

Persönliche PDF-Datei für Mannhardt S.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.de

Das Unbewusste isst mit

e&m Ernährung und Medizin

2024

10–15

10.1055/a-2269-4913

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2024. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *e&m Ernährung und Medizin* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 1439-1635

Das Unbewusste isst mit

Was ist ernährungstherapeutisch-tiefenpsychologische Beratung?

Sonja M. Mannhardt

Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen essen anders als sie sich ernähren sollen [1] und bringen immer größere und komplexere Rucksäcke mit in die Beratung [2]. Dies macht neben hoher Fachkompetenz zunehmend auch psychologische Kompetenzen erforderlich. Hier soll die ernährungstherapeutisch-tiefenpsychologische Beratung vorgestellt werden und was sie für die angewandte Ernährungstherapie leisten kann.



© pict rider/stock.adobe.com

Der Mensch als Leib-Seele-Einheit setzt sich aus vielen Puzzleteilen zusammen und ist so zu dem geworden, was, wie viel und wie er is(s)t.
© pict rider/stock.adobe.com

Einleitung

Wozu Tiefenpsychologie in der Ernährungstherapie?

„Man kann den Erwachsenen nicht verstehen, wenn man das Kind nicht versteht.“ (A. Adler 1931)

Der Start der Ernährungspsychologie begann 1975 [3] mit drei simplen Fragen: Why do we start eating, why do we stop eating and why do we eat, what we eat? Mit dem Ruf nach guter Ernährungsberatung und nach pädagogisch-psychologischer Professionalisierung [4], haben Pudiel und Westenhöfer das Thema vertieft [1]. Durch das Beleuch-

ten verschiedener Schulen hat Klotter das Thema in den letzten Jahren theoretisch konkretisiert [5, 6] und der Grenzbereich Ernährungspsychologie rückte durch spezifische Tagungen mehr in den Fokus der praktizierten Ernährungstherapie [2].

Viele psychologische und ursprünglich für die Psychotherapie entwickelte Schulen (Rogers, NLP, MI, Systemik etc.) sind momentan en vogue, zahlreiche Hochschulen bieten ihre Zertifikate in Ernährungspsychologie an und ernährungspsychologische Seminare, die „Methoden und Tools vermitteln“, boomen geradezu – ebenso wie Influencer, die massenweise über „intuitiv Essen“ oder „emotional eating“ ihr Wissen kundtun. Doch hat sich die Ernährungs-

beratung und -therapie dadurch tatsächlich vom platonischen Bild von Gesundheit, wie es Klotter beschreibt [5, 7], verabschiedet und stellt wirklich den ganzen Menschen und die Berater-Klient-Beziehung in den Mittelpunkt, wie es der ernährungstherapeutische NCP-Prozess verlangt? Haben Klagen von Patienten wie „Ich schaffe es nicht,“ „Das geht nicht“ oder „Ich habe gesündigt“ aufgehört?

Viele Patientinnen sind immer noch unzufrieden und krank und viele Kolleginnen sind immer noch auf der Suche nach Lösungen für ihre Schwierigkeiten, zwischen klassisch naturwissenschaftlich basierter Ernährungstherapie, angewandter Diätetik mit geforderter NCP-Prozessqualität [8] einerseits und zwingend erforderlicher Ernährungspsychologie andererseits, ihre eigene berufliche Rolle und Identität zu finden [9].

PROBLEMSTELLUNG

Dass Menschen sich nicht ernähren, sondern essen, und zwar, was sie wollen und nicht, was sie wissen oder sollen, dass Menschen ihre Gewohnheiten nicht einfach verändern können, weil sie unbewusst verankert sind und ihre Ernährung auch nicht durch Wissensvermittlung umstellen können, weiß heutzutage fast jeder, doch was braucht es dann?

