



Praxis Baldeneysee

"Supervision (aus ernährungsberatungs- psychologischer Sicht)"

Ein Grenzbereich zwischen Ernährungsberatung und psychologischer
Beratung

© Dipl. Oecotroph.& HP Psych.
P.Linsel
www.praxis-baldeneysee.de
kontakt@praxis-baldeneysee.de

Institut & Beratung für
- Ernährung
- Psychologie
- Hypnose





Kurzvita



Station 1: 10/1991 - 08/1998 Studium der Oecotrophologie (FH Niederrhein)

Station 2 :

11/2011 - 01/2013 Studium Zertifizierter Psychologischer Berater (VFP) &
01/2014 Heilpraktiker für Psychotherapie (Zulassung Gesundheitsamt Krefeld)

Meilensteine:

ab 01.11.1998

Diplom Oecotrophologe mit eigener Praxis zur Ernährungsberatung

ab 01.11.2011

Zertifizierter Psychologischer Berater mit eigener Praxis

ab 01.01.2014

Heilpraktiker für Psychotherapie mit eigener Praxis

01.07.2012-08/2018

Dozent der Psychologie an den Paracelsus Schulen Dortmund, Düsseldorf,
Mönchengladbach und Hannover

01.09.2019- dato

Dozent der Psychologie an der FOM(Hochschule für Oekonomie und
Management) Köln, Düsseldorf und Duisburg

www.p-linsel.de / www.praxis-baldeneysee.de

kontakt@p-linsel.de /
kontakt@praxis-baldeneysee.de

Tel.: 0173/5931777



Kurzvita



www.p-linsel.de / www.praxis-baldeneysee.de


kontakt@p-linsel.de /
kontakt@praxis-baldeneysee.de

Tel.: 0173/5931777

Themenschwerpunkte:

- Ernährungsberatung / Ernährungstherapie / Kochkurse
- Hypnose - Kreative Heilhypnose nach R. Saldow
- Psychologische Beratung / naturheilkundliche Psychotherapie
- Entspannungsverfahren (Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung), Tiefenentspannung / Phantasiereisen
- Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa, Adipositas, etc.)
- Psychoonkologische Betreuung / Beratung
- Burn Out Erkrankungen
- Trauerbegleitung
- Depressionen
- Angststörungen
- Systemische Paar-und Sexualberatung
- Gesundheits -und Präventionssport
- Krisenintervention
- Persönlichkeitsentwicklung / Selbstfindung

Gliederung/Ablauf

- Einführung (Vorstellung d. Person, Ablauf)
- Begriffe:
 - Beratung/Therapie
 - Ernährungsberatung/Psychologische Beratung
- Ursachen (klinisch/erlernt/Erfahrungen/äußeres)
- Pathologie(Esstörungen incl. Adipositas, psychologisch bedingte Fehlernährung)
- Wirkungen:
Ernährung>>Soma(griech.Körper)  Psyche
Gemeinsamkeit: das Fühlen & das Verhalten
- Fallbeispiele (Rollenspiele & Diskussion)

Begriffe:

- **Beratung: hier liegt der Schwerpunkt !!!!!**
- Ein Anliegen/eine Thematik wird durch Informationsvermittlung und Aktivierung des Ratsuchenden verbessert.
- Der Berater hilft dem “Gesunden“
- Entwicklung, Prävention, Hilfe zur Orientierung und Entscheidung
- Ressourcen –und lösungsorientiert, zukunftsgerichtet, informierend
- Leichte bis mittlere Problematik
- Kurze Dauer (max. 15 Termine)
- Oft unregelmäßig, längere Abstände
- Kein festes Setting
- Berater(in)>>>ungeschützter Titel
- keine Prüfung erforderlich
- keine Heilerlaubnis

Begriffe:

- Therapie
- Eine Diagnose(Erkrankung/Störung)>Therapieplan>> Abschlussbericht, ggf. weiteres
- Der Therapeut hilft dem Kranken
- Heilung von Störungen/ setzt eine Störung beim Menschen voraus
- Deutend, aufdeckend, vergangenheitsorientiert
- Schwerwiegende Problematik
- Längere Dauer
- Häufige Sitzungen, meist wöchentlich
- In einem festen Setting
- Therapeut(in)>>>geschützter Titel
- Prüfung durch das Gesundheitsamt
- Erteilung einer Heilerlaubnis

Begriffe:

