

Westfälische-Wilhelms-Universität Münster
Studienfach Erziehungswissenschaft
Fachbereich Erwachsenenbildung/ Weiterbildung

Bachelorarbeit zum Thema:

Die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung

Vorgelegt von

Studierende Maren Voßmann

Anschrift Weserstraße 8, 49809 Lingen (Ems)

E-Mail m_voss17@uni-muenster.de

Telefonnummer 0151 40098556

Matrikel-Nummer 452106, Fachsemester 6

Abgabedatum: 26.05.2020

Betreuer Dipl.-Päd. Andreas Wahl

Zweitprüferin Dipl.-Päd. Caroline Kruse

I. Inhaltsverzeichnis	
II. Tabellenverzeichnis	2
1. Einleitung	3
1.1 Problemstellung und Ausgangslage	3
1.2 Zielsetzung und Erkenntnisinteresse der Arbeit	4
1.3 Aufbau und Vorgehensweise der Arbeit	5
2. Grundständige fachliche Diskussion	6
2.1 Die aktuelle Ernährungssituation in Deutschland	6
2.2 Ernährung als Thema der Erwachsenenbildung	6
2.3 Ernährungsberatung und Erwachsenenbildung	7
2.4 Aktueller Forschungsstand zu Einflussfaktoren in der Ernährungsberatung	10
3. Das Zürcher Ressourcen Modell	11
3.1 Lerntheorie hinter dem Zürcher Ressourcen Modell	12
3.2 Die 5 Phasen des Zürcher Ressourcen Modells	13
3.2.1 Die erste Phase: Das Thema	14
3.2.2 Die zweite Phase: Vom Wunsch zum Motto-Ziel	15
3.2.3 Die dritte Phase: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool	16
3.2.4 Die vierte Phase: Den Ressourceneinsatz planen	16
3.2.5 Die fünfte Phase: Integration und Transfer	17
4. Empirische Untersuchung	17
4.1 Methodologische Diskussion zur Methode	18
4.2 Entwicklung des Interviewleitfadens	20
4.3 Auswahl und Beschreibung der Experten	22
4.4 Beschreibung des Vorgehens und der Datenerhebung	24
5. Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse	27
5.1 Die qualitative Inhaltsanalyse	27
5.2 Die Analysetechnik	27
5.3 Auswertung und Interpretation der Ergebnisse	29
5.3.1 Kategorie: Verwendungsbegründung	29
5.3.2 Kategorie: Methodenverwendung	31
5.3.3 Kategorie: Weitere Faktoren	32
5.3.4 Interpretierende Zusammenfassung und Rückbezug auf die Forschungsfrage	34
6. Fazit und kritische Reflektion	39
6.1 Kritische Reflexion des Vorgehens	39
6.2 Fazit und Ausblick	40
III. Literaturverzeichnis	43
IV. Anhang	47

II. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Transkriptionsregeln.....	26
--------------------------------------	----

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung. Im Folgenden wird die dieser Arbeit zu grundlegende Problemstellung sowie die Ausgangslage dargestellt. Daraufhin soll die daraus hervorgegangene Zielsetzung und das Erkenntnisinteresse der Arbeit aufgeführt und im Anschluss daran der Aufbau und das detaillierte Vorgehen der Arbeit beschrieben werden.

1.1 Problemstellung und Ausgangslage

Der aktuelle 13. DGE-Ernährungsbericht zeigt, dass 59% aller erwachsenen Männer und 37% aller erwachsenen Frauen in Deutschland übergewichtig sind (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2016, S. 74). Diese Situation ist keinesfalls eine Momentaufnahme. Im Gegenteil zeigt sich über die Jahre eine Entwicklung hin zu einem immer weiter steigenden, prozentualen Anstieg an Übergewichtigen in Deutschland. Nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind „nur eine Minderheit der Erwachsenen in der Lage, das Körpergewicht im Bereich des Normalgewichts (BMI 18,5-24,9) zu halten“ (ebd., S. 77). Dies ist nicht nur bezogen auf die damit verbundenen ernährungsbedingten Krankheiten, sondern auch im Hinblick auf die stetig steigenden Kosten für das Gesundheitssystem¹, ein nicht zu unterschätzendes Problem.

Die gute Nachricht ist, dass ein ausgewogenes und gesundes Essverhalten lebenslang und somit auch noch im Erwachsenenalter erlernt werden kann (vgl. Klein, 2018, S. 278). Dieses Bewusstsein ist bereits in der Ökonomie angekommen. So gibt es zahlreiche Anbieter für die unterschiedlichsten Diätformen, Ernährungsseminare und -beratungen.

Doch die aktuelle Forschung zeigt, dass die Entscheidung zu viel oder ungesund zu essen nicht nur auf mangelndes Wissen zurückzuführen ist. Stattdessen haben viele weitere kognitiv-affektive Faktoren wie unter anderem Stress oder auch Depression einen Einfluss auf die Nahrungsaufnahme (vgl. Leng, et al., 2016, S.316). Essen kann demnach nicht als „affektloser und versachlichter Prozess“ (Seichter, 2016, S. 349) betrachtet werden.

Für eine erfolgreiche Ernährungsberatung sollte der Berater² zudem immer auf die Mitarbeit und nicht die Gehorsamkeit des Ratsuchenden abzielen, da die Gehorsamkeit hinsichtlich Diätvorschriften lediglich zwischen acht und 29 Prozent liegt (vgl. Lückerath & Müller, 2014, S. 59). Es könnte sich demnach als hilfreich erweisen, in ernährungsbezogene Bildungsprozesse

¹ Schätzungen gehen von einer finanziellen Belastung des Gesundheitssystems von ca. 21 Milliarden Euro jährlich aus (vgl. Deutsche Gesellschaft für Gesundheit, 2016, S. 65)

² Aus Gründen der Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet.

Einleitung

den gesamten Menschen, seine Persönlichkeit und seine unterbewussten Beweggründe mit einzubeziehen. Das Zürcher Ressourcen Modell³ bietet auf Grund seines theoretischen Hintergrundes und der darauf aufbauenden Methodologie, eine gute Möglichkeit, diese Aspekte in einem Beratungsprozess zu berücksichtigen. Hierfür gibt es in verschiedensten Beratungskontexten bereits erste Erkenntnisse. Diese Arbeit hat zum Ziel, die Verwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung zu erörtern. Denn eine reine Wissensvermittlung reicht nicht aus, um eine Bewusstseinsänderung zu erreichen, welche eine Voraussetzung für die Änderung des Verhaltens darstellt (vgl. Lückerath & Müller, 2014, S. 54).

1.2 Zielsetzung und Erkenntnisinteresse der Arbeit

Die Motivation dieser Forschungsarbeit ist es herauszufinden, inwieweit das ZRM in der Ernährungsberatung verwendet wird und welche Erfahrungen in der Praxis diesbezüglich gesammelt wurden.

Maja Storch und Frank Krause werben in ihrem Werk „Selbstmanagement – ressourcenorientiert – Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ mit dessen fachübergreifender Anwendbarkeit. Sie weisen ausdrücklich darauf hin, dass sich das ZRM nicht nur für die Psychologie, sondern ebenso wirksam für die Erwachsenenbildung und die Beratung eignet (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 17). So ist das ZRM „für viele Fachpersonen brauchbar, weil alle Klientinnen eine wesentliche Gemeinsamkeit haben: Sie sind Menschen.“ (ebd.). Das ZRM wurde bereits in vielfältigen Anwendungsgebieten erforscht, so unter anderem im Leistungssport (vgl. Spühler, 2019) und in der Rauchentwöhnung (vgl. Maggiori, 2019).⁴ Auch für die Anwendung des ZRM im Feld der Beratung bietet die aktuelle Forschung bereits einige Erkenntnisse, so zum Beispiel für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (vgl. Keller, 2012).

Allerdings wurde die Anwendung des ZRM im spezifischen Bereich der Ernährungsberatung bisher noch nicht erforscht, weswegen diese Arbeit als Pilotstudie für dieses Feld konzipiert wurde. Denn wie bereits im vorherigen Teilkapitel angesprochen, lässt sich vermuten, dass sich die ganzheitliche, das Unterbewusstsein und die Gefühle des Ratsuchenden miteinbeziehende Perspektive des ZRM als gewinnbringend für die Ernährungsberatung erweisen kann. Mit Hilfe der Methoden des Modells könnte die gesamte Persönlichkeit und Individualität des Ratsuchenden mit in den Bildungsprozess der Ernährungsberatung einbezogen werden.

³ Im weiteren Verlauf dieser Bachelorarbeit wird das Zürcher Ressourcen Modell mit ZRM abgekürzt.

⁴ Weitere Informationen zur aktuellen Forschung finden sich auf der Website zum Zürcher Ressourcen Modell von Maja Storch und Frank Krause unter dem Reiter „Rund ums ZRM – Forschung“ (vgl. Storch & Krause, 2020).

Einleitung

Aus den bisherigen Überlegungen ergibt sich demnach die folgende Fragestellung:

Inwieweit lässt sich das Zürcher Ressourcen Modell in der Ernährungsberatung anwenden?

Weiterführend sollen unterstützend zur Forschungsfrage weitere Erkenntnisse gewonnen werden, die Anhaltspunkte zur Beantwortung folgender Fragen bieten:

Warum wird das ZRM von den Befragten in der Ernährungsberatung eingesetzt? Wie gestaltet sich die Anwendung des ZRM in der Ernährungsberatung? Hat das ZRM Vorteile gegenüber anderen Vorgehensweisen in der Ernährungsberatung? Welche Faktoren spielen für die Umsetzung eine Rolle? Gibt es Zielgruppen für die sich das Modell besonders eignet? Wie wird die Vorgehensweise von den Ratsuchenden angenommen?

Im folgenden Teilkapitel soll nun der Aufbau und die Vorgehensweise dieser Arbeit erläutert werden.

1.3 Aufbau und Vorgehensweise der Arbeit

Im Hinblick auf den fachlichen Hintergrund dieser Bachelorarbeit wird zu Beginn dieser Arbeit, im Rahmen einer grundständigen fachlichen Diskussion, erst einmal die Verbindung der Erwachsenenbildung mit der Ernährungsberatung herausgearbeitet. Hierbei soll aufgezeigt werden, inwiefern Ernährung ein Thema der Erwachsenenbildung ist und warum Ernährungsberatung in diesem Zusammenhang als Teil dieser verstanden werden kann.

Des Weiteren wird auf Faktoren eingegangen, die das Ernährungsverhalten beeinflussen können, um die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Betrachtung des Ratsuchenden in der Ernährungsberatung zu verdeutlichen.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich daraufhin mit den theoretischen Grundlagen des ZRM sowie den einzelnen Phasen des gleichnamigen Trainings.

Kapitel vier und fünf bilden den empirischen Teil dieser Arbeit. Hier wird zu Beginn die Auswahl der empirischen Forschungsmethode begründet. Im Anschluss wird die Entwicklung des Interviewleitfadens, die Auswahl der Experten sowie das detaillierte Vorgehen und die letztendliche Datenerhebung beschrieben.

Im fünften Kapitel wird daraufhin die verwendete Methode zur Auswertung der Daten vorgestellt und die Entscheidung für diese begründet. Nachdem die Daten auf diese Weise ausgewertet und interpretiert werden, beinhaltet das sechste Kapitel ein abschließendes Fazit sowie eine kritische Reflexion der Arbeit und deren Vorgehen.

2. Grundständige fachliche Diskussion

Nach dem im vorherigen Kapitel die Forschungsfrage formuliert sowie der Weg zu dieser aufgezeigt wurde, wird im folgenden Kapitel der theoretische Rahmen dieser Bachelorarbeit gesteckt. So zeigt Kapitel 2.1 die Aktualität des Themas der Ernährung auf. Im darauffolgenden Kapitel soll zunächst diskutiert werden, warum die Ernährung auch als Thema der Erwachsenenbildung verstanden werden kann und teilweise bereits wird. Darauf aufbauend folgt eine eigenständige Herleitung über die Zuordnung der Ernährungsberatung in den erwachsenenbildnerischen Kontext. Im Kapitel 2.4 werden daraufhin Forschungserkenntnisse über Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten vorgestellt.

2.1 Die aktuelle Ernährungssituation in Deutschland

Deutschland hat ein Ernährungsproblem. Dies ist den aktuellen Zahlen der Forschung zu entnehmen. So beschreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in ihrem 13. Ernährungsbericht die Verbreitung von Übergewicht in Deutschland als „[...] ein zentrales Gesundheitsproblem“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2016, S. 65). Die durchgeführten Studien von 1999 bis 2013 haben gezeigt, dass Übergewicht bei Erwachsenen in Deutschland immer mehr zum Normalzustand wird und seit Beginn der empirischen Messung ein stetiger Anstieg des Körpergewichts der Deutschen nachgewiesen werden konnte (vgl. ebd., S. 77). Als ein Ergebnis von unausgewogener Ernährung, die über dem eigentlich benötigten Kalorienbedarf liegt, treten ernährungsbedingte Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Krebs vermehrt auf (vgl. Lückerath & Müller, 2014, S. 55). Hier kann das „[U]mlernen hinzu einer gesünderen Ernährungsweise eine wichtige Prävention darstellen“ (Klein, 2018, S. 286).

Die Gesellschaft im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung zu bilden, wird somit in Zukunft ein immer wichtigeres Thema. Inwiefern dies Aufgabe der Erwachsenenbildung ist, soll das nächste Kapitel zeigen.

2.2 Ernährung als Thema der Erwachsenenbildung

Wie bereits im vorherigen Kapitel angekündigt, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ein aktuelles und wichtiges Thema in der Gesellschaft, wobei das Wissen darüber nicht selbstverständlich ist (vgl. ebd., S. 278). So ist das Essverhalten nicht angeboren ist, sondern muss immer erst erlernt werden (vgl. Klein, 2018, S. 278).

Ess- und ernährungsbezogenes Lernen beginnt bereits im Rahmen der Primärsozialisation

unter dem Einfluss der sozialen Umwelt. Hierzu zählt zum Beispiel die Familie und das schulische Umfeld (vgl. Klein, 2018, S. 278). Doch der Prozess der Ernährungsbildung, bzw. des essbezogenen Lernens, begleitet einen Menschen ein Leben lang (vgl. Lühmann, 2019, S. 18). So kann auch im Erwachsenenalter noch eine richtige Ernährungsweise erlernt werden (vgl. Klein, 2018, S. 278). Die Ernährung kann somit auf Grund ihrer gesellschaftlichen und soziokulturellen Normiertheit als Gegenstand (erwachsen-)pädagogischer Lern- und Bildungsprozesse verstanden werden (vgl. Seichter, 2016, S. 349). Denn gerade im Alter bieten sich hier eine Vielzahl von Anlässen (vgl. Klein, 2018, S. 282f.). So sollte und kann sich auch die Erwachsenenbildung, verstanden als jegliche „Bildungsveranstaltungen für Erwachsene [...], das sind Veranstaltungen, die der Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten dienen sollen und deren Teilnehmer Erwachsene sind“ (Weinberg, 2000, S. 10), dem Thema der Ernährung widmen.

