

## Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht

*Verhaltensmuster erkennen und die passende Methode einsetzen*

Ess-Gewohnheiten laufen meistens automatisch ab, weil sie sich über viele Jahrzehnte im Gehirn so richtig fett eingenistet haben.

Will man sie dauerhaft verändern, reicht eiserner Wille nicht. Da bringt der Blick hinter die Kulissen des Essverhaltens mehr Erfolg. Hier verstehen Sie dann, was die alten Muster so hartnäckig am Leben hält: mit Essen befriedigte Bedürfnisse, wenig günstige Glaubenssätze aus der Kindheit oder Angst vor Veränderung. Jetzt müssen Sie nur noch am inneren Schweinehund vorbei.

**Das Seminar ist das Richtige für Sie,** wenn Sie fundierte + praxiserprobte Strategien und Methoden suchen, mit denen Sie...

- ihre ernährungspsychologische Werkzeug-Sammlung ergänzen,
- Ess-Gewohnheiten und Diätbremsen richtig analysieren und
- Essverhalten zielstrebig und dauerhaft verändern können.

Sind die Ursachen der kaum erfolgreichen Diätversuche erkannt, können Sie als Berater schnell zur wirksamen Strategie greifen. Dann fühlt sich Ihr Klient bestens verstanden und ändert sich lieber und leichter, weil Sie ihm genau die Unterstützung geben, die er schon ewig sucht.

### Die Inhalte:

Sie erhalten ernährungspsychologische Hintergründe und praktische Anleitungen, wie Sie eingefahrene Verhaltensmuster Ihrer Klienten wieder flott kriegen und genau an dem Punkt ansetzen, wo die Chance auf langfristige Veränderung am größten ist:

- **Essverhalten klug durchschauen:** Wie Ihre Klienten neues Essverhalten lernen, das sie auf Dauer beibehalten? Verhaltensmuster an Fallbeispielen analysieren und gleich die Eintrittskarte in die Verhaltensänderung lösen. Was ist Ihre Aufgabe, wenn Gedanken und Gefühle das Ziel sabotieren?
- **Essverhalten erfolgreich ändern** mit verhaltenstherapeutischen Techniken von Reizkontrolle über Verhaltensexperimente bis hin zum sich selber Mut machen und belohnen ohne Lebensmittel. Tipps, wie Sie Klienten motiviert bei der Stange halten.
- **Einstellungen verbessern:** Blockierende Glaubenssätze gezielt und mit den richtigen Fragen auflösen und in nützliche Gedanken verwandeln, Zuversicht auf Erfolg steigern.
- **Rückfällen vorbeugen** und langfristige Erfolge sichern mit dem Notfallkärtchen. Endlich Freundschaft schließen mit dem inneren Schweinehund.

### Für wen?

Ernährungsberater, Ernährungstherapeuten und Ernährungsmediziner sowie Trainer/Coaches im Gesundheits- und Sozialwesen und in der Gesundheitsförderung  
(maximal 12 Teilnehmer)

### Wann und Wo?

Mittwoch, 05. Juli, 10.00 bis 18.00 Uhr und Donnerstag, 06. Juli 2017, 09.00 bis 15.00 Uhr  
(insgesamt 16 UE) **in Nürnberg**, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

### Wie viel?

298 Euro (inkl. MwSt.), inkl. Kaffeepausen-Verpflegung und praktischen Seminarunterlagen

### Wer macht's?

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin (MPH),  
Ausbilderin für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

## A n m e l d u n g

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:**

Seminar: **Essverhalten ändern – leicht(er) gemacht**

am: **05. und 06. Juli 2017** in: **Nürnberg**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Berufsausbildung: \_\_\_\_\_

derzeitige Tätigkeit: \_\_\_\_\_

**Rechnung geht an** (bitte angeben):

oben genannte Adresse

Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare (Bonusprogramm 5%)

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf der Teilnehmerliste erscheint.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n**

### **1. Anmeldung**

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf [www.jutta-kamensky.de](http://www.jutta-kamensky.de)

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: [info@jutta-kamensky.de](mailto:info@jutta-kamensky.de)

### **2. Anmeldebestätigung**

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotelempfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

### **3. Seminargebühren**

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

### **4. Preise**

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Pausenverpflegung und Seminarunterlagen ebenfalls im angegebenen Preis enthalten.

### **5. Bonusprogramm**

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

### **6. Zusätzliche Dienstleistungen**

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

### **7. Stornierung**

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

### **8. Umbuchung**

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

### **9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte**

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

### **10. Haftung**

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.