



2-Tages-Intensivseminar: Wieso essen wir was wir essen?

10. – 11. Juli 2026 | Campus Sigmaringen

Warum teilnehmen?

In der ernährungstherapeutischen Beratung zeigt sich immer wieder, dass Wissen allein nicht ausreicht, um nachhaltige Veränderungen im Essverhalten zu erreichen. Widerstände, Ambivalenzen, scheinbar „unlogisches“ Verhalten oder emotionale Blockaden lassen sich nicht rational erklären, sie haben psychologische und unbewusste Ursachen.

Dieses 2-tägige Intensivseminar vermittelt ein anwendungsbezogenes, tiefenpsychologisch fundiertes Verständnis von Essverhalten und zeigt auf, wie Ernährungspsychologie sinnvoll, stufenweise und wirksam in den ernährungstherapeutischen Prozess integriert werden kann, weit über das Thema „emotionales Essen“ hinaus.

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 tiefenpsychologische Lehrberaterin in Ausbildung

Ernährungspsychologie für die Praxis unbewusste Prozesse verstehen

Schwerpunkte:

- ernährungspsychologische Beratungspraxis mit Live-Demonstration, Tiefenpsychologie: Deepdive ins Unbewusste anhand eines Beratungsfalls
- Ernährungspsychologie: Mehr als Prägung und emotionales Essen
- Das Unbewusste isst mit. Von Bedürfnissen, Emotionen, Werten, Beziehungen.
- Abgrenzung gestörtes Essverhalten & Essstörungen
- Körperwahrnehmung & Selbstregulation
- Vom Essverhalten zum Unbewussten; von der Oberfläche in die Tiefe
- Perspektive: Ernährungspsychologie als Zusatzkompetenz in der Professionellen Ernährungstherapie

Ziel:

Sensibilisieren für die Integration von Ernährungspsychologie in die ernährungstherapeutische Praxis Verstehen, welche unbewussten Gründe beim einzelnen Patienten wirken können und wie man diese wirkungsvoll ernährungspsychologisch berät und nachhaltig begleiten kann.

Dieses 2-Tages-Intensivseminar richtet sich an:

- Ernährungsfachkräfte
- Studierende (Master) im Bereich Ernährung, Oecotrophologie oder Gesundheitswissenschaften