Psychologie und Psychotherapie

Emotionales Essverhalten – Kompass zur Seele

Essen ist, neben Trinken und Schlafen, eines unserer Grundbedürfnisse. Wir alle brauchen Nahrung, um zu überleben, damit unser Körper funktioniert und Leistung bringen kann.

Benötigt der Körper Energie, erhalten wir über das Hungergefühl ein Signal, zu essen. Haben wir ausreichend gegessen, stellt sich das Sättigungsgefühl ein. Der körperliche Hunger ist gestillt.

Was aber, wenn wir über unser Essverhalten nicht nur unseren körperlichen Hunger stillen, sondern auch unseren emotionalen Hunger kompensieren wollen? Wenn wir so ganz nebenbei z.B. unangenehme Gefühle betäuben oder uns von einer akuten Herausforderung ablenken wollen?

In diesem Seminar bekommen Sie die Gelegenheit, in sich herein zu spüren, ob Sie mit Ihrem Essverhalten nicht nur körperlichen Hunger, sondern auch Ihre emotionalen Grundbedürfnisse nähren. Sie erfahren, weshalb es so wichtig ist, auf Ihre wahren Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Nur Sie selbst wissen und fühlen genau, was Ihr Körper und Ihre Seele wirklich brauchen.

Das Seminar richtet sich an Therapeuten/innen und Berater/innen, die an diesen praxisrelevanten Themen interessiert sind und Menschen helfen möchten, endlich aus dem Kreislauf Hunger-Verzicht-Regeln-Unzufriedenheit auszubrechen, um ein ausgeglichenes Leben führen zu können. Raus aus der Verurteilung, rein ins (Selbst)vertrauen.

Termin

So, 29.11.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis

135,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111291126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Gina Gurgul

Durch ihre Tätigkeit und Erfahrung als Fachberaterin für Ernährungsmedizin in hausärztlicher Praxis leitet Frau Gurgul ihre Seminare an der Paracelsus-Schule sehr praxisbezogen. Kenntnisse u.a. der Biochemie und Anatomie, die sie durch ihr Studium der Humanmedizin an der Charité Berlin erwerben konnten, runden die Inhalte der Seminare ab. Insbesondere der ernährungsmedizinische, ganzheitliche Ansatz ist aus ihrer Sicht besonders wichtig, um eine erfolgreiche Beratungspraxis zu führen, die sich mit den Fragestellungen unserer derzeitigen Ernährung beschäftigt. An der Paracelsus-Schule leitet Frau Gurgul u.a. die 'Ausbildung zur/zum Ganzheitlichen Ernährungsberater/in' in Berlin und gibt Webinare, wie z.B. 'Ernährungsbedingte Erkrankungen' oder 'Ernährungsberatung für Kinder und Jugendliche'.