

<b>1</b>	<b><i>Stichwort „Beratung“: Abgrenzung, Aufgaben, Selbstverständnis</i></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</b>	<b><i>Steuerung des Eßverhaltens</i></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</b>	<b><i>Subjektive Problemsicht und Problemverarbeitung</i></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</b>	<b><i>Handicap in der Beratungspraxis: Die Wissenschaftsorientierung</i></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</b>	<b><i>Gesprächsmöglichkeiten in der Beratung</i></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

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