Mit diesem Artikel wollen wir, die Akademie für Beratung und Philosophie, die erste und bisher einzige Weiterbildung zum/zur tiefenpsychologischen Berater/Beraterin, Schwerpunkt Ernährungsberatung und -therapie vorstellen. Unser Ziel ist es, dass qualifizierte Ernährungsfachkräfte zukünftig gezielt Menschen mit ernährungsabhängigen oder mitbedingten Erkrankungen auch dort beraten und begleiten können, wo Wissensvermittlung aufhört und das Unbewusste beginnt, ohne Gefahr zu laufen, die Ernährungstherapie zu verlassen und zu sehr in die Nähe der Psychotherapie zu rücken. Zudem wollen wir Ärzten und Ernährungsfachkräften die Scheu vor Begriffen wie Tiefenpsychologie, Unbewusstes oder Ernährungspsychologie nehmen.

Alle Aspekte beachten

Merke

Der Mensch is(s)t als ganzheitliches, soziales, emotionales, geschichtliches und final handelndes Wesen [10–18].

Die Psyche arbeitet ausnahmslos mit Bewusstseinsinhalten und Empfindungen, die durch die Erfahrung gegeben sind und aus der Vergangenheit stammen. (A. Adler 1912)

Die tiefenpsychologische Beraterweiterbildung mit Schwerpunkt Ernährungsberatung gründet auf der Individualpsychologie und der Daseinsanalyse (► **Abb. 1**). Grundannahme aller Tiefenpsychologien ist, dass menschliches Verhalten überwiegend unbewusst ist. Während behavioris-

tisch-positivistische Psychologie das Verhalten im Blick hat und versucht, dieses direkt zu ändern (Black-Box-Modell), schaut die Individualpsychologie in die Black Box, also ins Unbewusste des Menschen, um zu verstehen, was da is(s)t.

Der Begründer der Individualpsychologie Alfred Adler (Arzt und Psychiater) erkannte sehr früh: Es ist nicht, *was* ein Mensch tut oder unterlässt, das verändert werden muss, sondern *wie* er es tut, was er dabei empfindet (Mensch als emotionales Wesen) und *wozu* er tut, was er tut (Mensch als zielorientiertes Wesen). Er erkannte im Gegensatz zu Sigmund Freud, dass menschliches Handeln und Störungen nicht nur von den Genen und dem Milieu abhängen, sondern *wie* der Einzelne das Erlebte deutet (schöpferische Kraft und private Logik). Er sah menschliches Denken, Fühlen und Handeln nicht als Ursache-Wirkungs-Prinzip, sondern erkannte, dass im Kern jeder Handlung, in unerwünschtem oder schädlichem Handeln, und in jeder Störung/Erkrankung ein guter Zweck, ein eigener Nutzen verborgen ist (Finalität). Jeder Mensch lebt in seiner eigenen subjektiven Welt, und wie er seine je eigene Welt erlebt und deutet, ist maßgeblich von seinen vergangenen Erfahrungen, insbesondere von seiner frühen Kindheit und seinen sozialen Beziehungen abhängig (Mensch als soziales und geschichtliches Wesen).

Merke

Alfred Adler sah den Menschen als emotionales, zielorientiertes, geschichtliches und soziales Wesen mit schöpferischer Kraft und privater Logik.

