

## Treffpunkt Esstisch – Eltern und ihr „Job“

### *Wege zur gelingenden Esserziehung*

#### 1-Tages-Coaching für mehr Zufriedenheit & Leichtigkeit am Esstisch

**Viele Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Ess- oder Gewichtsproblemen fühlen sich hilflos, weil sie sich von ihrem Kind mehr Motivation und Mithilfe wünschen auf dem Weg zu einem gesünderen Ess- und Lebensstil.**

Sie haben oft selbst jedes Gefühl für ein „normales“ Maß, speziell bei den Themen Ernährung und Medienkonsum, verloren. Angesichts der ständigen Verfügbarkeit von Lieblingsessen und Internet ist das allzu verständlich.

Eltern von heute fühlen sich manchmal ohnmächtig den Launen und Forderungen ihrer Kinder ausgeliefert. Sie scheinen ihre elterliche Präsenz verloren zu haben. Sie wissen, dass sie selbst mehr „durchgreifen“ müssten, gesündere Lebensmittel einkaufen, die Internet-Zeit begrenzen ... usw.

Es gibt viele Gründe, die Eltern davon abhalten – trotz ungünstiger Gewichtsentwicklung ihrer Kinder - effektive Maßnahmen zu ergreifen: die Macht der Gewohnheit, das Gefühl, zu wenig Einfluss im Leben des Kindes zu haben, das Gefühl der fehlenden Legitimation, die Angst vor negativen Folgen (z.B., dass das Kind einen nicht mehr mag) ..., um nur einige zu nennen. Diese Schwierigkeiten wirken so massiv, dass es unmöglich erscheint, diese zu überwinden.

#### **Zielsetzung:**

Im Elterncoaching lernen Sie, welche Bedürfnisse Kinder bezüglich des Essens haben und wie Sie mit elterlicher Verantwortung darauf eingehen können. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie Ihren Einflussbereich nicht nur am Familien-Esstisch Schritt für Schritt zurückgewinnen können. Indem sie ihre eigene Rolle als Eltern stärken, können sie ihren Kindern (wieder) ein guter Anker sein und eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung mit mehr Souveränität und Leichtigkeit umsetzen.

**Sie als Eltern sind die Experten für Ihr Kind.**

**Werden Sie auch (wieder) zu Experten in der Ernährung Ihres Kindes!**

**Stärken Sie Ihre eigene Rolle als Eltern und meistern Sie die anspruchsvolle Aufgabe der Esserziehung Ihrer Kinder mit Souveränität!**

Termine: Das Coaching findet i.d.R. samstags von 9:30 bis 16 Uhr statt.  
Am Vortag gibt es von 18 -19 Uhr eine kostenlose online-Einführung.  
Die genauen Termine entnehmen Sie bitte meiner Internetseite!

Kosten: 80 €

Anmeldungen: per E-Mail unter [info@bettina-kuba.de](mailto:info@bettina-kuba.de)