



## Essen ohne Angst und Zwang

Angebot für Wohngruppen von Patienten/innen mit Essstörungen

**Ziel** Entspannten Umgang mit Essen wieder lernen

**Dauer** 5 x 60 Minuten

**Inhalt** Patienten/innen mit Essstörungen haben häufig den entspannten Umgang mit Essen verlernt. Das Vertrauen zu Lebensmitteln muss wieder langsam erarbeitet werden. In 5 Gruppenstunden können die Teilnehmer/innen Erfahrungen sammeln ohne direkt mit einer Mahlzeit konfrontiert zu werden und Lebensmittel von einer bisher ausgeblendeten Seite her kennenlernen.

- Sinneswahrnehmungen beim Essen
- Umgang mit "erlaubten" und "nicht erlaubten" Speisen
- wichtige Komponenten von Mahlzeiten
- Heißhunger und Rituale
- Esskultur

Die Gruppenstunden werden als Ergänzung zu Einzelgesprächen angeboten.

**Zielgruppe** Patientengruppen mit Essstörungen

**Durchführung** Input & Gespräch, Übungen

**Voraussetzung** keine

**Teilnehmerzahl** 4 - 10

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/103](http://www.eb-gs.de/display-angebot/103) gefunden.  
Erstellt am 4.5.2026*