

# Alles über das Essen und den Hunger

Das  
„andere“  
Ernährungsseminar



## Seminar-Übersicht

about smoking  
about-smoking.tv  
about eating  
about stress  
about drugs

Elfi Blume Seminare – Baumprojekt  
Für jeden Teilnehmer  
wird ein Baum gepflanzt



Unser Symbol

Der Name *Elfi Blume*  
ist seit 20 Jahren bekannt für  
Prävention und Nachhaltigkeit bei:  
- gesetzlichen Krankenkassen  
- zahlreichen deutschen Unternehmen

Kontakt: Elfi Blume  
+49 171 4919678  
info@elfi-blume-seminare.com  
www.elfi-blume-seminare.com

## Ernährungspsychologie

Erst die Einstellung ändern - **danach die Ernährung umstellen**

- Kompetenz:** Eigene Methode  
Qualifizierte Trainer
- Fairness:** **100 % Rücktrittsgarantie bis zur 2. Pause!**  
Wir sind von unserer Seminarqualität überzeugt –  
der Teilnehmer entscheidet darüber...
- Innovation:** **1 x 6 Stunden Präsenz-Seminar**
- Nachhaltigkeit:** Auch nach dem Seminar sind wir für die Teilnehmer da...  
**5 x Online-Coaching optional dazu wählbar**



Video zum Seminar



Elfi Blume, B.Sc.Psych.  
20 Jahre Trainererfahrung  
Nikotin-Prävention  
Ernährungspsychologie

## Das „andere“ Ernährungs-Seminar

### Die Psychologie des Hungers

Der direkte Weg zur Gesundheit ist die Ernährung

Gesundheit + Energie + Dynamik

Der Zwang zu Essen steht im direkten Widerspruch zum Vorhaben endlich wieder schlank zu sein!

Aus dieser typischen Ernährungsfalle kann man sich dann befreien,  
wenn die psychologischen Hintergründe durchschaubar werden und **einfache** Maßnahmen die Auflösung dieses Dilemmas ermöglichen.

→ Hunger beeinflusst unsere Gefühle

Gefühle manipulieren unsere Gedanken

Gedanken bestimmen unser Verhalten

#### Schritt 1 Die Öffnung zur Veränderung

1. Hunger als Mechanismus verstehen
2. Gefühle wahrnehmen
3. Gedanken richtig interpretieren

#### Schritt 2 Die Entscheidung zur Veränderung

1. Fallen erkennen und beseitigen
2. Gedanken bewusst und gezielt einsetzen
3. Persönliche Ernährung erkunden

Einfache Betrachtungen und Erkenntnisse sind der Auslöser für neue Schlussfolgerungen und ermöglichen kreatives Handeln.  
Die neu gewonnene Motivation ist der Start für die aktive Entwicklung eines eigenen erfolgreichen Ernährungskonzeptes.

Ein nachhaltiges Ernährungskonzept!

Der Lebensstil ist ein wichtiger Baustein zu einem gesunden Dasein!

Wir freuen uns auf ein Gespräch mit Ihnen!

Seminare und  
Online-Live-Seminare

20 Jahre Trainererfahrung  
Nikotin-Prävention  
Ernährungspsychologie

Elfi Blume Seminare GmbH  
[www.elfi-blume-seminare.com](http://www.elfi-blume-seminare.com)

### Präsenz-Seminar

1 x 6 Stunden, 12-20 TN  
RG + 5 x Online-Coaching



### Online-Live-Coaching

1 -1,5 Stunden  
RG + 5 x Online-Coaching

Die Garantie für dauerhaften Erfolg - unser Coaching-Konzept:

Alle fünf Coachings vertiefen die **elementaren Bausteine** aus dem Präsenzseminar und ebnen einen **leicht umsetzbaren Weg** zur Ernährungsumstellung.  
Dabei werden die vielen, immer wieder aktualisierten **praktischen Erfahrungen** aus den letzten Jahren vermittelt.

