

Rahel Baumann

## **Achtsam und lösungsorientiert beraten. Generierung von Synergien an einem Beispiel aus der Ernährungsberatung.**

### **Abstract**

Das Konzept der Achtsamkeit wurde in den letzten Jahren in verschiedene psychotherapeutische Konzepte aufgenommen. Im systemisch-lösungsorientierten Kontext findet sich diesbezüglich jedoch nur wenig Material.

Inwiefern lassen sich der systemisch-lösungsorientierte Ansatz und das Konzept der Achtsamkeit in der Ernährungsberatung, am Beispiel der Binge-Eating-Störung, kombiniert einsetzen?

In einem ersten Teil dieser theoretischen Arbeit wird die bereits vorhandene Literatur zum systemisch-lösungsorientierten Ansatz und zum Konzept der Achtsamkeit - in Bezug auf die Binge-Eating-Störung - je separat aufgearbeitet. In einem zweiten Teil werden die Kernelemente der beiden Ansätze miteinander verglichen, um anschliessend Überlegungen zu entwickeln, inwiefern sie sich in der Ernährungsberatung von Menschen, welche von der Binge-Eating-Störung betroffen sind, kombiniert einsetzen lassen.

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass sich die beiden Ansätze in der Ernährungsberatung gut kombinieren lassen. Die Konzepte ergänzen sich gegenseitig. Ihre Kombination stellt eine Bereicherung dar, von welcher Binge-Eating-Störung-Betroffene profitieren können.

Die gewonnenen Erkenntnisse geben Anstoss für eine erweiterte Methode in der Ernährungsberatung. Weiterführend leistet diese Arbeit auch unabhängig von der Ernährungsberatung und vom Beispiel der Binge-Eating-Störung einen Beitrag zur Beantwortung der Frage, inwiefern der systemisch-lösungsorientierte Ansatz und das Konzept der Achtsamkeit miteinander kombiniert werden können.