- **Ernährungsberatung: hier liegt der Schwerpunkt !!!**
- Prozesshafte Begleitung zur Prävention, Gesundheitserziehung, Gesundheitsaufklärung, Ernährungsinformation, ggf. Ernährungstherapie. D.h. ein Ernährungsverhalten soll mit einer Zielsetzung (z.B. Reduzierung des Körpergewichtes) verändert werden.
- Verschiedene Ansätze zur Ernährungsform und Beratungsform, z.B. Ketone Ernährung im Gruppensetting
- **Psychologische Beratung:**
- Prozesshafte Begleitung, um das Denken, Fühlen, Handeln und Erleben eines Menschen mit oder ohne Zielsetzung zu verändern.
- Hier liegen u.a. Schnittmengen zur Ernährung vor. Da die Nahrungsaufnahme ein grundsätzlicher lebenserhaltender Vorgang ist.
- Meist ersichtlich in den Bereichen der Ursachen, des Erlebens und der Auswirkungen.
- Verschiedene Ansätze zur Psychologie und Beratungsform, z.B. Psychoanalytisch im Einzelsetting

Ursachen (Klinisch/Erlernt/Erfahrungen/Äußeres) - Ernährung/Psyché -

- **Klinisch**: klar definierte Krankheitsformen/bilder, die diagnostisch festgestellt sind; z.B. Hyperthyreose >>> Veränderung des Essverhaltens sowie Depression
- **Erlernt**: konditioniertes Essverhalten über z.B. Erziehung, Erfahrungen, etc.; >>>neurologischer Prozess
- **Erfahrungen**: aufgrund von Erlebnissen wird ein Ernährungsverhalten beeinflusst
- **Äußeres**: fremdgesteuerte Verhaltensbeeinflussung; z.B. Medien, Peer Groups, Familie, Trends, etc.

Krankhafte Auswirkungen

>>>>Pathologie(Esstörungen incl. Adipositas, psychologisch/internistisch bedingte Fehlernährung)

>>>Esstörungen lt. ICD 10 (Klassifizierung)

- F 50.0 Anorexia nervosa(Magersucht)
- F 50.2 Bulimia nervosa(Brechsucht)
- F 50.4 Binge Eating Disorder
- etc. d.h. Sonderformen, Mischformen,

>>>incl. E 66 Adipositas (Fettleibigkeit); stark wachsend, **hoher psycholog. Anteil**

>>>psychologisch bedingte Fehlernährung; z.B. Emotionsesser, Kompensationsregulierung, ... // **hoher Anteil !!**

>>>internistisch bedingte "Fehl"Ernährung, z.B. Organe, Sucht, Hormone, etc.

Wechselhafte Wirkungen: Soma(griech. Körper)/ Ernährung/ Psyche

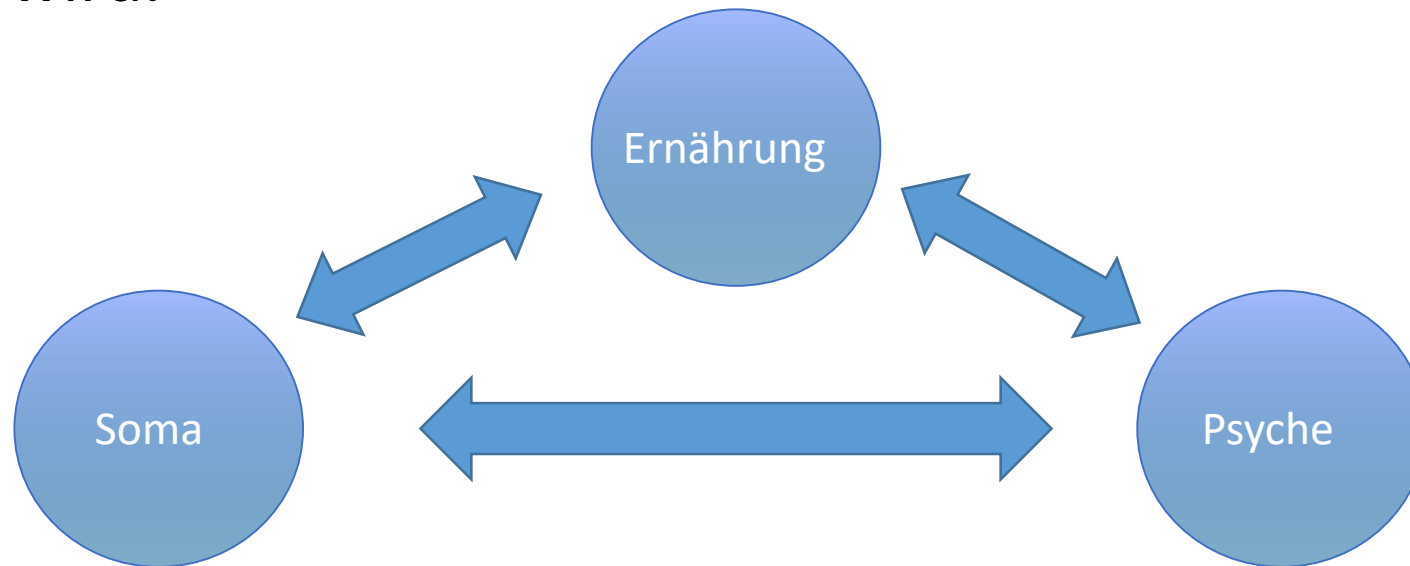
- Unsere Ernährung beeinflusst gleichermaßen unseren Körper sowie unsere Psyche.
- D.h. Verbesserung der biochemischen Vorgänge über Nahrungsmittel. Z.B. Verdauung, Auf-und Abbauprozesse für die Körperebene, Entzündungsvorgänge,
- D.h. auch Verbesserung wie z.B. das Vitalerleben, neurologische Vorgänge(Übertragung von Botenstoffen)die das Empfinden verändern.