Erste Bestrebungen, das Thema Gesundheit in die Erwachsenenbildung mit aufzunehmen, zeigten sich in den 80er Jahren. Hier entwickelte sich die Gesundheitsbildung als Teilgebiet der Erwachsenenbildung. „Unter Gesundheitsbildung wird [...] grundsätzlich Lernen von Erwachsenen am Thema Gesundheit in Einrichtungen der Erwachsenenbildung verstanden“ (Blättner, 1998, S. 17). Diese zielt darauf ab, Erwachsene in der Entwicklung ihrer gesundheitsbezogenen Selbstkompetenz zu unterstützen (vgl. Stroß, 2018, S. 70f.). Besonders stark vertreten sind hier die Volkshochschulen, die als Einrichtungen der Erwachsenenbildung viele gesundheitsbildende Kurse anbieten. Neben Sport- und Bewegungsangeboten, spielen hier auch ernährungsbezogene Kurse eine große Rolle (vgl. Volkshochschule Münster, 2020). Auch im Rahmen des neuen erwachsenbildnerischen Konzepts „food literacy“, ist Ernährung ein immer präsenteres Thema (vgl. Müller, 2016). Anhand dieser Beispiele lässt sich erkennen, dass Ernährung ein Thema der Erwachsenenbildung ist und immer mehr an Bedeutung gewinnt. Im kommenden Kapitel soll nun aufgezeigt werden, wie in Anbetracht dieser Entwicklungen auch die Ernährungsberatung als Teil der Erwachsenenbildung verortet werden kann.

2.3 Ernährungsberatung und Erwachsenenbildung

Auch wenn häufig betont wird, dass sich die erwachsenpädagogische Beratung mittlerweile in vielfältige Lebensbereiche erstreckt (vgl. Benedetti, Lerch & Rosenberg, 2020, S. 2), finden sich in der aktuellen Literatur kaum Veröffentlichungen bezogen auf den spezifischen Bereich der Ernährungsberatung. Lediglich Sabine Seichter spricht in Ihrem Text „Pädagogische Ernährungsberatung“ kurz ebengenannte an (vgl. Seichter, 2016). Eine Verbindung der beiden Themen soll aus diesem Grund im kommenden Abschnitt selbst hergeleitet werden.

Grundständige fachliche Diskussion

Dass Verständnis darüber, dass die Beratung Teil der erwachsenpädagogischen Praxis ist, wird hierzu vorausgesetzt. Denn „dass in den pädagogischen Handlungsfeldern Beratung einen zentralen Stellenwert einnimmt, Beratung gar zu den Grundformen [erwachsen-]pädagogischen Handelns gehört, kann mittlerweile als selbstverständlich konstatiert werden“ (Engel, 2007, S. 103). Die Beratung bietet „einen Ermöglichungsraum für (selbst-)reflexive Lern- und Bildungs- Prozesse im Kontext sich beständig und immer schneller wandelnder Lebenswelten“ (Benedetti, Lerch, & Rosenberg, 2020, S. 3f.). Das oberste Ziel der Beratung ist immer die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Beratungsprozess sollen die Ressourcen des Ratsuchenden ausfindig gemacht und (re-)aktiviert werden, so dass dieser sie für zukünftige Herausforderungen nutzen kann. Grundsätzlich liegt der Fokus der Beratung unter anderem auf der Entwicklung von Zielen, der Förderung der eigenen Ressourcen und der Formulierung von Handlungszielen (vgl. ebd., S. 26ff.).

Wie bereits kurz erwähnt, lässt sich erwachsenpädagogische Beratung mittlerweile in fast allen Lebensbereichen- bzw. Lebensphasen finden (vgl. Benedetti, Lerch & Rosenberg, 2020, S. 2). So unter anderem in der Weiterbildungsberatung, Familienberatung oder auch Gesundheitsberatung (vgl. Krause, 2003, S. 6). Je nach Bereich werden die erwachsenpädagogischen Kenntnisse angewandt, um den Ratsuchenden dabei zu unterstützen, passende Kompetenzen zu entwickeln. So wird zum Beispiel in der Gesundheitsberatung gemeinsam nach Ressourcen gesucht, auf die dieser bezüglich seines Gesundheitsverhaltens zurückgreifen kann (vgl. ebd., S. 28).

Es lässt sich schlussfolgern, dass erwachsenbildnerische Beratung, verstanden als Lernraum, im Rahmen dessen der Ratsuchende bei der „[...]Bewältigung von Entscheidungsanforderungen, Problemen und Krisen und bei der Gestaltung individueller und sozialer Lebensstile und Lebensgeschichten“ (Nestmann, Sichendiek, & Engel, 2007, S. 599) unterstützt wird, ebenso den Bereich der Ernährung miteinschließen kann.

Denn dass Ernährung ein Thema der Erwachsenenbildung ist, wurde bereits im vorherigen Kapitel aufgezeigt. Hierbei ließ sich zudem der Bedarf nach ernährungs- und essbezogenem Lernen erkennen.

Trotz des Mangels an ausreichender erwachsenbildnerischer Literatur weisen einige Veröffentlichungen darauf hin, dass die Ernährungsberatung sehr von der Erwachsenenpädagogik profitieren kann. Denn „Expertenwissen kann nur dann etwas bewirken, wenn die Umsetzung von Ratschlägen (besser: Empfehlungen) leichtfällt und dem Klienten einen unmittelbaren Nutzen bietet“ (Lückerath & Müller, 2014, S. 59).

Grundständige fachliche Diskussion

Nach Lückcrath und Müller mangelt es Ökotrphologen und Ernährungswissenschaftlern oft an entsprechendem (erwachsenen-)pädagogischen Wissen für die professionelle Gestaltung der Ernährungsberatung (vgl. Lückcrath & Müller, 2014, S. 59).

Da das Erlernen bzw. das Umlernen hin zu einem gesunden Ernährungsverhalten den zentralen Bestandteil der Ernährungsberatung darstellen, sind neben den fachlichen Kenntnissen eben diese didaktischen, pädagogischen und methodischen Kenntnisse von Bedeutung (vgl. ebd., S. 55). Ein Umlernen beeinflusst die Überzeugungen, das Weltbild und die gesamte Person an sich. Die Erwachsenenpädagogik berücksichtigt diese Aspekte in ihrer Didaktik (vgl. Schwarzer & Buchwald 2014, S. 13).

Auch Yildiz, Grass und Leonhäuser stellen fest, dass für eine verhaltensorientierte und personenzentrierte Beratung auf Erkenntnisse aus der Pädagogik zurückgegriffen werden sollte (vgl. Yildiz, Grass & Leonhäuser, 2013, S. 417).

Erwachsenpädagogische Kenntnisse, wie sie im Rahmen der erwachsenpädagogischen Beratung Anwendung finden (vgl. Hechler, 2010, S. 47), sind also auch in der Ernährungsberatung entscheidend.

Zudem kann sich das erwachsenbildnerische Verständnis des Menschen in der Ernährungsberatung als sehr hilfreich erweisen. Die Ernährung wurde im Laufe der Geschichte vor allem durch die Dominanz der Naturwissenschaften immer mehr als „affektloser und versachlichter Prozess betrachtet“ (Seichter, 2016, S.351). Im Gegenteil hierzu, wirft die Erwachsenenpädagogik einen soziokulturellen Blick auf den Gegenstand der Ernährung und sieht den Menschen in diesem Zusammenhang als „aktiv handelndes Individuum“ (Seichter, 2016, S. 349) und nicht als „mechanisch funktionierende Kalorienverbrennungsmaschine“ (ebd.). Aus einer erwachsenbildnerischen Perspektive bezieht sich essbezogenes Lernen nicht nur auf biologische Vorgänge. Stattdessen spielen soziale Strukturen und Normen eine ebenso wichtige Rolle (vgl. Klein, 2018, S. 278). Die Erwachsenenpädagogik weiß um den Fakt, dass Lernen immer auch „[...] Arbeit des Lernenden an seiner eigenen Identität ist“ (Goehlich, 2014, S. 199).

Denn die individuellen Biographien haben eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf die Ergebnisse des ess- und ernährungsbezogenen Lernens (vgl. Klein, 2018, S. 279). Diese Vorstellungen basieren auf lerntheoretischen Überlegungen, die dem Erfahrungswissen eine grundlegende Bedeutung zuschreiben (vgl. Buck, 2019, S. 8ff.). Demnach wird Lernen als Ergänzung oder Korrektur des Vorwissens betrachtet (vgl. von Felden, 2014, S. 68), welches Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeit und auf die Umwelt des Individuums hat (vgl. Klein, 2018, S. 278). In der Erwachsenenpädagogik wird im Rahmen des Lernprozesses nicht

nur etwas beigebracht, stattdessen wird der Input auf die individuelle Biografie angepasst (vgl. Schellhammer, 2017, S. 32f.).

Sieht man eine Ernährungsberatung nicht nur aus einer ernährungswissenschaftlichen Perspektive, sondern aus einem erwachsenpädagogischen Blickwinkel im Sinne von ess- und ernährungsbezogenen Lernens, wird eines schnell deutlich: Veränderungen des Ess- und Ernährungsverhaltens haben Auswirkungen auf das Verhältnis zum eigenen Selbst und der Welt der betreffenden Person. Außerdem spielt die individuelle Biografie für den Lernprozess eine wichtige Rolle. Dieses Verständnis lässt eine ganz andere Herangehensweise an den Beratungsprozess zu, von dem der Ratsuchende profitieren kann.

Ein weiterer Faktor, der für eine Zuordnung der Ernährungsberatung in dem erwachsenbildnerischen Kontext spricht ist, dass ebenso wie im allgemeinen Beratungskontext, auch im spezifischen Feld der Ernährungsberatung eine Zuschreibung zu einem eindeutigen Fachbereich schwierig ist. Auch wenn es bereits aktuellere Definitionen von Ernährungsberatung gibt, macht besonders die folgende Definition die Nähe zur (Erwachsenen-)Pädagogik deutlich.

Denn nach Dietrich lässt sich Ernährungsberatung als „Angebot für gesunde und kranke Menschen“ (Dietrich, 1983, S. 11) definieren, welches auf „Entwicklung, Erziehung, Prävention [...]“ (ebd., S. 11) abzielt. Eine klare Abgrenzung von Beratung, Erziehung und Pädagogik fällt schwer (vgl. Merkle & Knopf, 2005, S. 27), dies wird auch durch die Absicht des „Erziehens“ deutlich.

Anhand der vorhergegangenen Ausführungen lässt sich erkennen, dass die Ernährungsberatung sich nicht ausschließlich einer wissenschaftlichen Disziplin zuordnen lässt und sie des Weiteren sehr von pädagogischen Kenntnissen profitieren kann. Mit diesem Hintergrund kann die Ernährungsberatung der Erwachsenenbildung zugeordnet werden.

2.4 Aktueller Forschungsstand zu Einflussfaktoren in der Ernährungsberatung

Bevor im kommenden Kapitel das Zürcher Ressourcen Modell detailliert vorgestellt wird, soll nun kurz aufgezeigt werden, warum der Einbezug von Emotionen und des Unterbewusstseins hilfreich für die Ernährungsberatung ist. Dazu gilt es zu betrachten, welche Faktoren einen Einfluss auf das Ernährungsverhalten eines Menschen haben. Das Ziel ist es, zu erkennen, welche Aspekte der Berater im Rahmen des Beratungsprozesses beachten sollte.

Im aktuellen Forschungsdiskurs ist offensichtlich, dass die Entscheidung (zu viel) zu essen nicht nur vom individuellen Hungergefühl, sondern auch von vielfältigen kognitiv-affektiven

Das Zürcher Ressourcen Modell

Faktoren abhängig ist. So arbeiteten verschiedene Forscher neben Tom Hare heraus, dass Stress oder auch Depression nachweislich den Konsum von ungesunden Nahrungsmitteln beeinflussen (vgl. Leng, et al., 2016, S. 316). Auch wenn die betreffende Person weiß, was gesund ist und was nicht, können diese Faktoren ihre Entscheidung unterbewusst maßgeblich beeinträchtigen. Auch dem Faktor der Motivation wird eine große Bedeutung zugesprochen. So können Lebensgewohnheiten und Gewichtsverlust nur dann maßgeblich beeinflusst werden, wenn dieses Vorhaben von den individuellen Vorlieben und der Motivation des Einzelnen getragen wird (vgl. Simpson, McNamara & Shaw, 2012, S. 541). Aus diesem Grund werden in der Ernährungsberatung seit einiger Zeit Verhaltensinterventionen wie Zielsetzung und Problemlösung gewinnbringend angewendet (vgl. Simpson, McNamara & Shaw, 2012, S. 540).

Anhand der angesprochenen Aspekte lässt sich erkennen, dass Ernährung, wie von Sabine Seichter bereits angesprochen, kein rein „affektloser und versachlichter Prozess“ (Seichter, 2016, S. 349) ist. Stattdessen zeigt sich, dass viele verschiedene Faktoren einen Einfluss auf ess- und ernährungsbezogenes Lernen haben. Daraus lässt sich schließen, dass in begleitende Beratungsprozesse immer die gesamte Persönlichkeit und Biographie des Ratsuchenden miteinbezogen werden sollte, um der individuellen Biografie des Ratsuchenden gerecht zu werden. Denn Emotionen, Affekte und das Unterbewusstsein spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Mit diesem Hintergrundwissen und dem erwachsenpädagogischen Verständnis von Beratung zeigt sich schnell, dass es sich lohnt, in der Ernährungsberatung mit Methoden zu arbeiten, die eben diese Aspekte genauer beleuchten. Eine Möglichkeit dies zu tun, bietet die Verwendung des Zürcher Ressourcen Modells. Denn dieses zielt darauf ab, den Ratsuchenden im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe dabei zu unterstützen, sich seines Inneren bewusst zu werden, effektive Ziele zu entwickeln, um diese mit unterstützenden Methoden in die Tat umzusetzen. Aus diesem Grund möchte in dieser Bachelorarbeit die Verwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung untersuchen.

3. Das Zürcher Ressourcen Modell

Im dritten Kapitel soll nun das Zürcher Ressourcen Modell und die ihm zu Grund liegenden lerntheoretischen Überlegungen vorgestellt werden. Im Anschluss daran wird auf die einzelnen Phasen des gleichnamigen Trainings eingegangen, um die in diesem inbegriffenen Methoden kennenzulernen. Wie Maja Storch und Frank Krause betonen, lässt sich das ZRM-Training mit seinen Phasen ebenso gewinnbringend in der Beratung anwenden (vgl. Storch &

Krause, 2014, S. 17). In den folgenden Kapiteln wird hinsichtlich dessen der Begriff „Ratsuchender“ verwendet.

3.1 Lerntheorie hinter dem Zürcher Ressourcen Modell

Das ZRM basiert, neben dem Rubikon-Prozess⁵, vor allem auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese sollen im Folgenden, mit dem Ziel ein Grundverständnis zu erlangen, vorgestellt werden. Im Hinblick auf den Umfang der Arbeit werden die Inhalte auf das Wesentliche reduziert.⁶ Zudem soll aufgezeigt werden, dass auch, wenn dieser neurowissenschaftliche Blick auf das Lernen keine typisch-erwachsenpädagogische Definition von Lernen ist, dennoch einige Vertreter der Erwachsenenbildung dieses Verständnis von Lernen teilen.

Die zwei wichtigsten neurowissenschaftlichen Erkenntnisse für das ZRM sind zum einen, dass Erfahrungen in neuronalen Netzen im Gehirn gespeichert werden, diese Netze allerdings, durch Lernen ein Leben lang veränderbar sind (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 66). Zum anderen, dass Emotionen und Gefühle eine wichtige Rolle für Lernprozesse, das Treffen von Entscheidungen und die Bewertung von Situationen spielen (vgl. ebd., S. 33).

