

# DEEP DIVE ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE 2026

20.–21. MÄRZ 2026 | HOCHSCHULE  
ALBSTADT-SIGMARINGEN

## Warum teilnehmen?

Im klinischen Alltag treffen Fachkräfte zunehmend auf Patienten mit gestörtem Essverhalten, emotionalem Essen oder unbewussten Essmustern. Dieses Deep Dive-Seminar vermittelt ein praxisnahes, interdisziplinäres und tiefenpsychologisch fundiertes Verständnis, um Ernährung professionell und wirksam zu begleiten.



**Ein 2-Tages-Intensivseminar für  
Ernährungswissenschaftler, Studenten  
(Master), Ernährungsfachkräfte &  
Oecotropholog\*innen**

**TAG 1: PROF. DR. ANDREA MAIER-NÖTH**  
**GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNGS- &**  
**GENUSSPSYCHOLOGIE**

### Schwerpunkte:

- Ernährungsbildung & frühkindliche Prägung
- Motivation, Genussbildung & gesundes Essverhalten
- Ernährungserziehung in der Kindheit: innere Antreiber, Muster & Erlerntes
- Einfluss von Biologie, Persönlichkeit & Umwelt auf Essentscheidungen
- Achtsamkeit & Genussfähigkeit: Wege zu einer gesunden Esskultur
- Stressessen, emotionales Essen & Copingstrategien
- Social-Media-Einflüsse (TikTok/Instagram): Trends - Chancen - Risiken
- Körperwahrnehmung & intuitives Essverhalten

### Ziel:

Ein tiefes Verständnis dafür, warum Menschen essen, was sie essen, wie Motivation entsteht – und wie frühe Prägungen lebenslang wirken.

**TAG 2 – DIPL. OEC. TROPH. SONJA M.  
MANNHARDT & ANJA SCHNEIDER**  
**ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE FÜR DIE PRAXIS**  
**– UNBEWUSSTE PROZESSE VERSTEHEN**

### Schwerpunkte:

- Tiefenpsychologische Grundlagen des Essverhaltens
- Das Unbewusste: Bedürfnisse, Emotionen, Werte, Beziehungserfahrungen
- Gestörtes Essverhalten & Essstörungen: Erkennen, einordnen, abgrenzen
- Prozessuale Beratung: Phasenmodell, NCP, klientzentrierte Gesprächsführung
- Körperwahrnehmung & Selbstregulation
- Umgang mit „schwierigen“ Patient:innen
- Live-Demonstration: Anamnese, Fragetechniken, Emotionskompetenz
- Qualitätssicherung & Patientensicherheit in der Ernährungstherapie

### Ziel:

Fachkräfte befähigen, unbewusste Muster zu erkennen, sicher zu begleiten und nachhaltige Veränderungsprozesse einzuleiten.