

Inhaltsverzeichnis

1	Stichwort „Beratung“: Abgrenzung, Aufgaben, Selbstverständnis	1
1.1	Notwendigkeit der Ernährungsberatung	1
1.2	Was ist und was ist nicht Ernährungsberatung? . .	5
1.3	Die einfachen Ziele und die schwierigen Maßnahmen der Ernährungsberatung	11
1.4	Zum Selbstverständnis des Beraters	18
2	Einführung in die Ernährungpsychologie	27
2.1	Die Motivstruktur im Überfluß	28
2.2	Verhaltensökonomie	31
2.3	Ernährungsverhalten als Lernprozeß	32
2.4	Der ernährungpsychologische Ansatz	36
2.5	Biologische Grundlagen	47
2.6	Zwischenbilanz	53
2.7	Abschied von einer Hypothese	54
3	Subjektive Problemsicht und Problemverarbeitung	65
3.1	Die „Problemlandschaft“ wird sortiert	65
3.2	Verhaltensproblem: Regelfall der Beratung	73
3.3	Der „beratungsunwillige“ Klient	82
4	Handicap in der Beratungspraxis: Die Wissenschaftsorientierung	87
4.1	Die Dolmetscherfunktion des Beraters	87
4.2	Wissenschaftlicher Beweis kontra naive Überzeugung oder: Berater gegen Klient	98

5	Gesprächsmöglichkeiten in der Beratung	113
5.1	Man kann nicht nicht kommunizieren!	113
5.2	Vor der Theorie: 3 Gespräche	117
5.3	Anmerkung: Diskussion, Diagnose, Gespräch	124
5.4	Das klientenbezogene Gespräch	133
5.5	Psychologische Bewertung	154
5.6	Verstehen, billigen, gutheißen	159
6	Konzeption einer Beratung	165
6.1	Ein grundsätzliches Hilfsmittel: Die Verhaltensdiagnose	166
6.2	Fallstudien zur Planung	174
6.3	Rückblick und Zusammenfassung	208
7	Protokollformulare und Tests	211
7.1	Protokollformulare mit Schlüssel	211
7.2	Präferenzliste	211
7.3	Ernährungswissen	211
	Literatur zum Beratungsgespräch	227
	Sachverzeichnis	229