

# INTUITIVES ESSEN AM ARBEITSPLATZ

*Durch gesellschaftliche Normen, Erziehung, Ernährungstrends haben viele Menschen verlernt beim Essen auf die Signale ihres Körpers zu achten. Dabei kann dies der Schlüssel auf dem Weg zu einer Ernährung sein, die uns satt, zufrieden und glücklich macht.*

Intuitives Essverhalten ist jedem Menschen in die Wiege gelegt worden. Ein Säugling isst bzw. trinkt nur dann etwas, wenn er hungrig ist und auch nur so lange, bis er merkt, dass er satt ist. Genau das ist der Ansatz des intuitiven Essens. Doch wie kommen wir als Erwachsene dort wieder hin? Durch Erziehung, Diäten und Ernährungstrends geht es vielen Menschen so, dass sie verlernt haben die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen und vor allem richtig zu deuten. Esse ich gerade aus Hunger, ist es nur Appetit oder dient das Essen gerade als Ausgleich in einer stressigen Situation?

In unserem Vortrag erklären wir Ihnen den Ansatz des intuitiven Essens. Wir zeigen, wie man es schaffen kann mit Geduld, realistischen Zielen und Achtsamkeit sein Ernährungsverhalten langfristig zu verändern. Ziel ist es, das Körpergefühl wieder in den Mittelpunkt zu stellen und mit Freude und Genuss achtsam und intuitiv zu essen.

## Ziele und Nutzen

Die Teilnehmenden bekommen wertvolles Hintergrundwissen, zahlreiche praktische Anregungen und Tipps, wie sie es schaffen ihr Körpergefühl wieder in den Mittelpunkt zu stellen und Ihr Ernährungsverhalten langfristig positiv zu verändern.

Dieses Seminar vermittelt Motivation zur Integration positiver Verhaltensmuster in den Alltag und leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation von Berufstätigen.

## Inhalt

- Was steckt hinter dem Ansatz des intuitiven Essens?
- Vorteile und Herausforderungen des intuitiven Essens

- Hunger & Sättigung – Körpersignale wahrnehmen
- Achtsamkeit genauer beleuchtet (inkl. kurzer Achtsamkeitsübung)
- Tipps und Tricks für die Umsetzung im (Berufs-)Alltag

## Ablauf

Der Vortrag ist stets live. Die Teilnehmenden erhalten vorab einen Einwahllink und können sich zum Termin dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/der Trainer/in möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

## Schnelle Fakten

- **Dauer:** 60 Minuten
- **Personen:** 5-30 Teilnehmende
- **Zielgruppe:** Alle Mitarbeitende
- **Methode / Medien:** Ressourcenorientierte Vorgehensweise
- **Organisation / Voraussetzungen für die Teilnahme:** Laptop / PC mit einem stabilen Internetzugang, einer Audio-Wiedergabe, einem Mikrofon sowie einer Kamera