

Was erwartet mich im Erstgespräch?

Ein kleiner Einblick in den ersten Termin und ein paar Fragen, mit denen du dich in Ruhe vorbereiten kannst.

Erst einmal ankommen.

Im Erstgespräch geht es zunächst darum, dass wir uns kennenlernen und gemeinsam schauen, was dich gerade beschäftigt.

Kennenlernen

Wir schauen gemeinsam auf deine aktuelle Situation, dein Essverhalten und deinen Alltag. Dabei geht es nicht darum, dich zu bewerten, sondern zunächst darum, dich und dein Anliegen zu verstehen.

Passt es zwischen uns?

Du darfst herausfinden, ob du dich bei mir wohlfühlst und ob du das Gefühl hast, offen mit mir sprechen zu können. Vertrauen ist für meine Arbeit ein wichtiges Fundament.

Mehr als nur das Essen

Essverhalten entsteht nicht losgelöst vom Menschen. Essen kann mit Bedürfnissen, Gefühlen, Erinnerungen und Erfahrungen verbunden sein. Deshalb möchte ich nicht nur dein Essverhalten kennenlernen, sondern auch den Menschen dahinter.

Du musst nichts vorbereiten

Du brauchst für das Erstgespräch keine perfekte Vorbereitung. Wenn du möchtest, kannst du dir vorher ein paar Gedanken zu deinem Anliegen machen. Auch relevante medizinische Befunde oder ein Ernährungsprotokoll kannst du, wenn vorhanden und für dich passend, mitbringen.

DREI FRAGEN ZUM MITNEHMEN

Du kannst dich vorab fragen:

Was beschäftigt mich gerade?

Was möchte ich verändern?

Wobei wünsche ich mir Unterstützung?

**Es gibt kein richtig oder falsch vorbereitetes Erstgespräch.
Du darfst so kommen, wie du bist.**