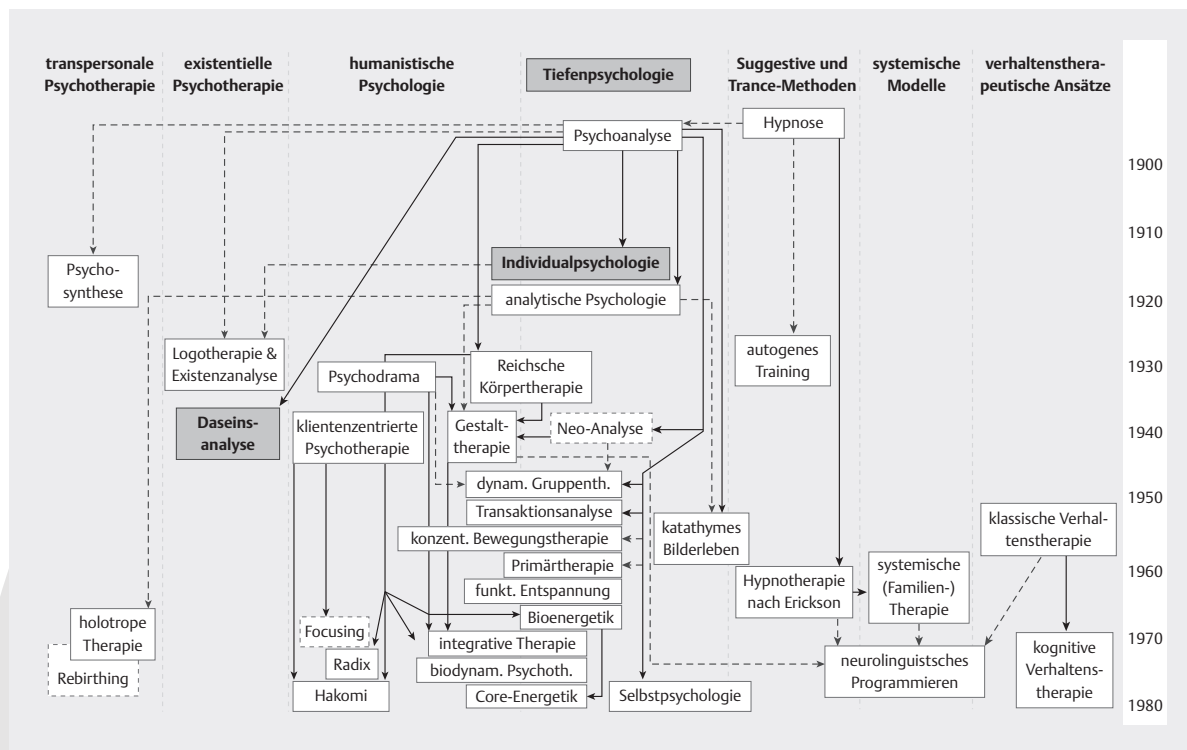
Das macht die Individualpsychologie zu einer sozialen Beziehungspsychologie mit einem sehr wohlwollend, respektvollen, toleranten Menschenbild, in dem der Mensch als Leib-Seele-Einheit (A. Adler gilt als Begründer der Psychosomatik) und nie alleine, sondern immer als Teil seiner sozialen Beziehungen (individuum = unteilbar; Der Mensch als soziales Wesen) geachtet wird (► **Tab. 1**) und deshalb in erster Linie nicht einer Psychoanalyse wie bei Freud unterzogen werden muss, sondern erzieherisch behandelt werden will [14]. Damit rückte die Individualpsychologie in die Pädagogik und mehr und mehr von der Medizin weg, hin zu Prävention und Vorsorge und A. Adler endgültig weg von Freud.

Ernährungspädagogische Beratung und nicht Therapie

Warum die ernährungstherapeutisch-tiefenpsychologische Beratung auch eine pädagogische Beratung und keine Therapie ist und wie diese in die alltägliche Beratungstätigkeit integriert werden kann.

„Wer mit den Augen des anderen sehen, mit den Ohren des anderen hören, mit dem Herzen des anderen fühlen kann, weist sich durch Gemeinschaftsgefühl aus.“ (A. Adler[15]).

Welche Merkmale eine ernährungspädagogische Beratung auszeichnet, wurde bereits ausführlich beschrieben



► **Abb. 1** Stammbaum der Psychotherapie und ihrer Schulen (nach Stumm, Wirth & Waldi, Wien 2011).

(s. Beitrag S. 4). All das gilt auch für die tiefenpsychologische ernährungstherapeutische Beratung, ergänzt durch das individualpsychologische Menschenbild und deren Grundsätze (► **Tab. 1**). Anhand des Beispiels von Frau M. sollen diese Merkmale und Strukturelemente nochmals kurz aufgeführt werden, um zu erkennen, dass die tiefenpsychologische Beratung kein therapeutischer Prozess, sondern eine fundierte Vertiefung der ernährungstherapeutisch-pädagogischen Beratung in zwei Schritten ist.

