

# 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 Ernährungspsychologie . . . . .	27
2.1	Die Motivstruktur im Überfluß . . . . .	28
2.2	Verhaltensökonomie . . . . .	31
2.3	Ernährungsverhalten als Lernprozeß . . . . .	32
2.4	Der ernährungspsychologische 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	Handikap 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