

Annemarie Anderes Fleischli

## **Externalisierung in der systemisch-lösungsorientierten Ernährungsberatung**

### **Abstract**

Ein Ziel der Ernährungsberatung ist es, die Klientinnen und Klienten im Prozess der Ernährungsverhaltensänderung zu unterstützen. Da dieses Verhalten nicht nur kognitiv gesteuert ist, sondern durch weitere Faktoren mitbeeinflusst wird, gelingt es nicht allen Menschen zu jedem Zeitpunkt, ihr Ernährungsverhalten ihren Zielen entsprechend zu gestalten. Somit hat die systemisch-lösungsorientierte Ernährungsberatung Bedarf an Methoden, die Betroffene darin unterstützt, Lösungsmöglichkeiten zu entdecken, wenn für jene ihr Ernährungsverhalten ein Problem darstellt.

Kann die Externalisierung als Methode in der systemisch-lösungsorientierten Ernährungsberatung eingesetzt werden und was kann damit erreicht werden? Die zugeordneten Fragen beziehen sich darauf, welche Probleme externalisiert werden können und welche Externalisierungsarten bei den verschiedenen Altersgruppen angewendet werden können. Weiter soll untersucht werden, bei welchen Kategorien von Klientinnen und Klienten die besprochene Arbeitsweise eingesetzt werden kann und wann und aus welchen Gründen das externalisierende Verfahren nicht angewendet werden soll.

Da zur Fragestellung keine Literatur vorhanden ist, wurde zu deren Beantwortung der qualitative Forschungsansatz mit Expertinneninterview als Methode bestimmt. In Anlehnung an die Thesefragen wurde ein Leitfaden für die Interviews erstellt. Zur Auswertung der Befragungen wurden acht Themenkomplexe definiert, die sich an der Fragestellung dieser Arbeit orientieren. Aufgrund des thematischen Vergleichs der Aussagen können die Fragen dieser Arbeit beantwortet werden.

Die Ergebnisse zeigen: Die Externalisierung ist eine geeignete Methode, die in der systemisch-lösungsorientierten Ernährungsberatung eingesetzt werden kann. Es können Symptome oder Diagnosen externalisiert werden, wenn diese für die Betroffenen ein belastendes Problem darstellen. Durch die neugewonnene Sichtweise auf ihr Problem können jene neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit der Schwierigkeit entdecken.

Ressourcenaktivierung ist ein relevanter Wirkfaktor der Psychotherapie und kann als solcher in die Ernährungsberatung übertragen werden. Folglich kann das externalisierende Verfahren eine hilfreiche Methode darstellen, die Klientinnen und Klienten der Ernährungsberatung darin unterstützen kann, vermehrt Kontrolle über ihr Ernährungsverhalten zu gewinnen und so ihre individuellen Ziele zu erreichen.