Beratungsintervall 1

Inhalt: Integration von tiefenpsychologischer Haltung, Menschenbild, Prinzipien und einfachen Interventionen in die alltägliche ernährungstherapeutisch-pädagogisch-ernährungspsychologische Beratungstätigkeit.

...weil der Mensch nicht vernünftig is(s)t, sondern unbewusst. (S. Mannhardt)

Frau M. kommt mit multiplen ernährungsabhängigen Erkrankungen zur Ernährungstherapie, wodurch das Beratungsfeld Ernährung feststeht und von der ernährungstherapeutischen Beratungskraft fachliche Komplexitätskompetenz abverlangt, auch wenn diese tiefenpsychologisch sicherweiternd unterstützt.

Frau M. lässt sich freiwillig auf die Beratung ein, formuliert ihr eigenes Anliegen rund um ihr Ernährungsproblem. Die

Beratungsfachkraft arbeitet mit Frau M. in einem NCP-basierten, patient-centered-care Prozess, bei dem die gute Berater-Patient-Beziehung und die Prozessschritte Datenerfassung, Ernährungsdiagnose, Interventionen und Evaluation den Rahmen der Beratung bilden.

Sinn und Zweck der tiefenpsychologischen Ernährungsberatung ist es, in einem interaktiven, ko-kreativen Gespräch Frau M. durch gezielte tiefenpsychologische Sichterweiterung und Verstehenshilfe noch zusätzlich zu unterstützen, das Unbewusste ihres Essverhaltens, ihr Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und sich selbst besser zu verstehen.

Sie erzählt ihre „client history“ in Form eines interaktiven Anamnesegesprächs, und dabei unterstützt die tiefenpsychologische Beraterin Frau M. noch zusätzlich mit tiefenpsychologischer Gesprächsführung, dem pädagogischen Prinzip der Ermutigung und Hypothesenbildung sowie mit kurzen tiefenpsychologischen Interventionen wie Emotionsregulation und Bedürfnisse wahrnehmen, Körper und Leibarbeit [18], Arbeit mit Familienkonstellation, Geschwisterposition, Hypothesenbildung zur Finalität [14]. Damit gelangt Frau M. emotional nicht nur bis auf die Emotions- und Bedürfnisebene, sondern zum Kern ihrer Essprobleme, die aus der Kindheit stammen, aber bis ins Hier und Heute wirken. Sie kommt zu neuen Erkenntnissen ihres Zu-viel-Essens und Naschverhaltens im Hier und Jetzt und damit zu einem Tiefenverständnis ihres Selbst (Selbstverständnis). Diese neuen emotional gewonnenen und unbewusst verankerten Erkenntnisse befähigen Frau M. in

► **Tab. 1** Grundsätze und Menschenbild der Individualpsychologie (Quellen komprimiert, ergänzt und modifiziert S. Mannhardt 2024).