Alles, was dem Menschen in seinem Leben widerfährt, wird von seinem Gehirn als zu- oder abträglich für dessen Wohlbefinden bewertet und dementsprechend als Wissen abgespeichert (vgl. ebd., S. 34). Die Abspeicherung der Erfahrungen geschieht anhand von Verknüpfungen von Nervenzellen, die dann neuronale Netze bilden. Diese Speicherung wird in der Neurowissenschaft als Lernen bezeichnet (vgl. ebd., S. 39). Das Gehirn organisiert sich demnach durch seine individuelle Biografie selbst. Der Erwachsenenbildner Horst Siebert teilt dieses Verständnis von Lernen durch neuronale Verknüpfungen. Seiner Meinung nach ist jedes Lernen von Erwachsenen biografisches Lernen, da jeder bereits Wissen und Erfahrungen mitbringt (vgl. Siebert, 2011, S. 67ff.). „Die geschichtliche Konstitution und die damit verbundene bewusste und unbewusste „Erinnerung“ eines (erwachsenen) Menschen muss bei pädagogischen Bemühungen unbedingt mitgedacht werden“ (Schellhammer, 2017, S. 32). Je öfter ein neuronales Netz aktiviert bzw. genutzt wird, desto verstärkter wird das Verhalten des Organismus ausgeprägt. Die Neurowissenschaft zeigt zu dem aber auch, dass das Gehirn in der Lage

⁵ Der Rubikon-Prozess ist ein motivationspsychologisches Prozessmodell, mittels dessen der Weg eines Wunsches hin zur aktiven Handlung nachverfolgt werden kann (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 85).

⁶ Für tiefere Informationen bietet sich das Buch „Selbstmanagement - ressourcenorientiert - Grundlagen und Trainingmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)“ an (vgl. Storch & Krause, 2014).

ist, neben der Verstärkung bereits bestehender Netze, ebenso neue Verknüpfungen herzustellen und sogar alte Netze zurückzubilden und somit aufzulösen. Dies bedeutet, dass der Mensch immer in der Lage ist, seine bereits bestehenden Erfahrungen und sein Wissen zu verstärken, zu verändern oder sogar zu verlernen (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 41). Lebenslanges Lernen ist somit auch aus neurowissenschaftlicher Sicht möglich.

Der amerikanische Neurowissenschaftler Antonio Damasio erkannte außerdem, dass neben den Informationen auch körperliche Empfindungen und Gefühle in den neuronalen Netzen gespeichert werden. Diese Gefühle werden nach Damasio an Hand von positiven bzw. negativen somatischen Markern abgespeichert (vgl. ebd., S. 53). In zukünftigen Situationen senden diese somatischen Marker dann, innerhalb kürzester Zeit, entsprechende Signale an den Organismus (vgl. Diedrichs, Krüsi & Storch, 2012, S. 59). Diese somatischen Marker können bewusst wahrgenommen werden, z.B.: als warmes Gefühl im Bauch, aber auch unbewusst funktionieren. So kann eine Handlung durch positive Gefühle unterstützt oder durch negative Gefühle unterdrückt/verhindert werden. Auch für den Aspekt der Motivation etwas zu lernen oder zu tun, spielen die somatischen Marker demnach eine Rolle (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 54ff).

Es lässt sich erkennen, dass alles, was wir tun „[...] im Lichte unserer bewussten und insbesondere unbewussten Lebenserfahrungen plausibel und gerechtfertigt erscheinen“ (Roth, 2013, S. 179) muss.

Auch die Erwachsenenbildnerin Wiltrud Gieseke teilt die Meinung der Neurowissenschaft, dass Emotionen eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für das Lernen haben. Nach ihr sind „Emotionen [...] Motor des Lernens“ (Gieseke, 2016, S. 60) und so können positive, wie auch negative Emotionen Lernprozesse beeinflussen (vgl. ebd.). Auch Horst Siebert stellt fest, dass jedes Lernen auf einer gefühlsmäßigen Verankerung basiert und der Lernprozess hierdurch erleichtert oder erschwert werden kann (vgl. Siebert, 2011, S. 64).

Ohne tiefergehend auf die biologischen Prozesse einzugehen, bleibt festzuhalten, dass Lernen lebenslang möglich ist und Gefühle hierbei eine tragende Rolle spielen. Genau hier kann die Beratung bzw. Erwachsenenbildung mit Hilfe des ZRM ansetzen.

3.2 Die 5 Phasen des Zürcher Ressourcen Modells

Das Zürcher Ressourcen Modell unterteilt sich in fünf Phasen. Das Modell orientiert sich an dem erweiterten Rubikon-Prozess von Klaus Grawe (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 85). Dieser setzte dem ursprünglichen Rubikon-Modell von Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer

eine weitere Phase, die sich mit dem Unterbewussten beschäftigt, voraus (vgl. Grawe, 1998, S. 71). Aufgrund des Umfangs der Arbeit wird hier auf eine detailliertere Beschreibung verzichtet und im Folgenden stattdessen spezifisch auf die Phasen und Methoden des auf dem ZRM basierenden, gleichnamigen Trainings eingegangen.

3.2.1 *Die erste Phase: Das Thema*

Die erste Phase des Zürcher Ressourcen Modells ist vollkommen auf das Unterbewusstsein und die unbewussten Bedürfnisse ausgerichtet. Ziel ist es, diese dann mit dem Verstand abstimmen zu können, da erst die Verbindung dieser beiden Aspekte den Ratsuchenden erfolgreich handeln lassen. Diese Fähigkeit, welche als Selbstregulation bezeichnet wird, gilt es zu entwickeln (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 119). Denn wenn das Unbewusste mit dem bewussten Motiv nicht übereinstimmt, kann es passieren, dass sich der Ratsuchende wundert, warum er sein bewusst geplantes Handeln letztendlich nie in die Tat umsetzt. (vgl. ebd., S. 89).

Für die Erkundung des Unterbewussten wird die Methode der Bildkartei angewendet. Bilder eignen sich, nach Meinung der Autoren, hervorragend, sogar besser als Sprache, um das Unterbewusste zu erkunden (vgl. Diedrichs, Krüsi & Storch, 2012, S. 62). Hierbei ist es allerdings wichtig, lediglich positive, ressourcenaktivierende Bilder zu verwenden. Der Ratsuchende wird motiviert, sich Bilder aus zu suchen, die ihn in diesem Moment ansprechen. Im Unterschied zu üblicher Bilderarbeit, geschieht die Auswertung des Gewählten durch den Ratsuchenden selbst (bzw. im Rahmen eines Trainings durch den Ratsuchenden und die anderen Teilnehmer) (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 121f.).

Für die Auswertung wird die Methode des Ideenkorbs verwendet. Dabei werden zu dem ausgewählten Bild positive, ressourcenaktivierende Assoziationen gesammelt. Der Sinngehalt des Bildes wird auf diese Weise in Sprache umgewandelt und somit greifbarer. Der Ratsuchende kann dann aus den zusammengekommenen Assoziationen diejenigen auswählen, die sich für ihn passend und richtig anfühlen (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 123).

Um die Auswahl aus den gefundenen Assoziationen zu erleichtern, bietet das ZRM eine weitere Methode: die Affektbilanz. Hierbei wird mit somatischen Markern gearbeitet, welche körperliche und affektive Elemente beinhalten und die Bewertung in angenehm und unangenehm ermöglichen. Mit Hilfe von zwei visualisierten Skalen, die jeweils von 0 bis 100 gehen, trägt der Ratsuchende dann ein, inwiefern sein negatives (linke Skala) bzw. sein positives (rechte Skala) Gefühl ausgeprägt ist. Nach dem ZRM wird daraufhin nur mit Ideen bzw. Assoziationen

gearbeitet, die eine positive Ausprägung von mindestens 70/100 und eine negative Ausprägung von maximal 30/100 haben (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 125f.). Durch diese Art und Weise der Auswahl wird „[...] sichergestellt, dass die getroffene Auswahl vom unbewussten Selbst mit getragen wird“ (Storch & Tschacher, 2016, S. 153).

Ziel der ersten Phase ist es, dem Ratsuchenden Methoden an die Hand zu geben, mit denen er auch in Zukunft im Sinne des Selbstmanagements seinen unbewussten Bedürfnissen auf den Grund gehen kann (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 122). Es soll herausgefunden werden, ob sich das Unterbewusste mit dem Motiv des Ratsuchenden deckt, sich ergänzt oder sich sogar widerspricht. So kann entdeckt werden, dass hinter dem Motiv abzunehmen, zum Beispiel das unterbewusste Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung liegt.

3.2.2 Die zweite Phase: Vom Wunsch zum Motto-Ziel

Die Überquerung des Rubikon stellt die zweite Phase des Zürcher Ressourcen Modells dar. Der Begriff Rubikon kommt aus dem Jahr 49 vor Christus und meint so viel wie „der Würfel ist gefallen“. Es geht bei der Überquerung des Rubikons darum, Wünsche letztendlich in tatsächliche Ziele zu überführen (vgl. ebd., S. 86).

In der zweiten Phase werden dazu sogenannte Motto-Ziele formuliert. Diese tragen einige Besonderheiten in sich. So werden sie zum einen sehr allgemein formuliert. Des Weiteren sollen sie ein Verhalten (z.B.: ich bin entspannt) und keine Handlung beschreiben (z.B.: ich schließe die Augen und atme tief durch). Zu guter Letzt sollen die Ziele in einer bildlichen Sprache und im Präsens formuliert sein (vgl. ebd., S. 139ff.).

Die Motto-Ziele werden daraufhin nach einigen Kriterien überprüft. Zum einen wird Wert daraufgelegt, dass sie als Annäherungsziel formuliert werden. Das bedeutet, es muss ein Zustand beschrieben werden, den man erreichen möchte, keinen den man vermeiden will (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 148). Ein wichtiger Aspekt ist zudem, dass dieser Zustand nicht abhängig von anderen Personen ist, sondern vollkommen in der Macht des Ratsuchenden liegt (vgl. ebd., S. 147). Zu guter Letzt kommt auch hier noch einmal die Methode Affektbilanz zum Tragen. Denn auch hier soll nur mit Motto-Zielen gearbeitet werden, die eine positive Ausprägung von mindestens 70/100 und eine negative Ausprägung von maximal 30/100 Punkten auf der jeweiligen Skala haben (vgl. ebd., S. 155f.).

3.2.3 Die dritte Phase: Vom Motto-Ziel zum Ressourcenpool

In der dritten Phase des ZRM wird der Fokus noch einmal stark auf die individuellen Ressourcen gelegt. Diese sollen den Ratsuchenden bei der Umsetzung seines Motto-Ziels unterstützen. Je nach Ratsuchendem sind diese selbstverständlich sehr unterschiedlich, so funktionieren für manche Personen visuelle Reize besser, während andere besser mit dem Körper oder der Sprache arbeiten können. Letztendlich soll der Ratsuchende in seinem eigenen Ressourcen-Pool auf sein Bild aus Phase eins, sein Motto-Ziel aus Phase zwei, sowie seine Erinnerungshilfen und seine Übung im Rahmen des Embodiment⁷ zurückgreifen können (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 156).

Die Erinnerungshilfen fokussieren sich auf die visuelle Unterstützung des Ratsuchenden. Hierzu zählen die Methoden des Primings⁸ und die bewussten Zielauslöser.

Im Rahmen des Primings werden mit dem Ratsuchenden verschiedene Primes konstruiert. Das Ziel ist es, dass der gesetzte Reiz später eine (unbewusste) Reaktion des Ratsuchenden auslöst, die ihn in der Umsetzung seines Motto-Ziels unterstützt (vgl. ebd., S. 158). Ein Beispiel für einen solchen Reiz ist zum Beispiel ein bestimmter Duft oder eine Melodie.

Die bewussten Zielauslöser sollen hingegen bewusst wahrgenommen werden und dazu anregen, entsprechende positive Assoziationen, zu seinem selbstausgewählten Bild abzurufen. Dieses Bild kann der Ratsuchende gut sichtbar in seinem Alltag platzieren, wie zum Beispiel als Desktop-Hintergrundbild oder als Bild an der Wand. (vgl. ebd., S. 164).

Die dritte Methode, die auf die Arbeit mit dem Körper abzielt, ist die Methode des Embodiments. Hierbei wird der Körper und die Mimik genutzt, damit der Ratsuchende sich immer wieder an sein Motto-Ziel erinnert (vgl. ebd. S. 168). Denn „der Körperausdruck, die Körperhaltung bestimmt [...] Kognition und Emotion [...]“ (Storch, Cantieni, Hüther, & Tschacher, 2006, S. 16). Der Ratsuchende kann auf diese Art und Weise seine Stimmung und seine Gefühle bewusst beeinflussen und so im Rahmen des Selbstmanagements eigenständig dafür sorgen, dass er sein Motto-Ziel umsetzt (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 169).

3.2.4 Die vierte Phase: Den Ressourceneinsatz planen

Mit der tatsächlichen Umsetzung der über den Verlauf des Prozesses gesammelten Ressourcen beschäftigt sich die vierte Phase des ZRM. Die hierfür verwendeten Methoden sollen den

⁷ Im Rahmen des Embodiment-Gedankens wird angenommen, dass das körperliche Geschehen von Bedeutung für die Verarbeitung von Informationen ist (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 166).

⁸ „Priming ist das Verfahren, das eine unbewusste (implizite) Reaktion eines Individuums auf einen Stimulus hervorruft, der außerhalb der bewussten Wahrnehmung ist“ (vgl. Reeve & Lee, 2012 zit. n. Storch & Krause, 2014, S. 158).

Empirische Untersuchung

Ratsuchenden dabei unterstützen, sein Vorhaben in der Realität tatsächlich in die Tat umzusetzen.

Die erste Methode, die das ZRM hierfür empfiehlt, ist die der sogenannten „Wenn-Dann-Pläne“. Diese zielt auf die Ausführungsintention des Ratsuchenden ab. Er soll hier bereits im Vorhinein aufschreiben, wie er sich in zukünftigen Situationen verhalten wird. Hierbei müssen die zukünftige Situation, die beabsichtigte Handlung und die mentale Verknüpfung der beiden formuliert werden. Ziel ist es, dass der Ratsuchende eine Art Automatismus entwickelt und sein Handeln in der zukünftigen Situation schneller, effizienter und ohne bewusste Kontrolle ablaufen kann (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 178).

Die zweite Methode ist die des Situationstypen-ABCs. Der Ratsuchende bereitet sich hier auf verschiedene Situationen vor, die ihm im Alltag passieren können. Diese werden mit steigendem Schwierigkeitsgrad von A) nach C) kategorisiert (vgl. ebd., S. 184). Der Ratsuchende sollte dann im Laufe der Zeit ähnliche Situationen aufschreiben, um sie dann im Rahmen des Selbst-Coachings nach Mustern auszuwerten, um aus diesen zu lernen (vgl. ebd., S. 192).

3.2.5 Die fünfte Phase: Integration und Transfer

Die letzte Phase des ZRM zielt auf die sozialen Ressourcen des Ratsuchenden ab, welche nach Storch und Krause eine wichtige Rolle für die Umsetzung des Motto-Ziels in der Realität spielen. Denn der Ratsuchende kann in seinem Umfeld mit seinen neuen Verhaltensweisen, Zielen und Vorhaben auf negative Reaktionen stoßen. Um hiermit besser umgehen zu können, plant der Ratsuchende, auf welche sozialen Ressourcen er zurückgreifen kann. Auch die Reflexion über den Beratungsprozess kann sich als hilfreich erweisen (vgl. ebd., S. 195ff.).

4. Empirische Untersuchung

Nach dem die theoretischen Grundlagen dieser Arbeit ausführlich dargestellt wurden, wird im vierten Kapitel das methodische Vorgehen, welches dieser Arbeit zu Grund liegt, beschrieben. Hierzu wird im ersten Teil begründet, warum die qualitative Methode der Experteninterviews ausgewählt wurde. Im darauffolgenden Kapitel wird auf die Entwicklung des entsprechenden Interviewleitfadens eingegangen. Nach dem im Anschluss die Auswahl der Stichprobe begründet wurde, beschäftigt sich das Kapitel 4.4 mit der Beschreibung des Vorgehens und der Datenerhebung.

