



# AbEr

## ADIPOSITAS BEWÄLTIGEN ERNÄHRUNG REGULIEREN

**Man kann dir den Weg weisen,  
aber gehen musst du ihn selbst.**

Bruce Lee 1940 - 1973,  
Schauspieler

AbEr ist ein psychologisch geleitetes Gruppentraining zur Bewältigung der Adipositas und zur Regulierung der Ernährung. Es ist an der Leitlinie zur Prävention und Therapie von Adipositas der Deutschen Adipositas Gesellschaft angelegt.

## AbEr - besser leben mit Bewusstsein

Als verhaltenstherapeutisches Training ist AbEr das Basisprogramm zur Bewältigung der Adipositas, es ist mit anderen Angeboten kombinierbar (Ernährungsberatung, Bewegungstherapie, haus- und fachärztlicher Versorgung). Es besteht aus einem manualisierten Programm, das den Teilnehmern zahlreiche Anregungen zum besseren Umgang mit Ernährungsproblemen gibt. Als explizit psychotherapeutischer Ansatz, der auf Verhaltensänderung zielt, unterscheidet sich AbEr von Ansätzen, die Diätvorschriften als Grundlage haben.

Das Training gliedert sich in drei Schritte:

- Vorgespräch/Einzelgespräch
- **TEIL 1** (1 - 3)  
Die Entstehung, Aufrechterhaltung und Folgen der Adipositas verstehen
- **TEIL 2** (4 - 14)  
Fertigkeiten (Skills) im Umgang und der Bewältigung der Adipositas erlernen unter Einbezug des Unterstützerteams
- **TEIL 3** (15 - 23)  
Verhalten verändern

**Gern begleite ich Sie auf Ihrem Weg ...**

**Termine:** 22 Abende montags  
vom 20.01.2020 bis 20.07.2020  
19:00 bis 20:45 Uhr  
Preis: 414,- Euro  
plus Arbeitsmaterial 35,- Euro



**Marion Kästel**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie

Graßhoffstraße 1a  
32425 Minden

Telefon 0571 91191830

[www.lebenswege-mk.de](http://www.lebenswege-mk.de)  
[info@lebenswege-mk.de](mailto:info@lebenswege-mk.de)

Mitglied im



**Berufsverband der  
Hypnosetherapeuten e.V.**



**Verband freier Psychotherapeuten,  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
und Psychologischer Berater e.V.**