Grundsätze (nach H. J. Tymister und A. Füst)	Phänomenologisch-hermeneutische Erfahrungspsychologie „Alle Erlebnisse sind nur für den denkend, fühlend, handelnden Erlebenden durch seine eigene Bedeutung und Beziehung zu denselben existent. Ohne erlebenden Menschen, keine Welt.“
	Nicht eine ICH-Psychologie, sondern eine soziale Beziehungspsychologie „Alles, was wir an einem Menschen beobachten, sind Beziehungen. Es sind Haltungen und Bewegungen auf etwas zu oder von etwas weg.“ Jeder Mensch lebt in seiner eigenen subjektiven Welt.
	Nicht Dispositions-, sondern Positionspsychologie „Nicht die Gene oder das Milieu entscheiden, es ist die ganz individuelle schöpferische Kraft. Das Gebäude ist das Werk jedes einzelnen Menschen.“
	Dynamische, verständliche Alltags- und Gebrauchspsychologie „Welchen Gebrauch macht jemand von den Möglichkeiten, die ihm vom Leben geboten werden und gegeben sind.“
	Bewegungspsychologie „Nicht das, was jemand von sich selbst glaubt oder sagt, ist entscheidend, sondern WIE er etwas tut.“
Menschenbild nach A. Adler und H. J. Tymister, ergänzt durch S. Mannhardt)	Der Mensch ist eine Ganzheit, eine Leib-Seele-Einheit. Essen ist ein Totalphänomen und mit Leib und Seele verknüpft.
	Der Mensch ist ein soziales Wesen und nur verstehbar in seinen Beziehungen. Der Mensch is(s)t sozial und sein Essverhalten steht immer in Beziehung zu anderen und ist damit eng verknüpft mit der je eigenen Persönlichkeit.
	Der Mensch ist ein zielorientiertes, final agierendes Wesen. Essverhalten und Gewohnheiten haben einen positiven Nutzen und halten den Menschen in Balance. Jeder Mensch gibt den Dingen seine je eigene Bedeutung. Rationale Wissensvermittlung ändert keine individuelle Deutung.
	Der Mensch ist ein emotionales Wesen. Der Mensch is(s)t, er ernährt sich nicht. Da Essverhalten unbewusst ist, kann dieses nicht bewusst gelöst werden.
	Der Mensch ist ein geschichtliches Wesen. Der Mensch erzählt sich Geschichten, keine Faktizität, sondern seine Wahrheiten und wie er Erlebtes und Gegenwärtiges empfindet und deutet. Menschen mit Essproblemen benötigen mitmenschliche Unterstützung im Verstanden-Werden ihrer Geschichten, Weltansichten und dessen, was wirkt, um sich selbst besser zu verstehen.
	Der Mensch is(s)t sozial, emotional, geschichtlich, final und als Leib-Seele-Einheit. Der Mensch braucht eine pädagogisch-psychologische Beratung und Begleitung, um zu verstehen, was is(s)t.

einem Übungsprozess (Lernen ist auch Üben) dazu, ihre eigenen Lösungen zu finden und diese Lösungen durch das Tiefenverständnis auch besser durchhalten zu können.

Der ganze Beratungsprozess macht auch tiefenpsychologisch-ernährungstherapeutische Beratung mit der Funktion „Hilfe zur Selbsthilfe für Essverhaltensänderung“ zu einem pädagogischen Beratungsprozess, nicht zu einem therapeutischen Prozess und auch nicht zu einer Psychoanalyse, obwohl einige Aspekte der eigenen Persönlichkeit (Lebensstilberatung) in so einem Prozess durch psychotherapeutische Interventionsmethoden aufgedeckt werden, um Frau M. die unbewussten Aspekte ihres Handelns als neue Erkenntnisse für ihr heutiges Essverhalten anzubieten, die sie annehmen oder verwerfen kann.

Frau M. selbst und die Beraterin erfahren in diesem ersten Beratungsintervall, dass das Naschen sowohl logische als auch psycho-logische Gründe hat. Die logischen werden pädagogisch gelöst, die psychologischen mit obigen tiefenpsychologischen Interventionen und dem Lehr-Lern-Prinzip der Ermutigung.

Frau M. hat für sich verinnerlicht, dass sie als älteste Tochter schon früh für die beiden jüngeren Brüder sorgen „musste“ und „immer geholfen“ hat, damit sie keinen Ärger bekommt. Sie lernte, dass sie die Bedürfnisse der anderen über die eigenen stellte, dass ihr Zugehörigkeit wichtiger war als Autonomie, dass ihr Essen schon früher Trost spendete und sie beruhigte. Und sie deutete ihre Welt von damals so, dass weinen und die eigenen Bedürfnisse einfordern in ihrer Familie unerwünscht waren, ja sogar mit Liebesentzug bestraft wurden. Sie wurde ihrer Deutung nach in ihrer Familie nur als „braves Mädchen“ geliebt.

Dieses starre Weltbild wird im 2. Schritt tiefenpsychologisch erweitert, wenn Frau M. das möchte, und es wird dazu ein eigenes neues Anliegen formuliert.

