



Trialog

für Laien | Betroffene | Therapeut*innen

4 Termine á 2 h | Oktober 2026 – Januar 2027 | online | 85,- €

Essverhalten ist mehr als Essen allein.

Emotionen, Stress, Beziehungen, frühe Prägungen und unbewusste Prozesse beeinflussen, wie, warum und wann Menschen essen. Die Reihe schafft einen geschützten Raum für Austausch, Information und Perspektivenvielfalt – nach dem Trialog-Prinzip.

Warum diese Seminarreihe?

Ziel ist es, ernährungspsychologische Zusammenhänge verständlich zu machen, gegenseitiges Verständnis zu fördern und einen respektvollen Umgang mit dem Thema Essen zu stärken.

Modul 1

Grundwissen: Warum wir essen, was wir essen.

Modul 2

Sensibilisieren: Unbewusste Aspekte des Ess- und Ernährungsverhaltens erkennen und reflektieren.

Modul 3

Vertieftes Wissen: Verstehen, verbalisieren und zuhören.

Modul 4

Trialog als Methode: Sinn und Nutzen des Trialogs sowie vertieftes Verständnis der thematischen Inhalte.

Was Sie im Trialog mitnehmen

Mehr Sicherheit im Umgang mit Betroffenen, Sensibilisierung für ernährungspsychologische Aspekte bei Adipositas, gestörtem Essverhalten und Essstörungen, Förderung von Verständnis, Austausch und Entlastung, Informationen zu regionalen und überregionalen Hilfsangeboten sowie ein respektvoller und professioneller Umgang mit dem Thema Essen.

Für wen?

Laien, Menschen mit Adipositas, gestörtem Essverhalten oder Essstörungen, betroffene Eltern und Angehörige sowie Teilnehmer*innen der Universität

Jetzt anmelden!

<https://weiterbildung.hs-albsig.de/ueber-uns/veranstaltungen/deep-dive-ernaehrungspsychologie/gemeinsam-essverhalten-verstehen/>
