



Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen

Jocelyne Reich-Soufflet

Dipl. univ. de Diététique supérieure (Paris)
Fortbildung Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (nach Dr. Bohne)
Life Kinefitr Trainee

www.reich-soufflet.de



THEMEN

- ➔ Achtsamkeit beim Essen ist Bodymind-Arbeit
- ➔ Was könnte Körperarbeit in der Ernährungspsychologie bedeuten?
- ➔ Rolle der Ernährungstherapeuten
- ➔ Körperzuwendung soll trainiert werden
- ➔ Ausflug in der Sinneswahrnehmung
- ➔ Kurzer Trip im Vegetativum
- ➔ Körpererfahrung & Selbstwahrnehmung

VORTRAG AID 2016 Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen © Jocelyne Reich-Soufflet Frankfurt am Main

BODYMIND-ARBEIT

Genuss spüren, Genuss empfinden, Geniessen fördert uns heraus, achtsam zu sein. Wir essen die Welt auf, eine Erweiterung der eigenen Wahrnehmungen, eine Erweiterung der achtsamen Fürsorge ist die höhere Schule der Achtsamkeit.

Achtsamkeit braucht die Freiheit mit der Notwendigkeit (Essen zu müssen) spielen zu können. Freiheit braucht eine hohe Sensibilität.

VORTRAG AID 2016 Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen © Jocelyne Reich-Soufflet Frankfurt am Main

KÖRPERLESEN, ACHTSAM SEIN

- Achtsamkeit setzt eine Handlung voraus
- Achtsamkeit ist ein innerer Prozess mit Bedingungen
- Selbst-Besinnung und kognitive Selbstwirksamkeit
- Sein Körper spüren lernen und sich Ziele selbst-bewusst zu setzen

VORTRAG AID 2016 Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen © Jocelyne Reich-Soufflet Frankfurt am Main

ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE ALS BODYMIND-ARBEIT

Achtsam Essen **ermöglicht subtile Veränderung in der Körperhaltung, in unseren non verbalen Umgang mit Nahrung**, man nennt es in der psychomotorische Therapie „microtracking“

WAS BEGINNT, WO DER KOPF AUFHÖRT?
Wie können wir die Weisheit des Körpers nutzen?

VORTRAG AID 2016 Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen © Jocelyne Reich-Soufflet Frankfurt am Main

ERNÄHRUNGSTHERAPIE BODYMIND ARBEIT

(Körper - Geist + Emotionen, Gefühlen.)

- Notwendige Veränderungen erfassen
- Wieviel Veränderung oder Exposition verträgt Ihr Klient(in) ?
- Transparent Ziele besprechen, um empfänglich zu machen
- Persönliche Geschichte der Klienten wertschätzen
- Panzer annehmen lernen (Widerstände erfassen)

VORTRAG AID 2016 Ernährungstherapie als Körperarbeit verstehen © Jocelyne Reich-Soufflet Frankfurt am Main

KÖRPERTHERAPIE

- Achtsam fragen
- Erläuterung besonderer Symptomatik
- Wahrnehmungsarbeit einleiten
- Körper hören und verstehen lernen
- Sinneswahrnehmung

„Wir können den Organismus nur ändern, wenn wir die alten Gefühle in einem sicheren Umfeld zulassen und ihnen dann einen neuen Weg weisen“

Prof. Bessel A. van der Kolk



SYMPATHIKUS
PARASYMPATHIKUS
DARMNERVENSYSTEM

Somatomotorische Qualitäten

Somatosensibele Qualitäten (Wahrnehmungen ..)

Sensorische Qualitäten (Geschmack..)

Vizeromotorische , Sensible Qualitäten

KÖRPERERFAHRUNG

Psychomotorische Selbsterfahrung
(einkaufen, vorbereiten, kochen, essen, fühlen, denken)

Verfeinerte bewusste Körperwahrnehmung /
Selbstwahrnehmung

„ICH ERLEBE MICH , GEDANKLICH,
SEELISCH und KÖRPERLICH“