Beratungsintervall 2

Inhalt: Tiefenpsychologisch-pädagogische Beratung im Anschluss an Ernährungstherapie unter Einbezug der frühen Kindheit.

...weil der Mensch eine Leib-Seele-Einheit ist und nur als Ganzes und in seinen sozialen Beziehungen und sein Essen nur emotional und sozial zu verstehen is(s)t. (S. Mannhardt)

Nach Beendigung des ernährungstherapeutischen Intervalls möchte Frau M. freiwillig weiterkommen. Tiefenpsychologische Beraterinnen sind darin geschult, auch dann weiter zu beraten, wenn das Anliegen nicht mehr rund um das Essverhalten geht, sondern um tieferliegende, ganzheitliche Sichtenerweiterung im Sinne von Verstehenshilfe des gesamten Denkens, Fühlens und Handelns, des gesamten Menschen, wie er leibt, leidet, lebt, liebt, lacht, Dinge deutet und zwischen Gemeinschaftsgefühl und Minderwertigkeitsgefühl sich selbst, die anderen und die Welt sieht.

So auch Frau M., die keine Psychotherapie benötigt, sondern eine Antwort auf folgende Frage wünscht: „Helfen Sie mir zu verstehen, woher es kommt, dass ich mich so wenig spüre, meine Bedürfnisse so wenig beachte und es nicht schaffe, Grenzen zu setzen, ohne mich schuldig zu fühlen oder mich zu schämen, damit ich es im 2. Schritt dann ändern kann und damit mein Vielessen und Naschen nicht mehr als Lösung für so Vieles benötige.“ In diesem 2- bis 4-stündigen Hilfe-zur-Selbsthilfe-Prozess erfährt Frau M. durch vertiefende Interventionen (aufdeckende tiefenpsychologische Arbeit mit Kindheitserinnerungen, Träumen, Märchen, Geschichten etc.), mit welcher privaten Logik, mit welchen Finalitäten sie damals so dachte, wie sie dachte, so fühlte, wie sie fühlte, und so handelte, wie sie handelte, und was das damalige Empfinden und Deuten ihrer Welt mit ihrem jetzigen Essverhalten, ihrer Beziehung zu sich, ihrem Körper, ihrer Partnerschaftsbeziehung und mit ihrer Einsamkeit zu tun hat.

Frau M. erfährt ein bisschen mehr über sich, wie sie sich selbst, die anderen und ihre Welt sieht, was sie hört, und wie sie diese empfindet. Damit wird erweiterte Ernährungstherapie zur pädagogisch-psychologischen Lebensstilberatung.

Diskussion und Ergebnisse

Individualpsychologische Begriffe wie Minderwertigkeitskomplex, Gemeinschaftsgefühl, Lebensstil sind längst zum Allgemeingut geworden und haben sich seit fast 100 Jahren in der Pädagogik und pädagogischen Beratung von Kindern und Familien und in gewissen Schulen etabliert. Doch erst seit die Autorin selbst diese äußerst sinnvolle und nützliche Tiefenpsychologie für sich und ihre Beratungstätigkeit entdeckte (2002) und das 3-jährige Curriculum (bestehend aus 48 Seminaren, 24 Modulen und 12 berufsbegleitenden Wochenenden sowie 120 Stunden eigene Persönlichkeitsbildung) eng an die fachlichen Bedarfe, überfachlichen Kompetenzen und Rahmenbedingungen von ernährungstherapeutisch-ernährungspsychologisch arbeitenden Beratungsfachkräften Schritt für Schritt anpasste (2009–2016), ist die tiefenpsychologische Beraterweiterbildung aus anderen sozialen Berufsgruppen als

weiterer Schwerpunkt Ernährungsberatung angeboten worden und damit die einzige tiefenpsychologische Weiterbildung für qualifizierte Ernährungsfachkräfte.

