

News aus dem Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick in Berlingen

**Ernährungspsychologische
Beratung und Coaching
durch Brigitte Jenni, Dipl.
Ernährungswissenschaftlerin,
Dipl. Individualpsychologische
Beraterin (ADI)**



Brigitte Jenni

*Hochschulstudium an der Universität in Kiel mit
Diplomabschluss als Ernährungswissenschaftlerin.
Zertifikat als Coach BIB® bei der Lehr- und
Forschungs-Gesellschaft mbH «Die Sprache» in
München/Neuss.*

*Diplom als Psychologische Beraterin (ADI) am Adler-
Dreikurs-Institut in Simtal.*

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kurgäste

Seit drei Jahren führe ich in
Fruthwilen bei Berlingen meine
Beratungspraxis.

Beruflich war ich als dipl. Ernäh-
rungswissenschaftlerin viele Jah-
re in der Lebensmittelindustrie
tätig. Anschliessend habe ich
mich als Psychologische Berate-
rin mit Diplomabschluss wei-
tergebildet und in Fruthwilen
niedergelassen.

Mein Hauptarbeitsgebiet hat mit
dem Thema Übergewicht und
Essverhalten zu tun und erstreckt
sich vom Abnehmen über Dia-
betes bis hin zur latenten Bul-
limie.

Da nach den neuesten Untersu-
chungen mittlerweile über 22%
der weiblichen Jugendlichen
mittel- bis hochgradig essgestört
sind, mit stark steigender Ten-
denz, arbeite ich unter anderem
auch im Präventionsbereich in
Schulen mit.

Zum erfolgreichen ganzheitlichen
Gewichtsmangement gehören
heute drei Komponenten: die
Ernährung, die Bewegung und
das richtige Essverhalten. Darum
biete ich die Ernährungspsycho-
logische Beratung ergänzend und
begleitend an.

Seit Oktober 2001 führe ich im
Fachkurhaus Seeblick immer wie-
der Vorträge sowie Gesprächs-
zirkel durch mit dem Titel:

Möchten Sie

- **Ihr Essverhalten ändern?**
- **Ihr Gewicht reduzieren?**
- **aus gesundheitlichen oder
persönlichen Gründen?**

Wenn Sie Ihr Essverhalten be-
reits auf ca. 5 Mahlzeiten am
Tag umgestellt haben und eher
langsam resorbierbare Kohlen-
hydrate essen aber trotzdem dau-
ernd Hunger oder Appetit verspü-
ren, dann können die Gründe
tiefer liegen.

Es gibt vielschichtige Gründe für
unser Essverhalten wie z.B. un-
genügendes Ernährungswissen.
Häufig kommen unbewusste Er-
wartungen und Bedürfnisse von
uns zu kurz. Das Essen wird so-
zusagen zum Hauptventil, um
Spannungen oder Stress abzu-
bauen und so einen Ausgleich
zu finden.

Schon bei Kindern wird das
Empfinden von Hunger und Sätti-
gung vielfach überlagert von Ge-
wohnheiten und Impulsen aus
dem psychischen Bereich. Oft
genug befriedigen die Kinder
ihre Bedürfnisse zum Beispiel
nach Zuwendung, Anerkennung

und Aufmerksamkeit mit Essen.

Damit Sie praktisch wie von selbst
die festgefahrenen Denk- und
Verhaltensmuster ändern könn-
en, erfahren Sie, wie die Verhal-
tenskette: Denken – Fühlen – Han-
deln abläuft und, dass das Gefühl
«Appetit-Hunger» nicht ein Zu-
fallsprodukt ist.

Das Gefühl Appetit setzt sich
aus einer Summe von Auslösern
zusammen. Dazu gehören z. B.
chemische Reize (Blutzucker-
spiegel...), äussere Reize (Ort,
Zeit...) und psychische Reize
(Druck, Ärger...) und andere.

Die meisten wollen nicht so
genau wissen, wie sie im Ein-
zelnen funktionieren und inter-
essieren sich auch nicht für ihr
Verhaltensmuster. Ich hoffe, Sie
durch meinen Vortrag auf den
«Geschmack zu bringen», um
trotzdem einmal hinter die
eigenen Kulissen zu blicken. Die
Verhaltensmuster wirken näm-
lich unbewusst. Wer sich diese
aber bewusst macht und wer
weiss, wie er funktioniert, ist
seinem Appetit und Essverhalten
insgesamt nicht mehr ausgelie-
fert. Er muss also nicht dauernd
diäteln und die Essbremse zie-
hen. Der «Karren» läuft dann
sozusagen von alleine in einem
gutem Tempo. Der Körper wird es

mit mehr Gesundheit danken.

Wenn ich Sie neugierig gemacht
und Ihr Interesse geweckt habe,
freue ich mich, Sie anlässlich einer
meiner Vorträge zu begrüssen.
Sie können auch direkt mit mir
Kontakt aufnehmen für weitere
Informationen aus meiner Ernäh-
rungspsychologischen Praxis in
Fruthwilen (5 Minuten vom See-
blick Berlingen entfernt), Telefon
071 664 44 87.

Sie haben die Möglichkeit, je nach
Anliegen, dort mit mir zusam-
men Ihr Essverhaltensmuster he-
rauszuarbeiten oder auch eine
Lebensstilkurzanalyse zu machen.
Durchschnittlich sind dafür zwei
Sitzungen erforderlich. In diesen
Sitzungen erzählen Sie mir
schöne Erinnerungen aus Ihrer
Kindheit und assoziieren dazu
die Gefühle, die Sie damit in
Verbindung bringen. So kom-
men wir sehr schnell auf das Ver-
haltensmuster, das dahinter
steckt.

Wenn Sie eine persönliche Be-
ratung gerne während Ihres Kur-
aufenthaltes im Seeblick Ber-
lingen wünschen, bitte ich Sie,
sich rechtzeitig mit mir telefo-
nisch in Verbindung zu setzen.

Brigitte Jenni
8559 Fruthwilen