

<b>1 Stichwort „Beratung“: Abgrenzung, Aufgaben, Selbstverständnis</b>	<b>1</b>
1.1 Notwendigkeit der Ernährungsberatung	1
1.2 Was ist und was ist <i>nicht</i> Ernährungsberatung?	3
1.3 Die einfachen Ziele und die schwierigen Maßnahmen der Ernährungsberatung	8
1.4 Zum Selbstverständnis des Beraters	11
<b>2 Steuerung des Eßverhaltens</b>	<b>18</b>
2.1 Eßverhalten als „Sonderfall“ menschlichen Verhaltens	18
2.2 Zu den Hunger- und Sättigungstheorien	21
2.3 Sozialpsychologische Faktoren	24
2.4 Essen nach dem Lustprinzip	26
2.5 Zwischenbilanz	28
<b>3 Subjektive Problemsicht und Problemverarbeitung</b>	<b>38</b>
3.1 Die „Problemlandschaft“ wird sortiert	38
3.2 Verhaltensproblem: Regelfall der Beratung	43
3.3 Der „beratungsunwillige“ Klient	49
<b>4 Handicap in der Beratungspraxis: Die Wissenschaftsorientierung</b>	<b>52</b>
4.1 Die Dolmetscherfunktion des Beraters	52
4.2 Wissenschaftlicher Beweis kontra naive Überzeugung, oder: Berater gegen Klient	59
<b>5 Gesprächsmöglichkeiten in der Beratung</b>	<b>69</b>
5.1 Man kann nicht <i>nicht</i> kommunizieren!	69
5.2 Vor der Theorie: Drei Gespräche	72
5.3 Anmerkungen: Diskussion, Diagnose, Gespräch	77
5.4 Das klientenbezogene Gespräch	84
5.5 Psychologische Bewertung	98
5.6 Verstehen, billigen, gutheißen	101

<i>6 Konzeption einer Einzelberatung</i> . . . . .	105
<i>6.1 Ein grundsätzliches Hilfsmittel: Ernährungsprotokoll</i> . . . . .	105
<i>6.2 Fallstudien zur Planung</i> . . . . .	111
<i>6.3 Rückblick und Zusammenfassung</i> . . . . .	133
<i>7 Literatur</i> . . . . .	135
<i>8 Anhang</i> . . . . .	137
<i>8.1 Protokollformulare mit Schlüssel</i> . . . . .	138
<i>8.2 Test „Gezügeltes Essen/Außenreiz“</i> . . . . .	148
<i>8.3 Präferenzliste</i> . . . . .	150
<i>8.4 Ernährungswissen</i> . . . . .	152
<i>8.5 Auswertschlüssel zu Test: „Gezügeltes Essen/Außenreiz“         und „Ernährungswissen“</i> . . . . .	154
<i>9 Sachverzeichnis</i> . . . . .	155