PRAXISTIPP

Gerade weil die Tiefenpsychologie sogar in der Psychotherapie an Bedeutung verliert [19], könnte dieser Ansatz zukünftig mehr an Bedeutung gewinnen, denn Patienten wollen erzählen, wollen ihr Rucksäckchen auspacken, wollen ein Gegenüber, das zuhört, sich Zeit nimmt, ermutigt, und möchten im Unbewussten verstanden und tiefenpsychologisch überverstanden werden, um sich selbst besser verstehen zu können.

Die essenziellen Strukturmerkmale einer pädagogischen Beratung sowie das gesamte tiefenpsychologische Curriculum für Ernährungsfachkräfte wurden in unserer Akademie durch H. J. Tymister entwickelt und durch S. Mannhardt an die Profession des ernährungstherapeutischen Beraters angepasst. Sie bilden seit 2001 sowohl die Basis der ernährungstherapeutisch-pädagogischen Beraterqualifikation als auch der tiefenpsychologischen Beraterweiterbildung mit Schwerpunkt Ernährung. Damit wird ein ernährungspsychologischer Ansatz sinnvoll und nützlich, klientenzentriert mit einer ernährungstherapeutischen Beratung verknüpft. Womit Ernährungstherapie-Ernährungspädagogik-Ernährungspsychologie zum Wohle von Patienten und ihrer Leib-Seele-Einheit zu einer prozessualen Ganzheit in Form einer pädagogisch-psychologischen Beratung mit Schwerpunkt Ernährungsverhalten und Lebensstil entwickelt wurden.

WEITERBILDUNG

Um tiefenpsychologische Beraterin mit Schwerpunkt Ernährung zu werden, sind folgende Voraussetzungen notwendig:

- ein qualifizierter und von Krankenkassen anerkannter Abschluss als Ernährungsfachkraft
- möglichst bereits eine pädagogische Beratungsqualifizierung (<https://profeat-akademie.de/online-in-paedagogisch-ernaehrungspsychologischer-beratung-und-coachingkompetenz-practitioner-level-1>)
- die Bereitschaft, eine eigene Persönlichkeitsbildung von 120 Stunden und regelmäßige Supervision zu besuchen

KERNAUSSAGEN

- Die tiefenpsychologische Beraterweiterbildung bietet viele Vorteile – sowohl für Patienten als auch für ernährungstherapeutische Berater und die behandelnden Ärzte und Krankenkassen.

- Patienten fühlen sich im Zuge der Beratung in einem zunehmend anonymer und unpersönlich werdenden Gesundheitswesen als Leib-Seele-Einheit besser wahrgenommen, mit dem Unbewussten ihrer Essgewohnheiten besser verstanden und durch tiefenpsychologische Interventionen in der Lage, ihr Essverhalten selbstwirksam und nachhaltig zu verändern.
- Berater:innen lernen in der Weiterbildung nicht nur, professionell nach NCP-Prozessen zu arbeiten, sondern ganz praktisch durch tiefenpsychologische Sichterweiterung dort zu beraten, wo das Unbewusste is(s)t und mitwirkt.
- Berater:innen lernen, mit den Augen des Patienten zu sehen, mit den Ohren des Patienten zu hören und mit dem Herzen des Patienten zu fühlen und ganz nebenbei, sich selbst als Mensch und Berater besser zu kennen und zu verstehen.
- Nicht zuletzt profitieren Ärzte dadurch, dass ihre Patienten tatsächlich messbare Erfolge innerhalb kurzer Zeit erzielen (weniger Medikamente, bessere Laborwerte durch nachhaltig veränderte Gewohnheiten) und Krankenkassen können viel Geld sparen, wenn Patienten durch tiefenpsychologische ernährungstherapeutische Beratung und Begleitung tatsächlich gesünder werden.

Interessenkonflikt

Die Autorin ist Gesellschafterin und Dozentin sowie Lehrberaterin der Akademie für Beratung und Philosophie GbR, über deren Weiterbildung sie in diesem Artikel berichtet.