4.1 Methodologische Diskussion zur Methode

In diese Forschungsarbeit wurde sich für eine qualitative Erhebungsmethode entschieden. Diese Entscheidung wurde aus mehreren Gründen getroffen. Wie bereits angesprochen, lassen sich für die Anwendung des ZRM im speziellen Feld der Ernährungsberatung zum aktuellen Zeitpunkt keine Studien oder Literatur finden. Diese Arbeit zielt somit darauf ab, erste Erfahrungen bezüglich des Forschungsthemas zu sammeln. Es sollen demnach keine Hypothesen überprüft, sondern ein neuer Forschungsgegenstand erkundet werden (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 184). Es ist sinnvoll, zur Herstellung eines solchen fallorientierten Verständnisses über den Forschungsgegenstand auf eine qualitative Forschungsmethode zurückzugreifen (vgl. Froschauer & Lügner, 2003, S. 19).

Zudem hat die theoretische Analyse des Forschungsthemas gezeigt, dass die Auswahl an erfahrenen Personen in diesem Bereich begrenzt ist. Auch aus diesem Grund wurde sich für ein qualitatives Forschungsdesign entschieden, da dieses sich besonders für die detaillierte Bearbeitung weniger Fälle eignet (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 184).

Da im Rahmen der Forschungsfrage nicht nur die beobachtbaren Handlungen der Berater, sondern auch deren subjektive Begründungen, deren Wissen und Erfahrungen über das Handeln in der Praxis von wichtiger Bedeutung sind, empfiehlt es sich, die qualitative Methode der Experteninterviews zu wählen (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 457).

„Das Experten-Interview („expert interview“) ist eine Variante des Leitfaden-Interviews, bei der die Befragungspersonen als fachliche Expertinnen und Experten zu einem Thema befragt werden und ihr Spezialwissen (strukturelles Fachwissen und/oder Praxis-/Handlungswissen) erschlossen werden soll.“ (Doering & Bortz, 2016, S. 376). Die Berater sollen beschreiben, wie sie das ZRM in ihrer Ernährungsberatung verwenden, was die Vorgehensweise ausmacht und erklären, welche Faktoren sie persönlich für ausschlaggebend halten. Im Gegenteil zur qualitativen Methode der Befragung, können durch Experteninterviews auch vergangene Prozesse mit einbezogen werden (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 103). Auf diese Weise können Einschätzungen des Beraters über Situationen, die in der Vergangenheit liegen, erfahren werden.

Im Vergleich zu einem quantitativen Forschungsdesign wird in der qualitativen Forschung mit kleinen Stichproben gearbeitet. Diese sollten nicht nach dem Zufallsprinzip, sondern bewusst und passend zu der jeweiligen Forschungsfrage ausgewählt werden (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 302). Auch die Anzahl von Befragten für Experteninterviews bestimmt sich individuell. Grundsätzlich ist es ratsam, mehrere Experten zu befragen, da die empirische Absicherung der Arbeit mit der Anzahl der Befragten steigt (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 104). Die tat-

sächliche Anzahl ist allerdings immer davon abhängig, wie viel Auskunft die jeweiligen Experten geben können. Zudem spielen auch die Erreichbarkeit und Verfügbarkeit der Experten eine entscheidende Rolle (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 117). Nach Gläser und Laudel können hier auch schon drei oder vier Experten genügen (vgl. ebd., S. 104). Das diesbezügliche Vorgehen dieser Arbeit wird im Kapitel 4.3 genauer erläutert.

Experteninterviews sind, wie bereits angesprochen, eine Variante von Leitfaden-Interviews, die sich auf eine spezifische Zielgruppe beziehen (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 376; Kruse, 2015, S. 166). Nagel und Meuser plädieren für die Verwendung eines Interviewleitfadens im Rahmen der Experteninterviews, da auf diese Weise die Gefahr als inkompetenter Gesprächspartner wahrgenommen zu werden, vermindert werden kann (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 464). Der Interviewleitfaden unterstützt den Interviewer während der Gesprächssituation. Er ermöglicht eine bessere Orientierung und hilft dabei, das Interview sinnvoll zu strukturieren (vgl. Kruse, 2015, S. 166; Bogner, 2014, S. 27). Außerdem soll hierdurch sichergestellt werden, dass alle für die Forschungsfrage wichtigen Themen angesprochen werden (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 464; Kruse, 2015, S. 204). Allerdings darf nicht verschwiegen werden, dass die Verwendung von Interviewleitfäden auf Grund ihrer vermeintlich zu starken Strukturierung und zu geringen Offenheit in der Kritik stehen. Es lässt sich allerdings dagegen argumentieren, dass keine vollkommen detaillierten Fragen ausformuliert werden (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 464). Es wird im Gegenteil dazu geraten, die Reihenfolge und auch die Formulierung der Fragen flexibel an die Interviewsituation anzupassen (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 42). Auch Bogner plädiert dafür den Leitfaden zu variieren, nicht immer die exakt gleichen Fragen zu stellen, sondern sich auf den Experten einzustellen (vgl. Bogner, 2014, S. 28; 30). Hierfür ist eine ausführliche Wissensaneignung, bezogen auf das Forschungsfeld, Voraussetzung (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 149). Im Hinblick auf das Spannungsfeld zwischen Offenheit und Strukturierung sollte somit immer abgewogen werden, wie stark der Interviewleitfaden im Hinblick auf das Forschungsinteresse strukturiert oder geöffnet werden sollte.

Die Experteninterviews werden im Rahmen dieser Arbeit an Hand von Telefoninterviews durchgeführt. Bevor begründet wird, warum sich für diese Methode entschieden wurde, sollen kurz die Nachteile der Methode aufgezeigt werden. Zum einen können Mimik und Gestik des Befragten nicht gesehen werden, diese Informationen könnten für den Interviewer jedoch hilfreich sein. Zum anderen sieht dieser nicht, ob der Befragte abgelenkt ist und kann hierauf somit keinen Einfluss nehmen. Auch Informationen, die durch die Umgebung auf den Befragten schließen lassen, können nicht in die spätere Analyse miteinfließen. Grundsätzlich hat der Interviewer demnach eine geringere Kontrolle über die Interviewsituation, als das bei einem persönlichen Treffen der Fall wäre (vgl. Gläser & Laudel, S. 153).

Es wurde sich dennoch für Telefoninterviews entschieden. Diese Entscheidung viel hauptsächlich aus Gründen der Kosten- und Zeitersparnis. Zwei der Experten wohnten weit in Deutschland verstreut. Die dritte Befragte hatte ihren Wohnsitz in der Schweiz, was eine noch längere und kostenintensivere Anreise mit sich gezogen hätte. Zudem wurden die Interviewtermine sehr kurzfristig vereinbart, was die Planung der Anreise erschwerte. Gerade die mögliche Flexibilität spricht für die Methode der Telefoninterviews (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 153).

4.2 Entwicklung des Interviewleitfadens

Wie bereits im vorherigen Kapitel angesprochen, werden die Experten mittels Leitfadeninterviews befragt. Leitfadeninterviews dienen als Orientierung für den Interviewer und helfen dabei, das Interview sinnvoll zu strukturieren (vgl. Bogner, 2014, S. 27; Kruse, 2015, S. 166). Eine Strukturierung des Interviews ist nötig, da im Rahmen des Forschungsinteresses bestimmte Themen und Fragen beantwortet werden müssen. Somit wird sichergestellt, dass alle benötigten Themen angesprochen und die entsprechende Meinung und Erfahrungen des Experten eingeholt werden (vgl. Friebertshäuser et al., 2013, S. 465; Gläser & Laudel, 2010, S. 105). Zudem erleichtert eine Strukturierung den Vergleich der Interviews im Rahmen der späteren Analyse (vgl. Kruse, 2015, S. 209). Eine weitere Funktion des Interviewleitfadens ist es, sich als Co-Experte zu positionieren und dem Experten gegenüber kompetent zu wirken (vgl. Friebertshäuser et al., 2013, S. 464; Kaiser, 2014; S. 53). Die Stärke der Strukturierung eines Interviewleitfadens kann sehr unterschiedlich ausfallen. Letztendlich sollte allerdings immer auf das Verhältnis von Offenheit und Strukturierung geachtet werden (vgl. Kruse, 2015, S. 209). Der Leitfaden kann und sollte flexibel veränderbar, an den Interviewpartner anpassbar und nicht zu detailliert ausformuliert sein (vgl. Friebertshäuser et al., 2013, S. 464; Bogner, 2014, S. 30).

Für die Gestaltung des Interviewleitfadens sollte einiges beachtet werden. Zur Einleitung des Interviews bietet es sich an, erst einmal allgemeine Informationen zum Gesprächsverlauf zu geben. So sollte der Gesprächspartner noch einmal verdeutlicht bekommen, welches Ziel das Interview hat, dass seine Daten anonymisiert werden und es sollte das Einverständnis zur Aufnahme des Gesprächs eingeholt werden (vgl. Kaiser, 2014, S. 53).

Der Hauptteil wird in Themenblöcke gegliedert. Die Anzahl und die genaue Strukturierung richtet sich nach dem jeweiligen Forschungsgegenstand (vgl. Friebertshäuser et al., 2013, S.465). Jeder Themenkomplex besteht aus Hauptfragen und spezifischeren Fragen, so dass vom Allgemeinen auf das Spezielle geführt werden kann (vgl. Bogner, 2014, S. 28f.). Um die

Empirische Untersuchung

Flexibilität und Offenheit zu gewährleisten, sollten die Fragen allerdings nicht zu detailliert formuliert werden, sondern eher im Sinne eines Notizzettels zur Orientierung dienen (vgl. Kruse, 2015, S. 204). Eine Anpassung auf die Gesprächssituation sollte zu jeder Zeit gewährleistet sein. Es bietet sich an, sich visuelle Hervorhebungen, wie das Fettdrucken von Überschriften o.ä., zu nutzen, um den Leitfaden übersichtlicher zu gestalten (vgl. Bogner, 2014, S. 29).

Der Leitfaden dieser Arbeit wird so entwickelt, dass er die Forschungsfrage: „Inwieweit lässt sich das Zürcher Ressourcen Modell in der Ernährungsberatung anwenden?“ beantwortet. Er setzt sich zusammen aus dem Einstieg, dem Hauptteil und dem Ausstieg.

Im Rahmen des Einstiegs wird der Hintergrund der Forschung, der Datenschutz und die Aufnahme des Gesprächs thematisiert.

Der Hauptteil gliedert sich zur besseren Orientierung in vier Themenblöcke.

Der erste Themenblock bezieht sich auf den Berufsweg der Befragten. Dieser ist in diesem Kontext von Interesse, da der Hintergrund der Experten sehr unterschiedlich ausfallen kann. Wie die Auseinandersetzung mit der Theorie gezeigt hat, ist die Ernährungsberatung nicht nur einer klaren Fachdisziplin zuzuordnen. Zudem gilt es in Erfahrung zu bringen, wie lange die Experten bereits mit dem ZRM in der Ernährungsberatung arbeiten. Außerdem wird hinterfragt, ob die Befragten das ZRM als ein Werkzeug in ihrer Beratung verwenden oder diese vollkommen darauf ausrichten.

Der zweite Themenblock behandelt die Frage, warum die Experten das ZRM als hilfreich für ihre Ernährungsberatung ansehen. Diesen Themenblock an den Anfang zu setzen, ist auf das Strukturierungsziel „vom Allgemeine aufs Spezielle“ zurückzuführen (vgl. Kaiser, 2014, S. 53). Es soll erst einmal grundlegend erklärt werden, was die Experten dazu veranlasst, das ZRM in ihrer Ernährungsberatung mitaufzunehmen, bevor im weiteren Verlauf auf die spezifischen Methoden des Modells eingegangen wird.

Mit der Art und Weise der Umsetzung des ZRM beschäftigt sich daraufhin der dritte Themenkomplex. Das Interesse bezieht sich hier auf die Verwendung der einzelnen Methoden des ZRM in der Ernährungsberatung. Grundsätzlich werden Fragen zu den Methoden der Bildkartei, des Ideenkorbs, der Affektbilanz, des Motto-Ziels, der Erinnerungshilfen, des Embodiment, der Wenn-Dann-Pläne und des Situationstypen-ABCs formuliert. Je nach vorherigen Erkenntnissen aus dem Gesprächsverlauf können so vertiefende Nachfragen gestellt werden. Dies ist von Interesse, da auf diese Weise erkundet werden kann, inwieweit die Methoden des ZRM von den Befragten in der Beratung umgesetzt werden.

Im Rahmen des vierten und letzten Themenblocks soll erfragt werden, welche Faktoren für eine erfolgreiche Ernährungsberatung mit dem ZRM eine Rolle spielen. So wird unter anderem die Zielgruppe und die Dauer des Beratungsprozesses hinterfragt. Ziel ist es, auf diese Weise herauszufinden, wo Grenzen aber auch Möglichkeiten liegen.

Der Ausstieg dient dazu, dem Experten die Chance für Ergänzungen zu geben, erneut die Wertschätzung auszudrücken und das Angebot der Zusendung der fertigen Arbeit zu formulieren.

4.3 Auswahl und Beschreibung der Experten

Bevor beschrieben wird, wie die Experten für diese Arbeit ausgewählt wurden, muss zuerst einmal auf den Expertenbegriff eingegangen werden. Der Experte zeichnet sich über sein spezielles Wissen, bezogen auf sein berufliches Handlungsfeld aus (vgl. Kruse, 2015, S. 176). Dieses praxisbezogene Wissen ist von besonderem Interesse, da es für andere Akteure des Berufsfeldes wegweisend werden kann (vgl. Bogner, 2014, S. 14). Nach Meuser und Nagel wird eine „Person zum Experten, weil wir wie auch immer begründet annehmen, dass sie über ein Wissen verfügt, das sie zwar nicht alleine besitzt, das aber noch nicht jedermann bzw. jederfrau in dem interessierenden Handlungsfeld zugänglich ist.“ (Meuser & Nagel, 2013, S. 460f.). Der Forscher entscheidet somit selbst, wen er im Hinblick auf die Forschungsfrage als Experten ansieht. Hierzu ist es unabdingbar, dass der Forscher sich bereits ausreichend mit der Theorie des Forschungsgegenstandes beschäftigt hat, um den Experten auf Basis dieser Vorkenntnisse auszuwählen.

Da Experten sehr individuell bezogen auf das entsprechende Forschungsthema ausgewählt werden müssen, gibt es hier keine allgemeingültigen Kriterien. Der Forscher muss selbst bestimmen, wer Experte für das spezifische Forschungsthema ist (vgl. Friebertshäuser et al., 2013, S. 460f.). Sicher ist jedoch, dass die Auswahl absichtsvoll und nicht per Zufall geschehen muss, so wie es bei großen, quantitativen Stichproben der Fall ist (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 302). Bezogen auf diese Forschungsarbeit werden all die Personen als Experten angesehen, die in der Ernährungsberatung tätig sind oder waren und die das ZRM in diesem Feld angewendet haben bzw. anwenden. Die Experten sollten bereits einige Jahre im Bereich der Ernährungsberatung tätig sein, da sie so ausreichend Erfahrung mit der Anwendung des Modells in der Ernährungsberatung aufweisen können. In welchem Anstellungsverhältnis die Ernährungsberater stehen, spielt für diese Forschung keine Rolle. Für die Befragung kommen somit selbstständige Ernährungsberater, angestellte Ernährungsberater oder auch Ärzte in Frage, die Ernährungsberatung anbieten.

