



Kursinhalte

Mit Freude Essen

30 Lektionen à 5-15 Minuten

Modul 1: Gute Esser vs. schlechte Esser

- Lektion 1: Was kennzeichnet gute, was schlechte Esser?
- Lektion 2: Warum ist dein Kind ein*e schlechter Esser*in?
- Lektion 3: Warum essen andere Kinder besser?
- Lektion 4: Einseitige Ernährung beim Kind - wie gefährlich ist das?

Modul 2: Dein Kind verstehen

- Lektion 1: Darum ISST dein Kind, wie es ISST
- Lektion 2: Warum du dein Kind nicht manipulieren solltest, um gesünder zu essen
- Lektion 3: So beeinflusst dein Haltung zum Thema Essen dein Kind langfristig
- Lektion 4: Warum ein Nein nichts bringt

Modul 3: Die eigenen Sorgen und Ängste verstehen

- Lektion 1: Darum machst du dir so viele Gedanken und Sorgen
- Lektion 2: Warum du dein Kind mit anderen Kindern vergleichst
- Lektion 3: Warum dein Verhalten das Essverhalten deines Kindes stört
- Lektion 4: Wie du aus der Sorgenmühle rauskommst

Modul 4: Das natürliche Essverhalten Ihres Kindes schützen

- Lektion 1: Dinge, die du niemals sagen solltest
- Lektion 2: Dinge, die du nicht kochen solltest
- Lektion 3: Warum dein Kind niemals aufessen muss
oder zum Essen gezwungen werden darf
- Lektion 4: In diesen Momenten darfst du dein Kind zum Probieren animieren



Kursinhalte

Mit Freude Essen

Modul 5: Der Esstisch als Kampfplatz – deine Beziehung verstehen

- Lektion 1: Warum das Essen zum Beziehungsproblem zwischen dir und deinem Kind werden kann
- Lektion 2: Wann spielen Kinder Machtspiele? und wann bilden Eltern sich das nur ein?
- Lektion 3: Auch in schwierigen Situationen verbunden bleiben
- Lektion 4: Problemen vorbeugen

Modul 6: Selbstbestimmtes Essen

- Lektion 1: Vom starken Autonomiebedürfnis mancher Kinder
- Lektion 2: Was ist selbstbestimmtes Essen?
- Lektion 3: In welchen Situationen entscheidest du, nicht dein Kind?
- Lektion 4: Gesunde Alternativen
- Lektion 5: Tipps zum Umgang mit speziellen Situationen

Modul 7: Medizinwissen für Interessierte

- Lektion 1: So erkennst du eine Essstörung
- Lektion 2: Das sind Hinweise dafür, dass dein Kind wirklich schlecht isst
- Lektion 3: Warum eine frühe, professionelle, bindungsfreundliche Hilfe das A und O ist
- Lektion 4: An wen du dich wenden kannst
- Lektion 5: Wenn Kinder potentiell Giftiges eingenommen haben

Kostenlose Boni

- Was tun, wenn andere deinem Kind etwas zu Essen geben, was es nicht essen soll? (PDF)
- Vom Umgang mit Kindern, die zu viel Essen wegwerfen (PDF)
- Experteninterview mit Dr. Mareike Awe (zum anhören)