Wechselhafte Wirkungen: Soma(griech. Körper)/ Ernährung/ Psyche

- Ebenso wie unser Ernährungsverhalten vom Körper und der Psyche beeinflusst wird
- Stoffwechselfvorgänge
- Biochemische Vorgänge
- Emotionen/Gefühlslage !!!
- Erfahrungen/Erlebnisse !!!
- Konditioniertes Essverhalten(Erziehung, Sozialisation, Kultur, ...) !!!

Wechselhafte Wirkungen: Soma (griech. Körper)/Ernährung/Psyche

- Unsere Ernährung beeinflusst gleichermaßen unseren Körper sowie unsere Psyche.
- Ebenso wie unser Ernährungsverhalten vom Körper und der Psyche beeinflusst wird.



Gemeinsamkeit: das Fühlen & das Verhalten

- Die Gemeinsamkeiten von der Psychologie und der Ernährungslehre bestehen zum einen aus dem Empfindungen(Emotionen) und zum anderen aus den Verhaltensweisen.
- Empfindungen: Eine emotionales Erleben soll verändert/verbessert werden. Zum Beispiel: ein besseres Vitalgefühl durch Reduzierung von Industriezucker und ein besseres Vitalgefühl bei einer Depression.
- Verhalten: Definition Verhalten ist jenes Geschehen, das, an einem Organismus oder von einem Organismus ausgehend, **außenseitig wahrnehmbar** ist. Der Prädikator Geschehen weist darauf hin, daß Verhalten ein in der Zeit sich verändernder Sachverhalt ist. (Quelle: www.spektrum.de/lexikon/psychologie/verhalten/16243)

Literaturhinweise:

- “Einführung Ernährungspsychologie“
Prof. Klott, Uni Fulda, 3. Auflage, utb –Band, Ernst Reinhardt Verlag
- “Ernährungspsychologie, Eine Einführung“, Pudiel/Westenhöfer, 3. Auflage, Hogrefe Verlag
- Mitgliederzeitschrift VFED aktuell Plus Anfang 2021



Praxis Baldeneysee

Fallbeispiele (Rollenspiele & Diskussion)

- Welche Fallbeispiele gab es bisher in Ihrer Beratungstätigkeit?
- Wo lagen die Schwierigkeiten?
- Wie sind Sie vorgegangen?
- Wo und wie würden Sie sich Unterstützung wünschen?
-



Praxis Baldeneysee

“ Supervision aus ernährungsberatungs-
psychologischer Sicht – ein Grenzbereich zwischen
Ernährungsberatung und psychologischer Beratung“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊

©

Dipl. Oecotroph.& HP Psych.

P.Linsel

www.praxis-baldeneysee.de / www.p-linsel.de

kontakt@praxis-baldeneysee.de / kontakt@p-linsel.de

Institut & Beratung für

- Ernährung
- Psychologie
- Hypnose



VFED

Verband für Ernährung
und Diätetik e.V.