



Ess - Begleitung

- über mehrere Wochen -

bei ablehnendem & herausforderndem Ess-Verhalten

Die Beziehung, die ein Kind zum Essen hat ist in meinen Augen das **Fundament** für ein **gesundes Leben**. Für eine gesunde Entwicklung.

Gute Beziehung zum Essen schafft eine gute Beziehung zum eigenen **Körper**.

Hast du eine gute Beziehung zu deinem Körper, kannst du **Selbst-Bewusstsein**, Körper-Bewusstsein schaffen und entwickelst **Selbstvertrauen**.

Worum's bei dir gerade geht:

- Dein Kind isst nur wenige Lebensmittel.
- Du machst dir Sorgen um die Gesundheit oder das Gewicht deines Kindes.
- Die Mahlzeiten mit deinem Kind stressen dich.
- Du fragst dich, wie du dich richtig verhältst.
- Du glaubst nicht mehr, dass es "nur eine Phase" ist.
- Du hast schon sämtliches ausprobiert.
- Es entsteht Leidensdruck bei dir und deinem Kind.

Dann bist du bei mir & Satte Gespräche richtig.

Ermögliche deinem Kind eine **genussvolle - selbstbestimmte - gesundheitsförderliche** Ess-Entwicklung.

Durch...

- Selbstbestimmtheit statt Druck
- Leichtigkeit & Humor statt Frustration
- Lösungsfokus & Vertrauen statt Kontrolle
- Förderung deines Zutrauens und das deines Kindes in sich selbst

*Weil wir zu viel über Ernährung sprechen und uns wundern,
warum die Umsetzung, das Essen nicht klappt.*

☑ **Wie wir voneinander profitieren:**

- du gibst vor:
die Intensivität unseres Kontaktes & die Begleitungsdauer
Im Rahmen meiner Erreichbarkeit min. jedoch 4 Wochen
- wann immer du ein Problem hast, melde dich
Whats App Business, Instagram, Voice Nachrichten, ...
- tägliche kleine Check-Ins mit mir
Gedanken loswegen, Impulse schicken
- 1x die Woche Möglichkeit für Zoom
Zeit & Dauer soll sich in unseren Alltag integrieren
- keine Zeit & Energie für Zoom? Es gibt es andere Wege.
Telefonate + "Wissens-Inhalte" per PDF + Fragen über What App

☑ **Inhalte*:**

* richten sich
individuell
nach dir &
deinem Kind

Phase 1

- Ess-Entwicklung:
Reflexion von Stillen & Beikosteneinführung
- Geschmacks-Prägung:
Welche hat stattgefunden?

Phase 2

- Nährstoffe & Versorgung:
Ist mein Kind ausreichend versorgt?
- Mahlzeiten-Rhythmus:
Was bedeutet das? Wie gelingt's im Alltag?

Phase 3

- Ess-Beziehung:
*Wie bezieht sich mein Kind zum Essen?
Warum Hunger + Essen = Sättigung nicht stimmt*
- "Schlechter Esser":
*Warum es diese nicht gibt.
Ess-Identität vs. Ess-Verhalten*
- Motivation am Esstisch:
*Wie motiviere ich mein Kind Neues zu probieren?
Wie erspare ich mir den Machtkampf?*

☑ **Invest:** 390€

Für mich hat es sich bewährt diese 3 Phasen zu durchlaufen, die eine schneller, die andere ausführlicher - mit dem Ziel die Entstehung und Aufrechterhaltung von genussvollem, selbstbestimmten Essverhalten **in der Tiefe zu verstehen.**

Es wird schnell klar, warum es vielmehr um das **WIE** statt um das **WAS** geht.

Ich freu mich auf dich & dein Kind!

Ann-Cathrin