

Weniger is(s)t meist mehr – Essverhalten steuern zwischen Willenskraft und Gewohnheit

Eine Diät fällt häufig schwer, mehr Sport treiben manchen Menschen auch. Kurzfristige Verhaltensänderungen gelingen meist mit viel Selbstdisziplin. Langfristig jedoch ist unsere Willenskraft erschöpflich.

Wie kann man ein gesundes Essverhalten so steuern lernen, dass die Verhaltensänderung nicht so viel Energie kostet? Gibt es Möglichkeiten seine Willenskraft zu schonen, zu fördern und bei Bedarf wiederherzustellen?

Der Vortrag zeigt die neurobiologischen Prozesse der Impulskontrolle. Er verrät Möglichkeiten zur Stärkung und zum Erhalt der Willenskraft und demonstriert Tipps und Tricks zum Erreichen von Zielen, am Beispiel der Gewichtsreduktion bzw. Diät.

Gehen Sie mit Köpfchen vor statt allein mit Kraft...

Typ		Vortrag
Zielpersonen		Ärzte, Ernährungsberater, Diabetesassistenten, Allgemeinbevölkerung
Länge (<u>Empfehlung</u>)		60min, 75min, <u>90min</u>
Humor		<input type="checkbox"/>
Emotionen		<input type="checkbox"/>
Wissenschaft		<input type="checkbox"/>
Praxistipps		<input type="checkbox"/>

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.