

Das Gehirn is(s)t mit –

Wie wir unser Essverhalten erfolgreich steuern lernen

Wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen, fallen uns Verhaltensänderungen schwer. Menschen reisen leichter auf den Mond und spalten Atome, als nachhaltig 10kg zu verlieren oder nach 20 Jahren Rauchen die Zigaretten aufzugeben.

Den Versuch, Verhalten zu verändern, unternehmen wir fast immer über den Weg der Willenskraft. Bei kurzfristigen Zielen kann uns Selbstdisziplin tatsächlich auch unschätzbare Dienste leisten. Langfristig ist Willenskraft jedoch erschöpflich; sie lässt uns meist irgendwann im Stich.

Gibt es Möglichkeiten, die Willenskraft zu schonen oder zu fördern? Wie können wir langfristig ein gesünderes Essverhalten entwickeln, ohne nach wenigen Wochen zu erschöpfen?

Der Vortrag gibt Ihnen eine praktische Hilfe, wie Sie mit neuen Gewohnheiten Ihre Ziele erreichen. Sie werden sehen: Erfolgreicher gelingt uns das, wenn wir Köpfchen vorgehen statt mit Kraft...

Typ	Vortrag oder Kurzseminar, jeweils präsent oder online
Stichworte	Ernährung, Diät, Willenskraft, Gewohnheiten, Zielerreichung
Zielpersonen	Allgemeinbevölkerung, Ärzte/Patienten
Länge (<u>Empfehlung</u>)	45min, 60min, 75min, <u>90min</u> , 120min (2x60min mit Pause)

Humor		<input type="range" value="75"/>
Emotionen		<input type="range" value="55"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="85"/>
Praxistipps		<input type="range" value="80"/>

Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.