



ACHTSAM ESSEN

Mag. Cornelia Fiechtl

Frau

Katrin Sattler, BSc.

hat im Rahmen der österreichischen Akademie für
Ernährungspsychologie von Mag. Cornelia Fiechtl folgende
Veranstaltung absolviert:

FORTBILDUNG ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Referentin: Mag. Cornelia Fiechtl

Termin: Frühjahr 2022

02. bis 04. Mai

16. bis 18. Mai

Ausmaß: 48 Lehreinheiten

Psychologin

Wien, 18. Mai 2022

Mag. Cornelia Fiechtl
Ernährungspsychologin, Klinische und
Gesundheitspsychologin



ACHTSAM ESSEN

Mag. Cornelia Fiechtl

INHALTE

Block 1 On the surface	<ul style="list-style-type: none">• Ernährung & Gesundheit• Körpergewicht: Welche Rolle spielt das Körpergewicht tatsächlich?• Set Point – Theorie des Körpergewichts• Körperbild• Entwicklung & Steuerung des Essverhaltens• Geschmacksprägung und Bildung von Geschmackspräferenzen• Lebensmittelauswahl und Ernährungsentscheidungen• Plakate, Werbebotschaften und Foodies on Instagram• Umgang mit Kalorien aus psychologischer Perspektive
Block 2 Deepen your skills	<ul style="list-style-type: none">• Kognitives Modell des Essverhaltens• Abnehmen, Energiebilanz und Kalorienreduktion• Stressachse in Action & ihre Auswirkung auf das Essverhalten• Essverhalten & hormonelle Steuerung: Insulin, Kortisol, Ghrelin etc..• Set Point – Regulationsmechanismen• Hunger & Sättigung• Ungesundes vs. gesundes Essverhalten• Gezügeltes Essverhalten• Weibliches Essverhalten: Essen Frauen anders und wenn ja, wie?• Mikrobiom• Verdauungsbeschwerden, Reizdarm und Co.
Block 3 Emotionales Essen	<ul style="list-style-type: none">• Ernährung und Essen – don't get it wrong• Emotionale Aspekte der Ernährung• Emotionale Aspekte des Essens• Gezügelte Esser „funktionieren“ anders!• Emotionales Essverhalten verstehen• Exkurs: Die Sache mit der Disziplin• Exkurs: Zuckersucht: Das sagt die aktuelle Forschung
Block 4 Ernährungspsychologie in Action	<ul style="list-style-type: none">• Veränderung des Essverhaltens• Change Modell des Essverhaltens• Welche Tipps sind sinnvoll?• Die größten Fehler in der Ernährungsberatung und Ernährungsumstellung• Kritik an der Behandlung von Ess- und Stoffwechselstörungen• Ernährungspsychologie in der psychologischen Beratung & Behandlung• Psychologische Aspekte in der Ernährungsberatung• Reizdarm: Grundlagen der Darmhypnose• Ernährungsumstellung begleiten• Achtsam Essen – eine Einführung



ACHTSAM ESSEN

Mag. Cornelia Fiechtl

ZERTIFIKAT

ÜBER DIE ERFOLGREICHE ABSOLVIERUNG
DER

FORTBILDUNG
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Katrin Sattler, BSc.

GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG
POSITIVES KÖRPERGEFÜHL
GESUNDES ESSVERHALTEN
48 LE

MAG. CORNELIA FIECHTL

Österreichische Akademie für Ernährungspsychologie