Empirische Untersuchung

Da es keine Datenbank zu Ernährungsberatern, die das ZRM in ihrer Beratung anwenden gibt, müssen hier andere Wege zur Kontaktaufnahme gefunden werden. Somit wird im Internet recherchiert, ob sich Ernährungsberater finden lassen, welche erkennbar mit dem ZRM auf ihren Websites werben. Des Weiteren wird auf die Plattformen Xing und LinkedIn zurückgegriffen. Diese eignen sich vermutlich gut, da sie auf die Vernetzung auf beruflicher Ebene abzielen und die Nutzer dementsprechend ihren beruflichen Werdegang, sowie die potenzielle ZRM-Qualifikationen freizugänglich aufgelistet haben. Die potenziellen Interviewpartner werden per E-Mail kontaktiert. Der Zweitkontakt, sowie die Terminvereinbarung, finden im Anschluss je nach Wunsch ebenfalls per E-Mail oder per Telefon statt.

Gläser und Laudel raten dazu, mehrere Experten zu befragen, um möglichst viele Informationen zu erhalten. Die letztendliche Anzahl hängt allerdings von Faktoren wie den Kapazitäten des Forschers, der Erreichbarkeit der Experten, sowie deren Bereitschaft für ein Interview ab. Auch wenn die Versuchung naheliegt, gegebenenfalls Experten aus dem Bekanntenkreis zu rekrutieren, birgt sich hier die Gefahr, dass sich die Interviewsituation auf Grund der persönlichen Beziehung verändert und beide Parteien befangen reagieren (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 117f.). Im Rahmen dieser Forschungsarbeit wurden insgesamt 13 potenzielle Interviewpartner per E-Mail kontaktiert. Von diesen 13 meldeten sich sechs zurück. Jedoch kam es nicht bei allen sechs zu einer Terminabsprache. Dies ist darin begründet, dass sich im ersten Gespräch herauskristallisierte, dass die berufliche Tätigkeit unerwarteterweise nicht zu den im vorhinein angesprochenen Kriterien passte. Es haben drei Experten an den Interviews teilgenommen, welche aus Datenschutzgründen nicht namentlich erwähnt werden. Von den drei Personen arbeiten zwei in Deutschland und eine in der Schweiz. Eine der befragten Personen ist männlich. Alle drei Personen haben unterschiedliche berufliche Hintergründe, auf die im Folgenden eingegangen wird. Die Personen werden mit E1 bis E3, für Experte eins bis drei, bezeichnet.

Auf den Websites der Ernährungsberater kann der fachliche Hintergrund sowie deren ZRM-Qualifikation eingesehen werden. Diese Informationen dienen zur Qualifikation als Interviewpartner. Zudem können dadurch im Folgenden kurz die Experten beschrieben werden. E1 ist studierte Ökotrophologin und arbeitete bereits in verschiedenen Erwachsenenbildungseinrichtungen. Neben vielen weiteren Qualifikationen, die bezogen auf dieses Forschungsthema zweitrangig sind, ist sie zertifizierte Ernährungsberaterin sowie ZRM-Trainerin. Sie ist im Bereich der Ernährung selbstständig tätig gewesen.

E2 ist ausgebildete Ernährungsberaterin und absolvierte eine Kochlehre in der Schweiz. Neben vielen anderen Weiterbildungen nahm sie zudem an einem ZRM-Training teil. Sie ist aktuell zum einen als selbständige Ernährungsberaterin tätig, zum anderen in diesem Bereich Angestellte.

E3 ist studierter Mediziner und mit einer eigenen Praxis selbstständig tätig. Bezüglich des ZRM hat er eine Grundausbildung sowie die Ausbildung zum ZRM-Trainer absolviert.

Weitere wichtige Aspekte, wie die Dauer, mit der die Befragten bereits mit dem ZRM in der Ernährungsberatung arbeiten, lässt sich mittels der Informationen nicht eindeutig erkennen. Dies wurde in den Interviews erfragt.

4.4 Beschreibung des Vorgehens und der Datenerhebung

Im Folgenden soll das Vorgehen und die Datenerhebung dieser Forschungsarbeit beschrieben werden. Wie bereits in Kapitel 4.3 erklärt, werden die potenziellen Interviewpartner per E-Mail kontaktiert, wozu auch Meuser und Nagel raten (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 464). Die Terminabsprache folgte dann ebenfalls per E-Mail oder auch telefonisch.

Vor dem ersten Interview sollte ein Pre-Test durchgeführt werden. Dieser dient dazu, den Leitfaden zu testen und gegebenenfalls anzupassen. Allerdings sollte der Test nicht an einem der tatsächlichen Interviewpartnern durchgeführt werden, sondern an einer Person, die den späteren Experten gleicht (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 108). Da der Interviewleitfaden im Laufe der Erhebung verändert werden kann und auch auf die Experten angepasst werden sollte, ist der Pre-Test nicht so bedeutsam wie zum Beispiel bei quantitativen, standardisierten Fragebögen. Wird kein Pre-Test durchgeführt, muss nach dem ersten Interview geprüft werden, inwieweit alle Themen besprochen und Fragen verstanden wurden (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 150).

Es war nicht möglich, eine Person für den Pre-Test zu finden, die in der Ernährungsberatung tätig ist und hier das ZRM anwendet. Aus diesem Grund wird die Ähnlichkeit zu den Experten anhand des Handlungsfeldes der Ernährungsberatung definiert. Der Pre-Test wurde mit einer Person durchgeführt, die als Gesundheitstrainer unter anderem in der Ernährungsberatung tätig ist. Dies diente dazu, mit dem Leitfaden vertraut zu werden und die Verständlichkeit sowie die zeitliche Komponente zu testen. Im Anschluss daran wurde die Reihenfolge der Themenblöcke verändert sowie einzelne Subfragen hinzugefügt. Zudem wurde, wie Gläser und Laudel es vorschlugen (vgl. ebd.), nach dem ersten Interview der Leitfaden erneut überarbeitet. Hierbei wurden allerdings, zur besseren Orientierung, lediglich die Formalien überarbeitet sowie wichtige Fragen fettgedruckt. Der Interviewleitfaden wurde somit ausreichend getestet.

Empirische Untersuchung

Im Rahmen dieser Forschung wurde sich dafür entschieden, die Interviews per Tonaufzeichnung festzuhalten. Mit Hilfe einer Tonaufzeichnung kann sich der Forscher besser auf den Gesprächsverlauf konzentrieren und zudem gehen keine Informationen verloren, wie das bei einem handschriftlichen Protokoll der Fall sein kann (vgl. Gläser & Laudel, 2010, S. 158). Ein großer Kritikpunkt an der Methode der Tonaufzeichnung ist, dass der Gesprächspartner eventuell befangener antwortet, da er weiß, dass jedes Wort aufgezeichnet wird. Die Gesprächssituation könnte somit verfälscht werden. Allerdings ist davon auszugehen, dass der Gesprächspartner im Verlauf des Interviews vergisst, dass er aufgenommen wird und somit ein unbefangenes Gespräch möglich ist (vgl. ebd., S. 157). Aus diesem Grund wurde sich dennoch für die Tonaufzeichnung entschieden.

Zu Beginn jedes Interviews holt der Forscher die Einwilligung zur Tonaufzeichnung ein. Außerdem wird der Interviewpartner über den wissenschaftlichen Hintergrund der Forschungsarbeit informiert sowie auf die Anonymisierung jeglicher personenbezogenen Daten hingewiesen (vgl. ebd., S. 144).

Des Weiteren wird der Interviewleitfaden im Rahmen jedes Interviews flexibel an die Gesprächssituation angepasst. Es müssen keinesfalls die exakt gleichen Fragen an jeden Experten gestellt werden (vgl. Bogner, 2014, S. 29f.). Die Flexibilität muss besonders im Sinne der Offenheit stets gegeben sein. Dabei ist es jedoch wichtig, dass alle für die Forschungsfrage wichtigen Themen angesprochen werden (vgl. Meuser & Nagel, 2013, S. 465f.).

Im Anschluss an die jeweiligen Interviews muss die Tonbandaufzeichnung transkribiert werden. Das bedeutet, dass die wörtliche Sprache in Schrift überführt wird. Je nach Forschungsinteresse können Transkripte mehr oder weniger detailliert ausfallen. Wichtig ist hierbei, dass die Verständlichkeit für Außenstehende stets gegeben ist. Inwiefern einzelne Faktoren wie Lautstärke und Betonung oder nichtverbale Äußerungen wie Lachen oder Räuspern in die Transkription einbezogen werden, entscheidet sich individuell im Hinblick auf den Forschungsgegenstand. Grundsätzlich wird in der erziehungswissenschaftlichen Forschung im Vergleich zu Fachrichtungen wie der Linguistik meist von einer zu stark detaillierten Transkription abgesehen (vgl. Langer, 2013, S. 515ff.). Die festgelegten Regeln müssen allerdings bei allen Interviews gleich angewendet werden (vgl. ebd., S. 519).

Für diese Forschungsarbeit werden Transkriptionsregeln angewendet, wie man sie häufig in der erziehungswissenschaftlichen Forschung findet. Jedes Transkript enthält zu Beginn Informationen zu dem jeweiligen Gespräch: Interview mit xy (E1-E3), Datum, Dauer der Aufnahme, Kürzel des Interviewers und eine kurze Schilderung der Interviewsituation.

Empirische Untersuchung

In Anlehnung an die Vorschläge von Langer, wurden in dieser Forschungsarbeit folgende Transkriptionsregeln verwendet (vgl. Langer, 2013, S. 523):

Tabelle 1: Transkriptionsregeln

Beschreibung	Symbol
Die Sprecher wurden wie folgt gekennzeichnet: Die Redeanteile des Interviewers werden mit „I“ abgekürzt, die der Interviewten mit E1-E3, was für Ernährungsberater steht.	I, E1, E2, E3
Passagen des Gespräches, die aus unterschiedlichen Gründen unverständlich waren, werden mit zwei Klammern gekennzeichnet.	()
Nonverbale Äußerungen wie Lachen, Räuspern oder Husten werden, insofern sie einer Aussage eine andere Bedeutung geben, mit zwei doppelten Klammern gekennzeichnet.	((lacht))
Wenn eine Person selbst Andere zitiert, wird dieses Zitat an Hand von Anführungszeichen kenntlich gemacht.	Sie sagt: „Sie ist eine gute Beraterin“
Werden Sätze abgebrochen, so wird dies anhand von drei Punkten vermerkt.	Viele der...
Sich überschneidende Redeanteile werden mit einer eckigen Klammer gekennzeichnet.	[
Die Verschriftlichung orientiert sich an der Standardorthographie.	„hast du“ statt „haste“

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung an Langer, 2013, S. 523

Für die Auswertung der erhobenen Daten wird die Inhaltsanalyse nach Philip Mayring verwendet. Das genaue Vorgehen wird im Kapitel 5 beschrieben.

5. Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Im folgenden Kapitel soll das erhobene Datenmaterial ausgewertet und interpretiert werden. Hierzu wird zunächst die verwendete Methode der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring vorgestellt und deren Anwendung in dieser Forschungsarbeit beschrieben. Daraufhin werden die Ergebnisse der Auswertung aufgeführt und im Kapitel 5.3.4 zusammenfassend interpretiert.

5.1 Die qualitative Inhaltsanalyse

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring ist eine in der erziehungswissenschaftlichen Forschung häufig verwendete Methode, die sich für die Analyse von Texten anbietet. Da die erhobenen Daten der Experteninterviews in Textform vorliegen, wird in dieser Arbeit die qualitative Inhaltsanalyse für die Interpretation genutzt.

Das protokolliert vorliegende Material wird im Rahmen der Analyse „in einzelne Interpretationsschritte zerlegt [...], die vorher festgelegt werden.“ (Mayring, 2015a, S. 61). Dieses systematische, regelgeleitete und schrittweise Vorgehen stellt die Stärke der Methode gegenüber anderen Formen der Inhaltsanalyse dar, denn auf diese Weise „wird sie für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar“ (vgl. ebd.). Zudem geht die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring theoriegeleitet vor. Dies bedeutet, dass sie immer bezogen auf eine theoretische Forschungsfrage konstruiert und angewendet wird (vgl. ebd., S. 11)⁹.

Die qualitative Inhaltsanalyse gibt zwar ein allgemeines Ablaufmodell vor, die konkrete Vorgehensweise muss allerdings immer bezogen auf die Forschungsfrage und die Form der Analysetechnik bezogen werden. Grundsätzlich muss zu Beginn das Material bestimmt, die Entstehungssituation analysiert, das konkrete Ablaufmodell festgelegt und die Analyseeinheiten bestimmt werden (vgl. Mayring, 2015a, S. 62).

5.2 Die Analysetechnik

Mayring unterscheidet in drei Grundformen der Analysetechnik: die Zusammenfassung, die Strukturierung und die Explikation¹⁰ (vgl. Mayring & Brunner, 2013, S. 326). Im Rahmen dieser Forschungsarbeit wird mit einer Kombination aus der Methode der Zusammenfassung und der

⁹ Im Rahmen der Theoriegeleitetheit soll somit das bereits bestehende Wissen, in Bezug auf den jeweiligen Forschungsstand, beachtet und miteinbezogen werden (vgl. Mayring, 2015a, S. 53)

¹⁰ Nach Mayring soll, im Hinblick auf die Forschungsfrage, für jede Analyse zwischen den drei Grundformen: Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung, gewählt werden. Eine Kombination der drei Grundformen ist möglich (vgl. Mayring & Brunner, 2013, S. 328).

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Strukturierung gearbeitet. Da die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung noch nicht erforscht wurde, bietet es sich an, eine Methode zu wählen, die es ermöglicht, sich einen Überblick über die Inhalte des Materials zu verschaffen. Im Sinne der Zusammenfassung wird das Material auf diese Weise „so reduziert [werden], dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben.“ (Mayring, 2015a, S. 67). Zunächst wird das Material allerdings, gemäß der Analysetechnik der Strukturierung, mit Hilfe eines entsprechenden Code-Buches in Kategorien eingeteilt und codiert. Die daraus hervorgegangenen Codes werden daraufhin paraphrasiert, generalisiert und reduziert. Auf diese Weise können bestimmte Aspekte des Materials mittels vorgefertigter Ordnungskriterien herausgefiltert werden (vgl. ebd.).

Die Kategoriebildung stellt einen Kernpunkt der Inhaltsanalyse dar, da durch sie die Intersubjektivität sowie die Reliabilität der Methode bis zu einem bestimmten Maß gewährleistet werden kann (vgl. ebd., S. 51). Neben den Gütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität spielt besonders die Intercodereliabilität eine wichtige Rolle. Interkodereliabilität [=Intercodereliabilität] hat zum Ziel, „dass mehrere Inhaltsanalytiker mindestens an Materialausschnitten nachweislich zu ähnlichen Ergebnissen kommen.“ (Mayring, 2015b, S. 471).

Als Grundlage für das Categoriesystem dienen die Analyseeinheiten, die im Vorhinein festgelegt werden müssen. In dieser Arbeit bilden die klaren bedeutungstragenden Elemente im Text die Kodiereinheiten. Die Kontexteinheiten stellt hier das gesamte Interview dar, die Auswertungseinheiten umschließen das gesamte Material, also alle drei Interviews (vgl. Mayring & Brunner, 2013, S. 325).

