HOCHSCHULE FULDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

ZERTIFIKAT

Kathrin Andre, geb. am 27.10.1990,
hat in der Zeit vom 10.10.2025 bis 20.06.2026 die Weiterbildung

Ernährungspsychologie - Grundlagen für die Beratungspraxis

mit Erfolg abgeschlossen.

Ziel des Studienprogramms ist die Stärkung der ernährungspsychologischen Kompetenz für die berufliche Praxis hinsichtlich

- der psychologischen Lernprozesse und Prägungen des Essverhaltens
- der sozialen und störungsbezogenen Aspekte des Essverhaltens
- der Rolle von Mediennutzung und Gesundheitsförderung
- der systematischen Reflexion der eigenen Beratungspraxis

Für die Erlangung des Zertifikats sind folgende Leistungen zu erbringen:

- die regelmäßige, aktive Teilnahme an den Seminarveranstaltungen mit einem Arbeitsumfang von 145 Unterrichtseinheiten,
- die Führung eines Lerntagebuchs zur Reflexion des individuellen Lernprozesses
- das erfolgreiche Ablegen einer 15-minütigen Abschlusspräsentation zu einer selbst gewählten Fragestellung vor der Studiengruppe.

Die Inhalte des Studienprogramms sind auf den Folgeseiten des Zertifikats aufgeführt.

Kathrin Andre hat mit dem erfolgreichen Abschluss des Studienprogramms Ernährungspsychologie: Grundlagen für die Beratungspraxis einen Arbeitsaufwand von insgesamt ca. 180 Stunden erbracht und nachgewiesen. Dies entspricht 6 ECTS-Punkten nach dem European Credit Transfer System.

Fulda, den 20.06.2026

HOCHSCHULE FULDA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES 12

Prof. Dr. Jörg Kreiker	Prof. Dr. Stefanie Biehl
Vizepräsident für Lehre, Studium und Digitalisierung	Studienleitung Fachbereich Oecotrophologie
Hochschule Fulda	Hochschule Fulda

HOCHSCHULE FULDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

ZERTIFIKAT

Ernährungspsychologie - Grundlagen für die Beratungspraxis

STUDIENINHALTE

Baustein 1: Einführung und Grundlagen

- Was ist Psychologie?
- Überblick psychologischer Schulen
- Einordnung von Ernährungspsychologie
- Abgrenzung Therapie und Beratung, Rollenklarheit

Baustein 2: Werkzeuge für die Beratung

- Verhaltensmodifikation aus gesundheitspsychologischer Sicht
- Modelle der Verhaltensänderung
- Motivierende Gesprächsführung / MI
- Anwendung in der Ernährungsberatung
- Fallarbeit und praktische Übungen

Baustein 3: Lerntheorie

- Grundlagen der Lerntheorie
- Einfache Verhaltensanalysen als Werkzeug für Verhaltensänderung
- Fallarbeit und praktische Übungen

Baustein 4: Soziales Umfeld und Psyche

- Bedeutung und Einfluss des sozialen Umfelds auf Essverhalten
- Geschmacksprägung, Entwicklung des Essverhaltens
- Elterliche Sorgen rund um die Kinderernährung
- Neurodivergenz und Essen bei Kindern

Baustein 5: Psychologische Prägungen des Essverhaltens

- Ernährungserziehung und Ernährungsbildung
- Anteilsarbeit, Ego-States
- Adipositas, Arbeit mit Hochgewicht im Beratungskontext
- Körperwahrnehmung, Körper-Psyche-Interaktion
- Emotionsregulation, Emotional Eating
- Ressourcen und Stressoren
- Selbstreflexion
- Werkzeuge für die Beratung, praktische Übungen

HOCHSCHULE FULDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

ZERTIFIKAT

Ernährungspsychologie - Grundlagen für die Beratungspraxis

Baustein 6: Essstörungen

- Verschiedene Formen der Essstörung
- Psychologische Theorien und Modelle
- Psychotherapeutische Behandlung von Essstörungen
- Ernährungsberatung bei Essstörungen
- Behandlungsmöglichkeiten in der Praxis, z.B. im klinischen Setting
- Fallbeispiele

Baustein 7: Medien und Gesundheitsförderung

- Einfluss von Medien auf Körperbilder und Essverhalten
- Konstruktion von Körpernormen und Schönheitsidealen
- Soziale Medien als neuer Sozialraum
- Medienpsychologische Perspektiven
- Gesundheitsförderung und Salutogenese
- Zielgruppenorientierung im Beratungssetting

Baustein 8: Motive und Bedürfnisse

- Psychische Grundbedürfnisse nach Grawe
- Motive und motivorientierte Beziehungsgestaltung im Beratungssetting
- Abschluss-Kolloquium