für die schnellen Glücksbringer sind zusätzliche Kilos und noch mehr Ärger – vor allem über sich selbst. Soll sich der Traum vom Wunschgewicht erfüllen, helfen keine Möhrchen statt Pralinen.

Emotionale Esser brauchen neben Ernährungstipps vor allem eine individuelle Anleitung, wie sie kalorienfrei mit negativen Gefühlen umgehen können. Nur so kommen sie sicher raus aus dem Teufelskreis von Essen und Emotionen.

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

- ➔ Ärger-, Frust- und Beruhigungs-Esser erfolgreich unterstützen,
- ➔ emotionale Esser zum „normalen“ Essverhalten anleiten und
- ➔ emotionales Essen dauerhaft verändern können.

Die Inhalte:

Sie lernen, wie Sie in der Praxis bei emotionalen Essern vorgehen, damit die Energie endlich in die Arbeit an den überflüssigen Pfunden fließt. Dazu gibt es viele Übungen, psychologisches Hintergrundwissen und Materialien zum Aufbau emotionaler Kompetenzen rund ums Essen:

- **Was ist emotionales Essverhalten,** wie entsteht es, wobei hilft es, woran erkennen Sie es, welche Einflüsse sind unbedingt zu beachten, wie sprechen Sie es an und was ist Ihr erster Schritt in der Beratung?
- **Besser umgehen mit Emotionen:** Was sind Emotionen und wofür sind sie lebenswichtig? Frühwarnsystem etablieren und unangenehme Gefühle ohne Essen regulieren können.
- **Aussteigen aus dem Teufelskreis "Essen und Emotionen":** Teufelskreis durchschauen, den richtigen Ausgang finden und Stolperfallen aus dem Weg räumen. Selbstunterstützung bei Klienten stärken, die sich selbst ausbremsen, weil sie ständig an sich rummotzen.
- **Entspannter essen lernen und dranbleiben:** Der Weg zum regelmäßigen Essen mit mehr Überblick und „normalen“ Portionen. Übungen zum achtsamen Essen und Fühlen. Kontrolle behalten in schwachen Momenten und das schlechte Gewissen nach Schokolade erst gar nicht zu Wort kommen lassen.

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?

Samstag, 08. Februar, 10.00 bis 18.00 Uhr und Sonntag, 09. Februar 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: **Emotionales Essverhalten überwinden**

am: **08. und 09. Februar 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 Genusstainer 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

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) 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.