Autorinnen/Autoren



Sonja M. Mannhardt

S. Mannhardt ist Diplom Oecotrophologin mit Praxis für ernährungstherapeutische und ernährungspsychologische Beratung. Ihr Werdegang umfasst 12 Jahre Lt. Ernährungstherapie an der Universitätskinderklinik Basel und Entwicklerin der methodisch-didaktischen

Ernährungsmodelle. Sie ist Inhaberin und wiss. Leiterin bei prof e.a.t. ESSperten-Netzwerk & prof e.a.t. Akademie D-A-CH, geschäftsführende Gesellschafterin und wiss. Leiterin der Akademie für Beratung und Philosophie GbR, individualpsychologische Lehrberaterin, Supervisorin und Führungskräftecoach (EMCC).

Korrespondenzadresse

Sonja M. Mannhardt, Dipl. oecotroph.
 prof e.a.t. ESSperten & prof e.a.t. Akademie
 Käppelematten 21
 79379 Müllheim
 Deutschland
 info@gleichgewicht4you.de

Literatur

- [1] Pudel V, Westenhöfer J. Ernährungspsychologie. Eine Einführung. Göttingen: Hogrefe; 1991
- [2] Hahn L. Der Rucksack meiner Klient*innen. Editorial. Ernährungs Umschau 2023; Ausgabe 9
- [3] Silverstone T. Appetite and Food Intake. Report of the Dahlem Workshop on Appetite and Food Intake. Berlin: Abakon; 1975
- [4] Pudel V. Praxis der Ernährungsberatung. Berlin: Springer; 1985
- [5] Klotter CH. Einführung Ernährungspsychologie. 4. Aufl. München: Ernst Reinhard; 2020
- [6] Klotter CH. Ernährung im Fokus. Ernährungspsychologie Teil 1, Teil 2. Bonn: BLE-Medienservice; 2022
- [7] Klotter CH. Ernährungspsychologie in der Beratungspraxis. Ernährung im Fokus 2017; 07–08: 242–245
- [8] VDD, Hrsg. Manual für den German-Nutrition-Care Process. Essen: VDD; 2015
- [9] Maio G. Werte für die Medizin. Warum die Heilberufe ihre eigene Identität verteidigen müssen. München: Kösel; 2018
- [10] Tymister HJ, Hrsg. Individualpsychologisch-pädagogische Beratung. Begründungen – Funktion – Methoden. In: Beiträge zur Individualpsychologie (13). Individualpsychologisch-pädagogische Beratung. Grundlagen und Praxis. München: Ernst Reinhard; 1990: 9–26
- [11] Füst A, Hrsg. et al. Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis. Münster: Waxmann; 2014
- [12] Tymister HJ. Pädagogische Beratung mit Kindern und Jugendlichen. Hamburg: Bergmann; 1996
- [13] Adler A. Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Köln: Anaconda; 1930
- [14] Tymister HJ, Mannhardt S. Weiterbildungsunterlagen zur tiefenpsychologischen Beraterweiterbildung der Akademie für Beratung und Philosophie GbR. Müllheim und Jahrbücher 2002–2024
- [15] Adler A. Psychotherapie und Erziehung, Bd. 1. Frankfurt: Fischer; 1982
- [16] Adler A. Menschenkenntnis (1927). Köln: Anaconda; 2008
- [17] Adler A. Der Sinn des Lebens (1933). Köln: Anaconda; 2008
- [18] Geißler P, Rieken B, Hrsg. Der Körper in der Individualpsychologie. Gießen: Psychosozial Verlag; 2017
- [19] Zeit Magazin. Würden wir Freud vermissen? 2024. Im Internet: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/2023/03/psychoanalyse-sigmund-freud-psychotherapie-depression-raetsel-des-unbewussten>; (Stand 30.01.2024)

Bibliografie

Ernährung & Medizin 2024; 39: 10–15
 DOI 10.1055/a-2269-4913
 ISSN 1439-1635
 © 2024. Thieme. All rights reserved.
 Georg Thieme Verlag, Rüdigerstraße 14,
 70469 Stuttgart, Germany