

Über's Bauchgefühl reden

Die Bedeutung und Deutung von
Gefühlen in der
Ernährungsberatung

Karin Lobner

WKNÖ online, 13. Juni 2021

Ablauf

Der Psychische Apparat und die Ernährungsberatung

Entwicklung Essverhalten und die psychische Struktur

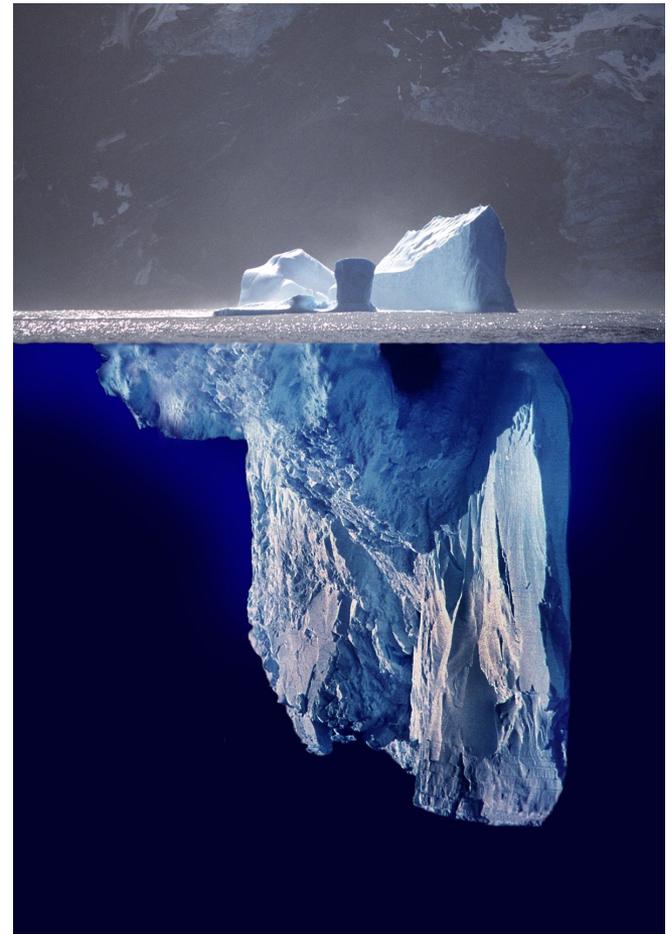
Unbewusste Beziehungsdynamik in der Ernährungsberatung

Haltung in der Ernährungsberatung



Der psychische Apparat

Über-Ich
Ich
Es



Herausforderung
Ernährungsberatung

Gesundes Verhalten
ist abnormales Verhalten!

Der unmittelbare Genuss, Komfort und
Bequemlichkeit haben Vorrang.

Herausforderung
Ernährungsberatung

Menschen folgen keinen Empfehlungen!

.... sie folgen ihrer Einstellung

Herausforderung
Ernährungsberatung

Emotion übertrumpft Logik!

Herausforderung Ernährungsberatung

Jede Gewohnheit hat
Vorteile UND Nachteile!

Abwehrstrategien und Ernährungsberatung

... ja, aber!



Lösung Ernährungsberatung

Nur wenn man seine Gewohnheiten und Verhaltensmuster erkennt und versteht kann man sie ändern.

Entwicklung des Essverhaltens



Entwicklung des Essverhaltens



Hundertprozentige
Versorgung

richtige Temperatur
richtige Menge
ausgewogene Nährstoffe

Entwicklung des Fütterns und die Regulation von Emotionen



... mit der Geburt

unbekannte
Spannungszustände

Hunger
Sattsein

Entwicklung des Fütterns und die Regulation von Emotionen

- ◆ Entwicklung Zustandsregulation

Etablierung Kommunikationssystem
ruhigen Wachzustand aufrechterhalten



Entwicklung des Fütterns und die Regulation von Emotionen

- ◆ Dynamische Gegenseitigkeit

auf einander bezogen sein
reifere Kommunikationsmuster



Entwicklung des Fütterns und die Regulation von Emotionen

- ◆ Übergang zum selbständigen Essen

Verhandlung von Autonomie
und Abhängigkeit



>> Essen ist mehr als Ernährung <<



Unbewusste Beziehungsdynamik in der Ernährungsberatung



Verinnerlichte Beziehungserfahrungen

Unbewusste (problematische) Erfahrungen werden auf jede neue Beziehungserfahrung übertragen

= Übertragung

Übertragung geht in beide Richtungen!

Beraterin < ----- > Klientin

Übertragung erkennen

Reaktion ist einer Situation nicht angemessen

starker emotionaler Druck

>> Agieren löst Druck (scheinbar)



Übertragung wird mit Gegenübertragung beantwortet

Klient löst im Gegenüber die passenden Gegenübertragungsgefühle aus

- Was macht Klientin mit mir?
- Wie fühle ich mich ihr gegenüber?



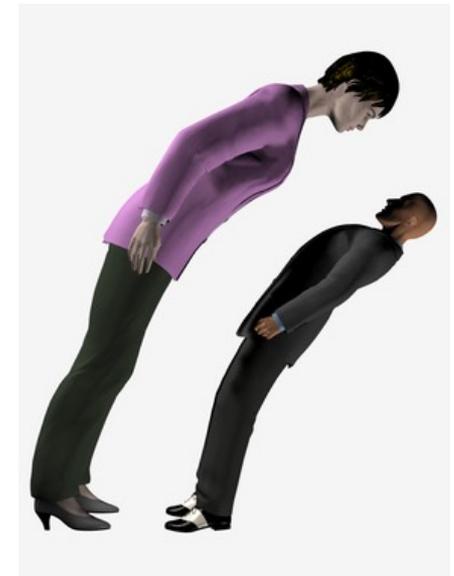
Übertragungsbeziehung

- Die besonders bedürftige Klientin lässt sich von einer überfürsorglichen Ernährungsberaterin bemuttern



Übertragungsbeziehung

- Der Klient unterwirft sich – die Ernährungsberaterin wird zur autoritär-dominierenden Behandlerin



Übertragungsbeziehung

- Der Klient bewundert die charmant-verführerische Ernährungsberaterin



Übertragungsbeziehung

- Die Klientin idealisiert die Beraterin, die die Grenzen ihrer Möglichkeiten verleugnet



Haltung in der Ernährungsberatung



Apfel-Beschreibung



Ernährungsberatung

- Offene Fragen stellen
- Zuhören
- Zusammenfassen ohne zu werten
- Einladen gemeinsam Lösungen zu finden



Ernährungsberatung

- stützende Wirkung
- Sympathie und Empathie
- Distanz und Neutralität
- **Absichtslosigkeit !!!!**



Ernährungsberatung

- Setting

... welches Setting begünstigt was?
... verlässliches Setting gibt Sicherheit



Eigene Psychohygiene

Lösen von Idealvorstellung auch dem schwierigsten Klienten helfen zu können

>> Intervision

>> Supervision





Mag. Karin Lobner

www.gefuehlskueche.at

www.agme.at

karin.lobner@gefuehlskueche.at

Grundlgasse 5/9

1090 Wien

T. 0676/550 18 28