Das Categoriesystem in dieser Arbeit wurde mit Hilfe einer Kombination aus deduktiver sowie induktiver Kategoriebildung entwickelt. Die Kombination der beiden Methoden findet in der Forschungspraxis häufig Anwendung (vgl. Kuckartz, 2018, S. 97). Zuerst wurden deduktiv, anhand der Theorie der Fragestellung, Kategorien gebildet und dazugehörige Codes herausgearbeitet. Hierzu diente unter anderem der für die Datenerhebung verwendete Leitfaden der Interviews. Anschließend wird das Categoriesystem durch die induktive Kategoriebildung erweitert und ausdifferenziert. Diese charakterisiert sich durch die Herausarbeitung von Kategorien direkt aus dem Material, welche sich nach Mayring für die qualitative Inhaltsanalyse als sinnvoll erweist (vgl. Mayring, 2015a, S. 85). Auf diese Art und Weise kommt es zu „[...] einer möglichst naturalistischen, gegenstandsnahen Abbildung des Materials ohne Verzerrung durch Vorannahmen des Forschers [...]“ (ebd., S. 86).

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Die gebildeten Kategorien und dazugehörigen Codes werden jeweils mit einer Codierregel und einem Ankerbeispiel in einem Codebuch festgehalten, welches sich im Anhang befindet. Das Kategoriensystem dieser Forschung besteht aus 3 Kategorien mit insgesamt 23 Codes.

Im Kapitel 5.3 sollen nun die Ergebnisse der Auswertung im Rahmen der Kategorien eingegangen werden.

5.3 Auswertung und Interpretation der Ergebnisse

In den kommenden Unterkapiteln werden die aus der Auswertung der erhobenen Daten gewonnenen Ergebnisse beschrieben und im Anschluss daran interpretiert. Das ausgewertete Material stammt aus den durchgeführten Experteninterviews mit insgesamt drei Befragten.

Zur Auswertung wird das Programm Atlas-ti verwendet, in dem das vorher angefertigte Kategoriensystem hinterlegt wird. Als Orientierung dient das dazugehörige Codebuch. Nach dem die transkribierten Interviews hochgeladen wurden, wird das Material chronologisch durchgegangen und passende Textstellen codiert. Als Unterstützung dienen hier die Codierregeln aus dem Codebuch. Nach Abschluss der Markierungen des Materials lassen sich die entsprechenden Textstellen mit den dazugehörigen Codes im Code-Manager des Programms finden. Dieser wird daraufhin als Excel-Datei exportiert. Die in der Excel-Tabelle gespeicherten Textstellen werden im Anschluss paraphrasiert, generalisiert und reduziert. Mithilfe der Reduktion der einzelnen Codes und deren Kategorie entsteht somit die schlussendliche Auswertung.

In den folgenden Teilkapiteln wird nun die Auswertung der Kategorien und deren zugehörigen Codes dargestellt. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse zusammenfassend interpretiert und in Bezug zur Forschungsfrage gesetzt.

5.3.1 Kategorie: Verwendungsbegründung

Zur Beantwortung der Forschungsfrage, inwiefern sich das ZRM in der Ernährungsberatung anwenden lässt, ist es erforderlich, die Gründe der Befragten für die Verwendung des ZRM zu erfahren. Hierfür wurden sieben Codes unter der Kategorie „Verwendungsbegründung“ erstellt. Diese Codes konnten teilweise deduktiv aber auch induktiv aus dem Material gewonnen werden. Diese Codes lauten „Unterbewusstsein“, „Ganzheitliche Betrachtung“, „Regeln und Zwang“, „Motiverkundung“, „Individualität“, „Tieferliegende Themen“ und „Höhere Effektivität“.

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Alle Befragten gaben an, mit dem Unterbewusstsein des Ratsuchenden zu arbeiten und beschreiben dies ausdrücklich als notwendig und wichtig (vgl. E1, S. 9; E2, S. 3ff.)¹¹. Zum einen sind hier die Ernährungsgewohnheiten abgespeichert (vgl. E2, S. 3), zum anderen hilft die Ansprache des Unterbewusstseins dem Ratsuchenden seinen Selbstzugang zu öffnen (vgl. E3, S. 2) und seine Willenskraft zu generieren (vgl. ebd., S. 15). E2 betont zu dem, dass mit Hilfe der unterbewussten Gefühle eine verbesserte Verbindung zu dem Ratsuchenden entstehen kann (vgl. E2, S. 3).

Auch die Möglichkeit der ganzheitlichen Betrachtung des Ratsuchenden wird von allen Befragten als positiv bewertet. So weisen alle ausdrücklich auf die Wichtigkeit dessen hin (vgl. E1, S. 6, 12; E2, S. 3, 7). Grundsätzlich muss in der Ernährungsberatung mehr als nur der Verstand berücksichtigt werden, eine reine Wissensvermittlung reicht hier nicht aus (vgl. E2, S.3; E3, S. 3). Wichtig ist das Einbeziehen der Persönlichkeit und individuellen Biografie des Ratsuchenden (vgl. E1, S. 9). Denn eine schlussendliche Ernährungsumstellung hat Auswirkungen auf den gesamten Menschen und seine Gewohnheiten (vgl. ebd. S. 6).

Zwei der Befragten befürworten eine ZRM basierte Ernährungsberatung, da sie vorgeschriebene Regeln, die nicht individuell auf den Ratsuchenden zugeschrieben sind, ablehnen. Dazu zählen strikte Nährstoffvorgaben und Diätpläne sowie Ernährungsmythen- und regeln (vgl. E1, S. 4f.). Auch der Zwang zu sportlichen Aktivitäten wird abgelehnt (vgl. E3, S. 2).

Zudem beschreiben die Befragten die Erkundung der Motive des Ratsuchenden als wichtig. So unterstützt das ZRM dabei herauszufinden, was der Ratsuchende wirklich möchte. Außerdem können mit Hilfe dessen die Gründe für das Übergewicht und den Abnehmwunsch erfahren werden (vgl. E1, S. 4ff.; E3, S. 15).

Auch der Aspekt der Individualität im Rahmen der Ernährungsberatung mit dem ZRM wurde positiv hervorgehoben. Die individuellen Bedürfnisse des Ratsuchenden können mit Hilfe des ZRM erkundet, berücksichtigt und die passenden Methoden erarbeitet werden (vgl. E1, S. 8; E3, S. 15). E1 betont besonders, die auf diese Weise entstehende Wertschätzung, die der Ratsuchende erfährt (vgl. E1, S. 8).

Die Auswertung des Materials macht deutlich, dass in der Beratung häufig nicht-ernährungsbezogene Themen aufkommen. E3 erzählt, dass die Beratung häufig unbewusst aus anderen

¹¹ Die Textstellen des Gesprächsmaterials werden wie folgt angegeben: Das betreffende Interview wird jeweils mit E1-E3 betitelt. Die Transkripte befinden sich im Anhang, für die Angabe der Seiten werden die entsprechenden Seitenzahlen des jeweiligen Dokuments verwendet.

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Gründen in Anspruch genommen wird (vgl. E3, S. 4). E1 berichtet, dass die erhöhte Aufnahme von einzelnen Makronährstoffen oft nicht der tatsächliche Grund für das Übergewicht ist (vgl. E1, S. 4).

Der Code „Höhere Effektivität“ fasst die Erfahrungen der Befragten zum Vergleich des ZRM mit anderen Interventionsmethoden zusammen. Alle Befragten berichten von einer verbesserten Erfolgserzielung mit dem ZRM im Vergleich zu anderen Ernährungsberatungen und ähnlichen ernährungsbezogenen Interventionsmethoden (vgl. E1, S. 1; E2, S. 3; E3, S. 13). Die Verwendung des Modells erwies sich als hilfreich, um Blockaden aufzuheben (vgl. E2, S. 4). Nach E3 zeichnet sich die Seriosität der Beratung mit dem ZRM durch die Eigenkontrolle des Ratsuchenden bezogen auf sein formuliertes Ziel aus (vgl. E3, S. 5).

5.3.2 *Kategorie: Methodenverwendung*

Da im Rahmen dieser Forschungsarbeit hinterfragt werden soll, inwiefern das ZRM in der Ernährungsberatung angewendet werden kann, ist es unabdingbar, die detaillierte, methodische Verwendung des Modells zu erheben. Hierzu dient die Kategorie „Methodenanwendung“ mit den dazugehörigen Codes „Anteil des ZRMs“, „Vollständige Durchführung“, „Abgewandelte Durchführung“, „Methode der Bildkartei“, „Methode des Ideenkorbs“, „Methode der Affektbilanz“, „Methode des Motto-Ziels“, „Methode der Erinnerungshilfen“, „Methode des Embodiments“, „Methode der Wenn-Dann-Pläne“ und „Methode des Situationstypen-ABCs“.

Der Anteil, den das ZRM in der Beratung ausfüllt, unterscheidet sich bei den Befragten. E1 erzählt von einer ausschließlichen Beratung nach dem ZRM mit seltenen Ausnahmen (vgl. E1, S. 5). Die restlichen Befragten verwendeten das ZRM als ein Werkzeug in ihrer Beratung (vgl. E2, S. 2; E3, S. 2).

Auch bezüglich der Art und Weise der Durchführung bestehen Unterschiede. Zwei der Befragten führen eine abgewandelte Form des Modells durch, während E1 sich an die klassische Durchführung des Modells von Anfang bis Ende hält (vgl. E1, S. 2; E2, S. 4; E3, S. 12).

Der Code „Methode der Bildkartei“ soll hinterfragen, ob und wie die Methode der Bildkartei aus dem ZRM verwendet wird. Die Auswertung zeigt, dass diese von allen Befragten eingesetzt wird. So wird eine Auswahl aus der Bildkartei von Maja Storch getroffen, welche durch den Berater notiert werden (vgl. E2, S. 4). E3 verwendet hierfür Postkarten (vgl. E3, S. 4). E1 nutzt die Bildkartei als Einstiegsmethode. Besonders die dadurch entstehende Reduzierung des verbalen Austauschs wird als positiv empfunden (vgl. E1, S. 7).

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

E1 erwähnt die Verwendung der Methode des Ideenkorbs, welcher gemeinsam mit dem Ratsuchenden entwickelt wird (vgl. E1, S. 7).

Zur Bewertung und Hinterfragung der Abnehmgründe verwenden zwei der Befragten die Methode der Affektbilanz. Zudem wird die Formulierung des Motto-Ziels mit Hilfe dieser Methode kontrolliert (vgl. E2, S. 4; E3, S. 7).

Der Code „Methode des Motto-Ziels“ soll erheben, ob und inwiefern diese Methode angewendet wird. Die Ergebnisse zeigen, dass alle Befragten auf diese Methode zurückgreifen. Das individuelle Vorhaben wird mit Hilfe der Methode formuliert, wobei strikt darauf geachtet wird, dass es unter der Eigenkontrolle des Ratsuchenden liegt (vgl. E1, S. 7; E3, S. 6). E2 sieht dies als entscheidenden Faktor für die Umsetzung des Beratungsziels (vgl. E2, S. 6).

Erinnerungshilfen werden in der Ernährungsberatung auf unterschiedliche Weise eingesetzt. Es wird gemeinsam überlegt, wie und welche Gegenstände in den Alltag platziert werden können (vgl. E1, S. 7f.; E2, S. 5,7). E3 verwendet bei seinen Ratsuchenden auch akustische Signale zur Erinnerung an das Motto-Ziel. Ziel ist es, dass, der Ratsuchende sich positiv an das gesetzte Beratungsziel erinnert (vgl. E3, S. 9).

Die Methode des Embodiments wird für verschiedene Aspekte verwendet. Sie wird zur Nachahmung des von dem Ratsuchenden ausgewählten Gegenstands genutzt, um das Motto-Ziel zu unterstützen (vgl. E1, S. 8). E3 fügt hinzu, dass die Betrachtung der Körpersprache wegweisend für die passende Methodenauswahl ist. Auf diese Weise können die somatischen Marker des Ratsuchenden erkannt werden (vgl. E3, S. 8f.).

Die Auswertung des Materials zeigt, dass die Methode der Wenn-Dann-Pläne von E2 für die Zielbeschreibung genutzt wird (vgl. E2, S. 4). Die anderen beiden Befragten äußerten sich nicht zu dieser Methode.

Für die Besprechung von durch den Ratsuchenden notierten Situationen verwendet E1 die Methode des Situationstypen-ABCs (vgl. E1, S. 7). Auch hier wurden keine Aussagen der anderen Befragten bezogen auf diese Methode getroffen.

5.3.3 *Kategorie: Weitere Faktoren*

Die Kategorie „Weitere Faktoren“ dient zur Erhebung von möglichen Einflussgrößen, die sich auf die Verwendung des ZRM in der Ernährungsberatung auswirken. Folgende Codes sind dieser Kategorie zugeordnet: „beruflicher Hintergrund“, „langfristige Betreuung“, „passende Zielgruppe“, „unpassende Zielgruppe“, „Erfahrung“, „ “ und „Rückmeldungen“.

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Der Code „beruflicher Hintergrund“ soll erheben, welche Art des Berufszugangs die Befragten vorweisen. Die Auswertung zeigt, dass die Befragten alle einen unterschiedlichen beruflichen Hintergrund aufweisen. E1 ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und arbeitete nach dem Studium in der Erwachsenenbildung (vgl. E1, S. 1). E2 absolvierte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin in der Schweiz (vgl. E2, S. 1). E3 wollte im Rahmen des Interviews keine Aussagen zu seiner Ausbildung machen, sondern verwies hier auf die Informationen auf seiner Homepage. Mittels dieser kann, wie bereits im Kapitel 4.3 festgehalten, erfahren werden, dass er studierter Mediziner ist.

Das Material zeigt, dass alle Befragten entweder einen langfristigen Beratungsprozess durchführen oder eine Unterstützung über den Beratungsprozess hinaus anbieten. Nach E1 ist dies notwendig, da die Etablierung eines neuen Ernährungsverhaltens zeitaufwendig ist (vgl. E1, S. 4,10,11). So verteilen zwei der Berater die Sitzungen über einen längeren Zeitraum, E2 ganz konkret über zwei Jahre (vgl. E1 S. 7; E2, S. 9). Bis auf einen Berater bieten alle eine Betreuung über den Beratungsprozess hinaus an (vgl. E3, S. 13). E1 erwähnt im Zuge dessen die Verwendung von Onlinekommunikationsmitteln (vgl. E1, S. 12).

Die Zielgruppen für die Ernährungsberatung mit dem ZRM wurden mit Hilfe der Codes „passende Zielgruppe“ und „unpassende Zielgruppe“ in zwei Gruppen eingeteilt.

E1 berät sowohl junge als auch ältere Frauen erfolgreich (vgl. E1, S. 9). Alle Befragten beraten als Zielgruppe vordergründig Ratsuchende mit Übergewicht oder solche, die ihr Gewicht reduzieren möchten (vgl. E1, S. 5; E2, S. 8; E3, S. 7). E2 hebt zudem Ratsuchende mit Anorexie, Bulimie und Binge-Eating-Störung¹² als Zielgruppe hervor, mit denen sie in ihrer Beratung arbeitet (vgl. E2, S. 8). Hierbei zeigen sich nach E2 besonders die Ratsuchenden mit einer Binge-Eating-Störung als geeignete Zielgruppe. Allerdings betont sie, dass die Beratung bei Bulimie-Kranken¹³ sowie bei Anorexie-Kranken¹⁴ teilweise ineffektiv ist (vgl. E2, S. 8).

Laut der Befragten lassen sich zudem weitere Zielgruppen als weniger geeignet für eine ZRM basierte Ernährungsberatung benennen. E1 hinterfragt bereits vor Beginn der Beratung die Offenheit des Ratsuchenden gegenüber des ZRM. Des Weiteren berichtet E1 zusätzlich von

¹² Eine Binge-Eating-Störung meint das wiederholte Vorkommen von Essanfällen, welche durch verschiedenste Symptome begleitet werden (vgl. Fichter, 2007, S. 1554).

