

Stressbelastungen meistern durch achtsames Essen und Kochen

Seminarrahmenbedingungen

- Zielgruppe Ernährungsfachkräfte, die in der Ernährungsberatung- und -therapie oder Prävention und Gesundheitsförderung, z.B. BGM tätig sind; die in ihrem Tätigkeitsfeld dem Thema Stress begegnen und Achtsamkeit beim Essen und Kochen als Übungs-, Erlebnis- und Experimentierfeld für sich selbst und in ihrer Arbeit nutzen wollen.
- Teilnehmer max. 8 – 12 TN
- Ort Kochstudio mit Raum für gemeinsames Essen und klassische Seminararbeit
- Kosten 320,- Euro (inkl. warme Mahlzeiten, Getränke, Kaffee, Tee)
Mitglieder von Berufsverbänden, z.B. Quetheb, erhalten 10 % Rabatt
- Dauer 2 Tage; 20 Einheiten von jeweils 45 Minuten Dauer
- Zeiten 1. Tag: 10.00h – 20.00h, 2. Tag: 9.00h – 16.00h
- Dozenten Helmut Aatz (Gestalttherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie), Stresscoach)
Iris Hennrich-Klemz (Ernährungsberaterin)
- Homepage www.institut3p.de

Seminarausrichtung

Stress und Ernährung hängen eng zusammen. Unser Stresserleben wirkt sich auf unser gesamtes Ernährungsverhalten aus, vom Einkaufen, Zubereiten, über das Essen oder Essengehen, das Aufräumen, Haushalten bis zum Verdauen und Ausscheiden. Andererseits ist unser Ernährungsverhalten ein guter Spiegel für unsere Stressmuster, wie wir mit uns selbst umgehen und wie wir uns selbst Stress machen. Deshalb sind Essen und Kochen ein idealer Lebensbereich, um das eigene Stressverhalten zu erkunden und neues, freundlicheres Verhalten auszuprobieren. Außerdem ist dieser Lebensbereich prädestiniert, um Achtsamkeit, eine der wirksamsten Methoden zur Verbesserung der Stressresilienz, im Alltag zu üben. Denn Achtsamkeitsübungen, die wir mit Essen und Kochen verbinden, brauchen keinen besonderen Rahmen und keine zusätzliche Zeit.

Der größte Vorteil des Kochens und Essens als Kontext für die „Arbeit an sich selbst“, ist jedoch, dass kaum ein anderer Lebensbereich mit so vielen positiven, motivierenden Nebeneffekten aufwarten kann.

- Gutes Essen macht **Spaß**, weil es schmeckt und schmackhaftes Essen ist unmittelbar **befriedigend**. (Lustgewinn)
- Kochen lässt mich meine **Handlungskompetenz erleben**. (Selbstvertrauen) Regelmäßiges Kochen bietet einen Erfahrungskontext, in dem ich meine **eigene Handlungskompetenz** und mich als „Herr der Situation“ erleben kann.
- Selbst kochen heißt, sich **gesünder zu ernähren**. (Gesundheit)
- Sich selbst schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten, bedeutet, **gut mit sich selbst umzugehen**. (Selbstliebe)
- Für andere Kochen ist erfüllend und befriedigend, da es **existentiell sinn(en)voll** und gemeinschaftsstiftend ist. (Liebe)
- Kochen impliziert einen **Gedankenstopp**: Kochen fordert und fördert die Konzentration auf das Tun im Hier und Jetzt. Gleichzeitig kochen und grübeln ist schwer. (Erholung, Ablenkung).

Seminarziele

Im Seminar wird vermittelt, wie Achtsamkeit beim alltäglichen Essen und Kochen geübt werden kann und wie wir unsere Stressmuster im Ernährungsverhalten verändern können, indem wir lernen, etwas freundlicher, fürsorglicher, wertschätzender und liebevoller mit uns selbst umzugehen.

In Bezug auf die Ernährungsberatung- oder Ernährungstherapie ist das Seminar darauf ausgerichtet, das Ernährungsverhalten von Klienten weniger durch die Brille „Defizit, Mangel, Fehler, Krankheit“ zu sehen, sondern Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Selbstliebe zur Unterstützung von Verhaltensveränderungen bei Klienten zu nutzen.

Die TN sollen

- Stress als physiologischer Prozess sowie das eigene Stressverhalten und die individuellen Stresswirkungen kennen und wahrnehmen lernen
- Kochen und Essen als Erfahrungsfeld für das eigene Stresserleben kennen lernen und als Experimentierfeld für Veränderungen von Stressmustern auf der Grundlage von Selbstfürsorge und Selbstliebe nutzen lernen
- Kochen und Essen als Feld für Achtsamkeitsübungen im Alltag kennen und nutzen lernen
- Essen durch Achtsamkeit befriedigender und sättigender erleben lernen
- motiviert werden, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der eigenen Beratungspraxis auszuprobieren.

Eingesetzte Methoden

- Impulsreferate zur Wissensvermittlung
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen, u.a. beim Essen und Kochen
- Gemeinsames Kochen mit Selbstreflektionsübungen
- Einzelarbeit (Selbstreflektion)
- Gruppenarbeit (Erfahrungsaustausch)

Teilnehmermaterialien

Bestandteil des Seminars sind umfangreiche Teilnehmermaterialien u.a. mit Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen, Übungen zur Selbstreflektion, Rezepten, Hintergrundinformationen zu Stress, Ernährung und Kochen sowie Literaturhinweisen.

Das Seminar wird mit 3 Punkten im Modul P für die QUETHEB-Registrierung anerkannt.

Qualifikationen der Dozenten

Helmut Aatz

Institut 3P – Psyche, Profil, Performance

- Lehramtsstaatsexamen
- Gestalttherapeut
- Heilpraktiker (Psychotherapie)
- Lösungsorientiertes Coaching
- Achtsamkeitslehrer

Iris Hennrich-Klemz

- Diplom-Oecotrophologin,
- selbständig in eigener Praxis tätig
- Schwerpunkte: Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ambulante Adipositaschulung KIDS