Ihr Schlüssel zum Normalgewicht

Die Veränderung  
der Einstellung  
ermöglicht eine einfache  
Ernährungsumstellung

20 Jahre Trainererfahrung  
Nikotin-Prävention  
Ernährungspsychologie

Elfi Blume Seminare GmbH  
[www.elfi-blume-seminare.com](http://www.elfi-blume-seminare.com)

### about eating ist kein übliches Ernährungsseminar

Es richtet sich an Menschen, die gern dauerhaft ihre Ernährung verändern möchten, um:

- Gewicht zu reduzieren
- den stetigen Kampf um ihr Wunschgewicht zu beenden
- ein gesundes und zufriedenstellendes Sättigungsgefühl wiederzuerlangen

Das Bewusstsein für gesunde Ernährung war noch nie so groß wie heute - doch sind die Menschen übergewichtiger denn je, obwohl jeder ziemlich genau weiß, was er essen oder „besser nicht essen“ sollte. Offensichtlich gelingt es nicht so ohne weiteres auf „LIEBLINGSGERICHTE“ und bestimmte Lebensmittel zu verzichten.

Wir betrachten die Ernährung aus psychologischer Sicht und beschäftigen uns:

- mit der LUST am Essen
- mit der MACHT des Hungergefühls
- warum DIÄTEN immer wieder scheitern
- wie die ERNÄHRUNGS-BALANCE wiedererlangt wird

Dabei geht es in erster Linie um die **manipulative Seite des Hungersystems**, des Weiteren um die biochemischen Einflüsse der Ernährung auf unsere Psyche und die Rolle von kulturellen Einflüssen im Rahmen der Sozialisierung. Wichtig für den Seminarverlauf ist ein zuvor ausgefüllter Fragebogen der Teilnehmer. Darüber werden die Themenschwerpunkte des Seminars definiert. Wir gehen sehr genau auf den Mechanismus des Zucker- bzw. Kohlehydratstoffwechsels ein. Allerdings wird dieser in einen völlig neuen Kontext gestellt, **indem die psychischen Auswirkungen durch die Manipulation des künstlichen Hungers sichtbar gemacht werden.**

Zufrieden, schlank,  
voller Energie  
und Tatendrang

20 Jahre Trainererfahrung  
Nikotin-Prävention  
Ernährungspsychologie

Elfi Blume Seminare GmbH

[www.elfi-blume-seminare.com](http://www.elfi-blume-seminare.com)

Im Laufe des Seminars setzt sich bei den Seminarteilnehmern **ein Gefühl der Befreiung durch**, weil erkennbar wird, dass Übergewicht nicht durch Willensschwäche entsteht. Eine ganze Reihe von Erkenntnissen verändert den bisherigen Blick auf „das Essen“. Die sehr gute Aussicht auf den Erfolg bewirkt, dass die Teilnehmer sich selbst intensiv mit dem „neuen“ Wissen beschäftigen wollen. Das Ziel für übergewichtige Teilnehmer ist eine Gewichtsnormalisierung, einhergehend mit Energiezuwachs und der Zuversicht, dass das gesetzte Ziel („das Wunsch-Gewicht“) auch erreicht - und vor allem gehalten werden kann. So festigt sich der neue Ernährungsstil schon im Laufe von wenigen Wochen.

Das Seminar **about eating** ist auch für diejenigen „normalgewichtigen“ Teilnehmer geeignet, die ihr Gewicht nur mithilfe von Disziplin und Sport halten können. **Die Erfahrung von „ungebremster“ Esslust haben weit mehr Menschen als allgemein hin angenommen wird.** Die Zusammenhänge hinter diesem scheinbaren Kontrollverlust zu verstehen, ebnet den Weg für eine dauerhafte Veränderung – und ist verbunden mit einem intensiven Gefühl der Erleichterung **keine Kontrolle mehr ausüben zu müssen**.