¹³ Bulimie charakterisiert sich durch „eine andauernde Beschäftigung mit Essen, eine unwiderstehliche Gier nach Nahrungsmitteln [...] [und] Essattacken, bei denen große Mengen Nahrung innerhalb kurzer Zeit konsumiert werden.“ (vgl. ebd.).

¹⁴ Im Rahmen des Krankheitsbildes der Anorexie „[...] besteht eine Weigerung, sich Nahrung in ausreichender Menge zuzuführen, eine sehr große Angst davor, dick bzw. übergewichtig zu werden, und das Selbstwertgefühl wird in ganz hohem Maße über das Erreichen von (Unter-)Gewichtszielen definiert“ (ebd.).

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

einer Ineffektivität der Beratung bei unfreiwilliger Teilnahme (vgl. E1, S. 9). E3 stellt klar, dass die Ernährungsberatung mit Hilfe des ZRM nicht immer effektiv ist und bei manchen Ratsuchenden auch scheitern kann (vgl. E3, S. 7).

Inwiefern Erfahrung eine Rolle für die Anwendung des ZRM in der Ernährungsberatung spielt, soll der gleichnamige Code erheben. Es lässt sich erkennen, dass alle Befragten bereits seit zwei bis zehn Jahren mit dem ZRM arbeiten (vgl. E1, S. 5; E2, S. 2; E3, S. 2). Zwei der Befragten betonen zudem, dass sich im Laufe der Zeit eine Routine in der Arbeit mit dem Modell entwickelt und sich das Gespür für die somatischen Marker mit steigender Erfahrung verbessert (vgl. E2, S. 7; E3, S. 4).

Ziel des Codes „Rückmeldungen“ ist es zu erfahren, welche Art von Rückmeldungen die Befragten bezüglich des ZRM in ihrer Beratungspraxis erfahren. Die Gespräche zeigten, dass alle Befragten positive Rückmeldungen von den Ratsuchenden erhalten (vgl. E1, S. 11; E2, S. 9; E3, S. 13).

5.3.4 Interpretierende Zusammenfassung und Rückbezug auf die Forschungsfrage

Die im Kapitel 5.3.3 ausführlich dargestellten Erkenntnisse aus der Datenauswertung sollen nun zusammenfassend interpretiert und in Bezug zur Forschungsfrage gesetzt werden.

Die vorliegende Forschungsarbeit wurde durchgeführt um zu hinterfragen, inwieweit sich das ZRM in der Ernährungsberatung anwenden lässt. Unterstützend sollten zudem folgende Fragen beantwortet werden: Warum wird das ZRM von den Befragten in der Ernährungsberatung eingesetzt? Wie gestaltet sich die Anwendung des ZRM in der Ernährungsberatung? Hat das ZRM Vorteile gegenüber anderen Vorgehensweisen in der Ernährungsberatung? Welche Faktoren spielen für die Umsetzung eine Rolle? Gibt es Zielgruppen für die sich das Modell besonders eignet? Wie wird die Vorgehensweise von den Ratsuchenden angenommen?

Die Auswertung der erhobenen Daten liefert die Erkenntnis, dass das ZRM auf sehr unterschiedliche Art und Weise eingesetzt wird. Dennoch konnten Gründe, Methoden sowie Faktoren herausgearbeitet werden, die von allen Befragten einheitlich als wichtig und nützlich empfunden wurden.

Den drei Codes „Unterbewusstsein“, „Ganzheitliche Betrachtung“ sowie „Höhere Effektivität“ konnten in der Auswertung die meisten Textpassagen zugeordnet werden. Demnach lässt sich quantitativ betrachtet vermuten, dass ebengenannte die drei Hauptgründe für die Verwendung des ZRM in der Ernährungsberatung darstellen.

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

So beschreiben alle Befragten die Arbeit mit dem Unterbewusstsein als notwendig und wichtig (vgl. E1, S. 9; E2, S. 3ff, E3, S. 2ff.). Dies könnte daran liegen, dass die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung des in der Ernährungsberatung formulierten Ziels höher ist, wenn das Ziel vom Unterbewusstsein des Ratsuchenden gestützt wird. Jene Ansicht lässt sich auch in der Theorie wiederfinden. So schreiben Maja Storch und Frank Krause dem Unterbewusstsein in ihrem Modell ebenfalls eine zentrale Bedeutung zu. Nach ihnen kann ein Ziel erst dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn eine Verbindung zwischen dem Verstand und dem Unterbewusstsein hergestellt wurde (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 119).

Auch die Wichtigkeit einer ganzheitlichen Betrachtung des Ratsuchenden wird von allen Befragten betont (vgl. E1, S. 6, 12; E2, S. 3, 7), was vermuten lässt, dass ebendies ein weiterer Hauptgrund für die Arbeit mit dem ZRM darstellt. Jenes Ergebnis lässt sich ebenfalls im theoretischen Rahmen der Forschungsarbeit wiederfinden. So können die Forschungen von Leng et al. (2016) und Simpson, McNamara & Shaw (2012) eine Erklärung hierfür liefern. Anhand des Forschungsdiskurses wird erkennbar, dass die Entscheidung für oder gegen das Essen nicht nur vom Wissen der betreffenden Person, sondern auch von affektiven Faktoren wie Emotionen und Motivation abhängig sind (vgl. Leng, et al., 2016, S. 316; vgl. Simpson, McNamara & Shaw, 2012, S. 541). Auch nach Klein darf der Einfluss der individuellen Biografie in diesem Bereich nicht unterschätzt werden (vgl. Klein, 2018, S. 279).

Nicht zuletzt wird von allen Befragten von einer verbesserten Erfolgserzielung mit Hilfe des ZRM berichtet (vgl. E1, S. 1; E2, S. 3; E3, S. 13). So sehen alle Vorteile in der Vorgehensweise mit dem ZRM im Vergleich zu anderen Ernährungsberatungen. Ein Grund hierfür scheint unter anderem die Formulierung des Beratungsziels zu sein, die im Rahmen des ZRM so gestaltet wird, dass sie unter hundertprozentiger Kontrolle des Ratsuchenden liegt (vgl. E3, S. 5). Auf Grund der Einigkeit der Befragten in diesem Bereich lässt sich vermuten, dass dies sogar einer der Hauptgründe für die Verwendung des Modells darstellt. Eventuell stellen besonders die Arbeit mit dem Unterbewusstsein und die Möglichkeit der ganzheitlichen Betrachtung des Ratsuchenden die Vorteile der Arbeit mit dem ZRM im Vergleich zu anderen Ernährungsberatungen dar.

Als Kernerkenntnis der Analyse stellt sich heraus, dass sich, wie bereits erwähnt, keine einheitliche Anwendung des Modells in der Ernährungsberatung erkennen lässt, sondern sich die Art und Weise der Verwendung je nach Beratung unterscheidet.

Diese Unterschiede werden bereits bezogen auf den Anteil, den das ZRM in der Ernährungsberatung einnimmt, deutlich. Bei einem Großteil der Befragten bildet das ZRM lediglich einen Teil ihrer Beratung ab (vgl. E2, S. 2; E3, S.2). Einzig einer der Befragten berät, bis auf zwei

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

Ausnahmen, ausschließlich nach dem ZRM (vgl. E1, S. 5). Dies könnte zum einen auf die persönlichen Präferenzen der Berater zurückzuführen sein. Zum anderen könnte auch die gesammelte Erfahrung der Berater hierfür ausschlaggebend wirken. So arbeiten die Berater, welche das Modell in einer abgewandelten Form verwenden, bereits sieben bis zehn Jahre mit dem ZRM in der Ernährungsberatung, während der E1 erst zwei Jahre Erfahrung sammeln konnte (vgl. E1, S. 5; E2, S. 2; E3, S. 2).

Bezogen auf die Art und Weise der Durchführung kann ebenfalls eine gewisse Heterogenität im Einsatz des Modells festgestellt werden. Lediglich E1 führt das gesamte ZRM mit all seinen Phasen durch, während die anderen Befragten die Durchführung nach ihren Vorstellungen abwandeln. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass bei der Verwendung des Modells als ein Teil der Ernährungsberatung dieses aus zeitlichen Gründen in verkürzter, abgewandelter Form durchgeführt wird (vgl. E1, S. 2; E2, S. 4; E3, S. 12).

Allerdings ließ sich feststellen, dass alle der Befragten die Methode der Bildkartei verwenden. Hierbei werden die Ratsuchenden dazu motiviert, ansprechende Bilder aus der Bildkartei von Maja Storch oder, wie bei E3, aus Postkarten auszuwählen. Auf diese Weise wird in den ZRM-Prozess eingestiegen, um daraufhin ein Ziel zu formulieren (vgl. E1, S. 9; E2, S. 4f; E3, S. 4). Auch die zweite Phase des Modells wird von allen Befragten durchgeführt. So wird mit dem Ratsuchenden ein Motto-Ziel entwickelt, das mittels der Methode der Affektbilanz überprüft wird und unter hundertprozentiger Kontrolle des Ratsuchenden liegen muss. Dies stellt einen entscheidenden Faktor für die Umsetzung des Ernährungsziels dar, da auf diese Weise das Vorhaben formuliert werden kann (vgl. E1, S.7f.; E2, S. 6; E3, S. 5f.). Es liegt nahe, dass diese Methoden von allen Beratern verwendet werden, da auf diese Weise die (unbewussten) Wünsche der Ratsuchenden in realistische Ziele umgewandelt werden können. Auch Storch & Krause heben diese Art der Zielformulierung hervor, da durch diesen Typus das Unterbewusstsein angesprochen wird (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 140).

Die Analyse zeigt zudem, dass auch die Methode der Erinnerungshilfen von allen Befragten angewendet wird. Durch die gemeinsame Planung von Platzierungen bestimmter Gegenstände und akustischer Signale im Alltag wird der Ratsuchende später an das Positive seines gesetzten Ziels erinnert (vgl. E3, S. 9).

Insgesamt lässt sich vermuten, dass die Methoden der Bildkartei, des Motto-Ziels sowie der Erinnerungshilfen die Hauptelemente der Ernährungsberatung mit dem ZRM darstellen, da diese durchweg von allen Beratern verwendet werden. Die weiteren Methoden werden jeweils nur von einzelnen Beratern angewendet, was auf persönlichen Präferenzen oder Zeitgründe zurückzuführen sein könnte. Insgesamt wird im Rahmen der Interpretation deutlich, dass es

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

unterschiedliche Vorgehensweisen für die Umsetzung des Modells in der Ernährungsberatung gibt und dies individuell von dem Berater entschieden wird.

Anhand der Auswertung der Daten konnten drei Faktoren erhoben werden, die für die Arbeit mit dem ZRM bedeutungsvoll zu sein scheinen.

Zum einen führen alle Befragten entweder einen langfristigen Beratungsprozess durch oder bieten Unterstützung über diesen hinaus an. So ermöglichen E1 und E2, falls gewünscht, eine Nachbetreuung, während der Beratungsprozess von E2 von vorneherein auf zwei Jahre gestreckt wird (vgl. E1 S. 7; E2, S. 9). Es lässt sich demnach vermuten, dass eine langfristige Betreuung eine wichtige Voraussetzung für eine nachhaltige Erfolgserzielung ist. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Etablierung einer in der Ernährungsberatung eingeleiteten Verhaltensänderung Zeit benötigt. Auch Storch & Krause empfehlen einen Aufbau von sozialen Ressourcen, die langfristig unterstützend wirken (vgl. Storch & Krause, 2014, S. 102).

An Hand der Auswertung wurde außerdem deutlich, dass die Zielgruppen für die Ernährungsberatung mit dem ZRM sehr vielseitig sind. So bietet sich das Modell grundsätzlich für alle Geschlechter und Altersgruppen an. Allerdings eignet sich vermutlich besonders die Zielgruppe der Übergewichtigen sowie die der Personen, die Körpergewicht verlieren wollen, da diese von allen Befragten genannt wurden (vgl. E1, S. 5; E2, S. 8; E3, S. 7). Jenes könnte andererseits auch darauf zurückzuführen sein, dass diese allgemein eine der Hauptzielgruppen von Ernährungsberatungen sind.

Als besonders ungeeignet wurden Ratsuchende genannt, die von anderen Personen zur Beratung „gedrängt“ werden. Aus diesem Grund wird vor Beginn der Beratung die Offenheit des Ratsuchenden gegenüber des ZRM hinterfragt (vgl. E1, S. 9). Dadurch lässt sich vermuten, dass die Freiwilligkeit und Offenheit des Ratsuchenden eine weitere Voraussetzung für eine erfolgreiche Ernährungsberatung mit dem ZRM ist. Selbiges Verständnis wird auch in der Theorie von Storch & Krause geteilt, nach denen Offenheit und Neugier förderlich für die Effektivität des ZRM sind (vgl. ebd., S. 210). Anhand dieser Erkenntnis lässt sich zudem darauf schließen, dass das Modell seine Grenzen findet, wenn der Ratsuchende der Methode gegenüber verschlossen ist und sich dementsprechend nicht auf die Vorgehensweise des Beratungsprozesses einlässt.

Auch die Erfahrung scheint ein wichtiger Faktor für den Einsatz des ZRM in der Ernährungsberatung zu sein. So arbeiten alle Befragten bereits seit mindestens zwei und bis zu zehn Jahren mit dem Modell (vgl. E1, S. 5; E2, S. 2; E3, S. 2). Wie wichtig diese Erfahrung zu sein scheint, wird daran deutlich, dass eine der Befragten ausdrücklich betonte, dass sie erst mit

Auswertung der Daten an Hand der qualitativen Inhaltsanalyse

der Zeit lernten, wie sie am besten mit dem Modell arbeiten können. Außerdem wächst die Intuition des Beraters mit steigender Erfahrung (vgl. E2, S. 7; E3, S. 4).

Den Befragten nach wurde die Ernährungsberatung mit dem ZRM von den Ratsuchenden sehr positiv angenommen (vgl. E1, S. 11; E2, S. 9; E3, S. 13). Auch wenn hier keiner der Befragten detailliertere Informationen geben konnte, kann vermutet werden, dass die Ratsuchenden die Methode als hilfreich und angenehm empfinden. Diese Sichtweise deckt sich mit denen der Berater und bestärkt diese somit. Da die Arbeit mit dem Unterbewusstsein und die gemeinsame Entwicklung individueller Ziele von den Ratsuchenden geschätzt wird, ist es denkbar, dass eine derartige Herangehensweise hilfreich für Änderungen des Ernährungsverhaltens ist.

Die Auswertung der erhobenen Daten liefert die Erkenntnis, dass das ZRM auf sehr unterschiedliche Art und Weise eingesetzt wird. Dennoch konnten Gründe, Methoden sowie Faktoren herausgearbeitet werden, die von allen Befragten einheitlich als wichtig und nützlich empfunden wurden.

Zusammenfassen kann festgehalten werden, dass sich das ZRM den Experten nach in den meisten Fällen erfolgreich verwenden lässt. Bezüglich des Vorgehens entscheidet der Berater individuell in welcher Art und Weise und in welchem Umfang das Modell umgesetzt wird. Dies wurde durch die Ergebnisse deutlich, welche gezeigt haben, dass sich die Anwendung des ZRM in der Ernährungsberatung sehr vielseitig und abwechslungsreich gestaltet. Dies deutet auf eine hohe Flexibilität des ZRM in der Ernährungsberatung hin. Dabei ist die Flexibilität als Vorteil zu betrachten, da auf diese Weise auf die Rahmenbedingungen, persönlichen Präferenzen und Erfahrungswerte eingegangen werden kann. So kann sich ein weniger erfahrener Berater strikt an die Phasen des ZRM halten, während ein Berater, der schon länger mit dem Modell arbeitet, intuitiv einzelne Methoden auswählt, die zu der entsprechenden Zielgruppe passen.

