

**Brigitte Jenni**



- Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Uni Kiel
- Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG)
- Schock- und Traumatherapeutin nach EMDR
- Dipl. Individualpsych. Beraterin (ADI)
- Dipl. Coach IP
- **TV – Auftritte**
- Im Expertenpool der Schweiz. Adipositas Stiftung

**Essprobleme, Übergewicht, Adipositas**

- Der Weg zu innerem und äusserem Gleichgewicht
- Langfristige und nachhaltige Verminderung oder Stabilisierung des Körpergewichtes
- Lebensstilanalysen und -veränderungen
- Zusammenarbeit mit interdisziplinärem Team von Ärzten, Ernährungsberatern und Bewegungstherapeuten u.a.



**Walter Jenni**



- Dipl. Individualpsych. Berater (ADI)
- Dipl. Ernährungs-Coach
- Dipl. El. Ing. FH
- Dipl. Coach IP
- Dozent für Ernährungstherapeuten an der Apamed in Rapperswil (ZH)

**PRAXISGEMEINSCHAFT  
Ernährungspsychologische  
Beratung und Coaching**

**Brigitte Jenni**

Gaissbergstr. 60  
CH - 8280 Kreuzlingen

Aarstr. 98  
CH - 3005 Bern

Fauggersweg 53  
CH - 3232 Ins

Tel.: +41-(0)71-664 44 87

info@brigittejenni.ch  
www.ernaehrungspsychologie.ch  
www.abnehmen-plus.ch

**Walter Jenni**

Weingartenstrasse 16 a  
CH - 8269 Fruthwilen  
am Bodensee

D - 72488 Sigmaringen

Tel.: +41-(0)71-664 44 85

walter.jenni@abnehmen-plus.ch  
www.abnehmen-plus.ch

Beide sind Mitglieder der Adipositas-Stiftung SAPS und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

Vorträge siehe:

[www.abnehmen-plus.ch](http://www.abnehmen-plus.ch)

**Essen positiv beeinflussen.**

**Schokolade  
kann nicht umarmen!**

**Abnehmen beginnt im Kopf**

## Ihr Essverhalten?

## Was steckt dahinter?

## Wollen Sie die Lösung?



vorher



nachher

### Kommt Ihnen das bekannt vor ...

- ... Haben Sie oft Hunger oder Appetit und können sich nicht beherrschen?
- ... Haben Sie **Schuldgefühle** und Gewissensbisse, nachdem Sie mehr gegessen haben als Sie wollten?
- ... Essen Sie bei Stress, Sorgen, Frust, Langeweile **als Ersatz**?
- ... Tagsüber essen Sie kaum etwas, aber abends wissen Sie nicht mehr wie Sie aufhören sollen?
- ... Sollten Sie Ihr Gewicht aus **gesundheitlichen** Gründen verringern, aber es klappt nicht?
- ... **Kreisen Ihre Gedanken** viel ums Essen und Ihre Figur?

Eine der vielschichtigen Ursachen kann sein, dass Sie z.B. in Stress-Situationen unbewusst dazu neigen, sich **positive Stimmungen** zu verschaffen, indem Sie essen. Die Stress-Erlebnisse werden auf diese Weise mit der angenehmen Empfindung ausgeglichen, die durch Essen entsteht.

Im Laufe der Zeit braucht man nicht einmal mehr den Stress-Anlass, um die Esslust zu erzeugen. Sie wird vom ursprünglichen Anlass unabhängig. Man isst zuviel, scheinbar ohne Grund.

Die **Esslust** wird zur Gewohnheit mit entsprechenden Folgen! Gemeinsam werden wir die verschiedenen Gründe für Ihr Essverhalten aufspüren. Dabei erarbeiten wir neue Verhaltensmuster, die mit Druck-, Stress- oder Frust-situationen gekoppelt werden.

Das Essen wird so durch neues, lösungsorientiertes Verhalten ersetzt.

### Möchten Sie verstehen...

- ... wie Sie den Kreislauf des Essens durchbrechen?
- ... wie Sie essen positiv **beeinflussen** können?
- ... wie Sie **dauerhaft** Ihr Wunschgewicht halten können?
- ... wie essen wieder satt machen kann?

Sie werden u.a. sehen, welche unbekanntem Bedürfnisse und Erwartungen oft zu kurz kommen, so das **Essen** zum „**Hauptventil**“ wird.

Sie bekommen **konkrete „Handwerkszeuge“**, die Sie Schritt um Schritt direkt in die Praxis umsetzen können.