**Teilnehmer, deren Ziel eine Ernährungsumstellung ist, kommen besonders leicht zum Ziel ohne den Widerstand durch Verzichtsmomente.**

Im Seminar wird eine (unkomplizierte) Umstellungsphase von 2 bis max. 5 Tagen empfohlen. Ziel ist, die Ernährungsumstellung so zu gestalten, dass sie emotional nicht mehr blockiert wird. Danach werden proteinhaltige Nahrungsmittel und viel natürliches Gemüse vorgeschlagen (auch umsetzbar für Vegetarier und Veganer). Des Weiteren geben wir verschiedene Literaturvorschläge und praktische Erfahrungswerte und Hinweise, die alltagstauglich sind und eine Umsetzung unterstützen. Die Teilnehmer entwickeln für sich selbst einen ausbalancierten Ernährungsstil, der ihren eigenen Lebensumständen entspricht.

Auf Wunsch werden unsere Ernährungsempfehlungen zuvor mit dem zuständigen Betriebsarzt besprochen.



# Wir begleiten Sie auf dem Weg zurück zur Balance!

## Coaching-Themen und Termine für 2016/17

Alle 5 Coachings vertiefen die wichtigsten Bausteine aus dem Präsentseminar und ebnen einen leicht umsetzbaren Weg zur Ernährungsumstellung. Es handelt sich nicht um eine klassische Ernährungsberatung sondern um eine motivierende Unterstützung gekoppelt mit Pragmatik. Dabei werden die vielen, immer wieder aktualisierten praktischen Erfahrungen aus den letzten 4 Jahren vermittelt.

Coaching-Dauer ca.: 1-2 Std.

**Beginn: 18:00 Uhr**

**C1. Individual-Coaching – Fragen & Antworten** SA 17.12.16 und FR 02.06.17

Ihre Themen/Fragen bitte **kurz formuliert** vorab an:

[blume@elfi-blume-seminare.com](mailto:blume@elfi-blume-seminare.com)

**C2. HUNGER - Die Kraft, die uns am Leben hält** FR 20.01.17 und SA 15.07.17

Blickrichtung u. Gefühl → Gefühl u. Blickrichtung, Experimente, Trinken / Aromen / Süßstoffe / Fette, Rezepte

**C3. AUF DEM WEG ZUM ZIEL... - Stolpersteine u. Fallen** FR 24.02.17 und SA 16.09.17

Ausnahmesituationen / Weitere Helfer, Erlebnisse u. Ergebnisse, Party, Urlaub / Gäste - Rezepte

**C4. SCHLANK SEIN U. BLEIBEN - Normalität u. Verführung** SA 18.03.17 und FR 20.10.17

Abzweigung zurück in die Falle / Ausnahmen werden zur Regel...  
Der Rückweg – Lösungen, Erfahrungsaustausch

**C5. Frei wählbar aus den 4 Coaching-Themen** SA 22.04.17 und FR 01.12.17



# Wir begleiten die Teilnehmer auf ihrem Weg zurück zur Balance!



5 x Online-Coaching – **live!**

Innerhalb von 12 Monaten stehen  
10 Coaching-Termine zur Verfügung!

Jedes Coaching dauert ca. 1-2 Stunden,  
je nach Bedarf und Teilnehmerzahl.

Die Teilnehmer benötigen für ein Online-Coaching:

- PC / Laptop mit stabilem Internetzugang: eine ruhige Umgebung für die Dauer von ca. 1-2 Std.
- Ein Headset ist nicht unbedingt erforderlich – aber eine Tonübertragung, um die Trainerin zu hören.

Die Teilnehmer erhalten:

- **einen Anmeldelink:** Sie bestätigen Ihre Teilnahme bis spätestens einen Tag vor dem Onlinetermin.
- **einen Zugangslink:** Sie loggen sich bis 10 Minuten vor Beginn ein. Nach dem Beginn kein Einlass mehr!
- **eine Service-Telefonnummer** für technische Unterstützung, falls notwendig.

Nach dem Seminar:

- Handout per download.





Buchung unter:



Haben wir erst einmal zu unserer wahren Natur zurück gefunden,  
dann kann uns niemand mehr etwas vormachen -  
EINSCHLIESSLICH WIR SELBST

[blume@elfi-blume-seminare.com](mailto:blume@elfi-blume-seminare.com)

**Wir freuen uns auf Sie!**

„Man muss die Dinge so tief sehen,  
dass Sie einfach werden...“