Allerdings konnten trotz des sehr individuellen und heterogenen Einsatzes des Modells einige Gemeinsamkeiten erkannt werden. So scheinen sich den Ergebnissen nach besonders die Methoden der Bildkartei, des Motto-Ziels sowie der Erinnerungshilfen gut für die Arbeit in der Ernährungsberatung zu eignen.

Zudem lässt sich vermuten, dass speziell die Arbeit mit dem Unterbewusstsein und die ganzheitliche Betrachtung des Ratsuchenden zentrale Verwendungsbegründungen sind. Auch die höhere Effektivität einer Ernährungsberatung mit dem ZRM im Vergleich zu anderen Vorgehensweisen scheint den Befragten nach ein ausschlaggebender Grund für den Einsatz des Modells zu sein. Hierbei gilt zu beachten, dass sich diesbezüglich zum aktuellen Zeitpunkt

Fazit und kritische Reflektion

keine empirisch belegten Daten finden. Es muss zudem grundsätzlich berücksichtigt werden, dass diese Forschungsarbeit ausschließlich subjektive Erfahrungswerte der Experten erhebt und keine allgemeingültigen Aussagen getroffen werden können. Hier würde sich die weitere Erforschung an Hand einer breitangelegten quantitativen Studie anbieten.

Des Weiteren konnten einige Faktoren erhoben werden, die Auswirkungen auf die Arbeit mit dem ZRM haben könnten. Zunächst kann festgehalten werden, dass die Zielgruppe für die Ernährungsberatung mit dem ZRM umfangreich ist und grundsätzlich für jedes Alter und jedes Geschlecht geeignet sein kann. Allerdings besteht immer die Möglichkeit des Scheiterns der Ernährungsberatung, was besonders bei mangelnder Freiwilligkeit des Ratsuchenden der Fall zu sein scheint. Wichtige Faktoren für die Arbeit mit dem ZRM in der Ernährungsberatung sind somit die Offenheit der Ratsuchenden gegenüber dem Modell sowie eine möglichst langfristige Unterstützung durch den Berater. Vermutlich spielt auch die Erfahrung des Beraters eine wichtige Rolle, da die Befragten berichteten, dass sie erst mit der Zeit Routine in der Arbeit mit dem Modell entwickelt haben, bzw. dass mit der Erfahrung das Gespür für die somatischen Marker des Ratsuchenden wächst. Des Weiteren kann vermutet werden, dass neben einer entsprechenden Weiterbildung, der Faktor der beruflichen Grundausbildung keine große Rolle spielt, da hier alle Befragten eine unterschiedliche Ausbildung aufweisen.

6. Fazit und kritische Reflektion

Nach dem die Ergebnisse der Datenerhebung im vorherigen Kapitel ausführlich beschrieben und interpretiert wurden, soll nun ein abschließendes Fazit formuliert werden. Hierfür wird in Kapitel 6.1 zunächst das Vorgehen dieser Forschungsarbeit kritisch reflektiert.

6.1 Kritische Reflexion des Vorgehens

Bereits in Kapitel 4.1 wurde darauf hingewiesen, dass die Methode des Leitfadeninterviews in der Literatur Kritik erfährt. Zunächst besteht auf Grund der Strukturierung, die ein Leitfaden mit sich bringt, das Risiko einer unzureichenden Offenheit im Gesprächsverlauf. Des Weiteren konnte im Umgang mit der Methode seitens des Forschers auf keinerlei Vorerfahrung zurückgegriffen werden, was die Umsetzung anfällig für Fehler macht. Auch der Pre-Test konnte auf Grund des Mangels an einer mit den Experten vergleichbaren Person nicht hinreichend durchgeführt werden. Zudem ist die Haltung des Befragten essentiell für den Erfolg des Interviews. Diese kann nur schwer bis gar nicht vom Interviewer beeinflusst werden kann (vgl. Kruse, 2015, S. 225). Dennoch wurde der Interviewleitfaden mit Bedacht und im Hinblick auf die zu

Fazit und kritische Reflektion

beantwortende Forschungsfrage konstruiert und im Verlauf der Interviews entsprechend angepasst.

Ein weiterer Kritikpunkt bezieht sich auf den Umfang der erhobenen Daten. Auf Grund der dieser Forschungsarbeit zur Grunde liegenden Kapazitäten konnten lediglich drei Experteninterviews durchgeführt werden. Auch wenn es üblich ist, dass die Stichprobe bei einer qualitativen Studie kleiner ausfällt (vgl. Döring & Bortz, 2016, S. 302), führt dies dazu, dass es dieser Forschungsarbeit an Generalisierbarkeit mangelt. Erst eine höhere Anzahl an Befragungen würde die Ergebnisse wissenschaftlich aussagekräftig werden lassen. Da im Bereich des ZRM in der Ernährungsberatung allerdings zum aktuellen Zeitpunkt kaum Erkenntnisse vorliegen, kann diese Forschungsarbeit dennoch als erste Erkundung dieses neuen Forschungsgebiets dienen.

Die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse muss in diesem Zusammenhang ebenfalls kritisch betrachtet werden. Denn auch wenn regelgeleitet vorgegangen wurde kann nicht ausgeschlossen werden, dass besonders im Hinblick auf die induktive Kategoriebildung eine andere Person zu unterschiedlichen Ergebnissen gekommen wäre. So lässt sich eine subjektive Perspektive des Forschers bei der Erstellung der Codes sowie der Zuordnung passender Textabschnitte nicht verhindern.

Des Weiteren wurde das Material nicht durch mehrere Codierende bearbeitet, weswegen die Intercoderreliabilität in dieser Forschungsarbeit nicht gegeben ist.

Zusammenfassend muss zudem ausdrücklich betont werden, dass die gesammelten Ergebnisse nicht stellvertretend für alle Ernährungsberatungen verstanden werden können. Die Ergebnisse beziehen sich lediglich auf die subjektiven Meinungen und Erfahrungen einer kleinen Stichprobe von Ernährungsberatern, die mit dem ZRM arbeiten. Im Rahmen dieser Bachelorarbeit können somit unter keinen Umständen allgemeingültige Aussagen getroffen werden. Dennoch ermöglichen die Erkenntnisse eine erste Annäherung an den Forschungsbereich und geben Anreiz für tiefergehende Studien.

6.2 Fazit und Ausblick

Im Folgenden werden nun die Erkenntnisse dieser Bachelorarbeit resümierend auf die Forschungsfrage bezogen.

„Inwieweit lässt sich das Zürcher Ressourcen Modell in der Ernährungsberatung anwenden?“

Fazit und kritische Reflektion

Das Zürcher Ressourcen Modell lässt sich in der Ernährungsberatung anwenden, indem der Berater je nach individuellen Präferenzen und Ratsuchendem das Modell, wie in der Theorie beschrieben, vollständig durchführt oder individuell einzelne Methoden auswählt und einsetzt. So hat die Analyse der erhobenen Daten gezeigt, dass die Umsetzung des ZRM in der Ernährungsberatung, zur Unterstützung des Ratsuchenden in seiner Zielformulierung, Zielfindung, und Zielumsetzung, auf unterschiedliche Art und Weise und in unterschiedlichem Ausmaß gestaltet werden kann.

Berater führen, je nach Präferenz, das gesamte ZRM oder auch nur einzelne Phasen bzw. Methoden in der Ernährungsberatung durch. Unabhängig davon verwenden sie vordergründig die Methode der Bildkartei, des Motto-Ziels und der Erinnerungshilfen, um den Ratsuchenden in seiner Zielformulierung und -umsetzung zu unterstützen. Da die Methoden des ZRM an sich sehr individuell auf den Ratsuchenden zugeschnitten werden können, ergeben sich auch hier Unterschiede in der Umsetzung. So werden zum Beispiel bei der Arbeit mit den Erinnerungshilfen je nach Präferenzen der Ratsuchenden akustische Signale oder visuelle Reize gesetzt. Auch für die zu Beginn gestellte Frage nach den Verwendungsbegründungen konnten einige Antworten gefunden werden. So scheinen besonders die Arbeit mit dem Unterbewusstsein, die Möglichkeit der Motiverkundung und die, den Befragten nach verbesserte Effektivität der Ernährungsberatung Gründe für die Verwendung des ZRM zu sein.

Die Fragen zu weiteren wichtigen Faktoren sowie der geeigneten Zielgruppe bei der Umsetzung des ZRM ließen sich ebenfalls beantworten. So konnte erhoben werden, dass sich das Modell den Befragten nach grundsätzlich für Ratsuchende jeden Alters und Geschlechts eignet, allerdings Faktoren wie die Offenheit, Freiwilligkeit und teilweise das Krankheitsbild des Ratsuchenden den Einsatz des ZRM beeinflussen können. Auch die Erfahrung, sowie eine langfristige Betreuung des Ratsuchenden scheinen Faktoren zu sein, die sich auf die Arbeit mit dem ZRM auswirken.

Die Vorgehensweise mit dem ZRM wurde, den Befragten nach, von allen Ratsuchenden positiven bewertet. Es gilt hier zu beachten, dass daraus keine direkten Rückschlüsse darauf gezogen werden können, wie die Ratsuchenden das ZRM tatsächlich annehmen. Für ein eindeutiges Urteil muss hierfür die Perspektive der Ratsuchenden erhoben werden.

An diesem Punkt soll abschließend erneut auf die Ausgangslage dieser Bachelorarbeit eingegangen werden. Anhand der Tatsache, dass es Berater gibt, die mit Hilfe einer derartigen, umfassenden Methode in der Ernährungsberatung arbeiten, zeigt sich, dass sich eine Perspektive, die den Ratsuchenden als von vielen Umständen beeinflusstes Individuum und dessen Ernährung als kein rein wissensbasiertes, affektloses Thema betrachtet, auszahlen könnte. Somit scheint es sich, wie in Kapitel zwei mittels der Literatur bereits aufgezeigt, zu lohnen, mit einem erwachsenpädagogischen Blick auf die Ernährungsberatung zu schauen.

Fazit und kritische Reflektion

Zusammenfassend kann die entwickelte Forschungsfrage somit hinreichend beantwortet werden. Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurden allerdings lediglich die Perspektiven der Experten rekonstruiert. Für eine ausreichende wissenschaftliche Relevanz, werden weitere Studien benötigt. Zudem könnte es sich als interessant erweisen, solche Ernährungsberater zu befragen, die sich bewusst gegen die Verwendung des ZRM in der Ernährungsberatung entschieden haben, um diese Sichtweise ebenfalls zu erheben.

III. Literaturverzeichnis

- Anette M., S. (2018). *Gesundheit und Bildung - Reflexionsansprüche und Professionalisierungsperspektiven*. Wiesbaden: Springer VS.
- Barlösius, E. (2016). *Soziologie des Essens - Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung* (3. Auflage Ausg.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Benedetti, S., Lerch, S., & Rosenberg, H. (2020). Einleitung: Beratung als Medium (selbst-) reflexiver Lern- und Bildungsprozesse. In S. Benedetti, S. Lerch, & H. Rosenberg, *Beratung pädagogisch ermöglichen? - Bedingungen der Gestaltung (selbst-) reflexiver Lern- und Bildungsprozesse* (S. 1-8). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Blättner, B. (1998). *Gesundheit lässt sich nicht lehren. Bad Heilbrunn: Klinkhardt*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Buck, G. (2019). *Lernen und Erfahrung. Epagogik*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2016). *13. DGE-Ernährungsbericht*. Bonn.
- Diedrichs, A., Krüsi, D., & Storch, M. (2012). *Durchstarten mit dem neuen Team - Aufbau einer ressourcenorientierten Zusammenarbeit mit Verstand und Unbewusstem*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Dietrich, G. (1983). *Allgemeine Beratungspsychologie. Eine Einführung in die psychologische Theorie und Praxis der Beratung*. Toronto, Zürich, Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Doering, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation*. Berlin: Springer.
- E1. (2020). Leitfadengespräch vom 10. März 2020. (M. Voßmann, Interviewer)
- E2. (2020). Leitfadengespräch vom 12. März 2020. (M. Voßmann, Interviewer)
- E3. (2020). Leitfadengespräch vom 19. März 2020. (M. Voßmann, Interviewer)
- Engel, F. (2007). Allgemeine Pädagogik, Erziehungswissenschaft und Beratung. In F. Nestmann, F. Engel, & U. Sickendiek, *Das Handbuch der Beratung - Disziplinen und Zugänge* (Bd. I, S. 103-114). Tübingen: dgvt Verlag.
- Fichter, M. (2007). Essstörungen. In J. Schölmerich, *Medizinische Therapie* (S. 1553-1558). Heidelberg: Springer Medizin.
- Froschauer, U., & Lueger, M. (2003). *Das qualitative Interview*. Wien: facultas.
- gfgf. (kein Datum). gfgf. In gfgf.
- Gieseke, W. (2016). *Lebenslanges Lernen und Emotionen - Wirkungen von Emotionen auf Bildungsprozesse aus beziehungstheoretischer Perspektive* (3. überarbeitete Auflage Ausg.). Bielefeld: wbv.
- Glaeser, J., & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse* (4. Auflage Ausg.). Wiesbaden: Springer VS.
- Goehlich, M. (2014). Aus Erfahrung lernen. In M. Goehlich, C. Wulf, & J. Zirfas, *Pädagogische Theorien des Lernens* (2. Auflage Ausg., S. 191-202). Weinheim: Beltz Juventa.

III. Literaturverzeichnis

- Grawe, K. (1998). *Psychologische Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hechler, O. (2010). *Pädagogische Beratung*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Keller, L. (2012). *Das Zürcher Ressourcen Modell in der Berufs-, Studien-, und Laufbahnberatung - Eine Untersuchung über Erfahrungen mit dem ZRM in der BSLB*. Studienabschlussarbeit, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Psychologie, Zürich.
- Klein, A. (2018). Ernährungs- und essbezogenes Lernen im Alter. In R. Schramek, K. Cornelia, B. Schmidt-Hertha, & J. Steinfurt-Diedenhofen, *Alter(n)- Lernen- Bildung- Ein Handbuch* (S. 278-288). Stuttgart: Kohlhammer.
- Krause, C. (2003). Pädagogische Beratung: Was ist, was soll, was kann Beratung. In C. Krause, B. Fittkau, R. Fuhr, & H.-U. Thiel, *Pädagogische Beratung - Grundlagen und Praxisanwendungen* (S. 15-32). Paderborn: Ferdinand Schöningh.
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung - Ein integrativer Ansatz* (2. überarbeitete und ergänzte Auflage Ausg.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Langer, A. (2013). Transkribieren - Grundlagen und Regeln. In B. Friebertshäuser, A. Langer, & A. Prengel, *Handbuch - Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (S. 515-526). Weinheim: Beltz Juventa.
- Leng, G., Adan, R. A., Belot, M., Brunstorm, J. M., de Graaf, K., Dickson, S. L., . . . Smeets, P. A. (01. Dezember 2016). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, S. 316-327.
- Lueckerath, E., & Müller, S.-D. (2014). *Diätetik und Ernährungsberatung* (5. aktualisierte Auflage Ausg.). Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Luehmann, P. (2019). Ernährungsbildung ist kulturelle Bildung. In C. Rademacher, & I. Heindl, *Ernährungsbildung der Zukunft* (S. 18-23). Wiesbaden: Umschau Zeitschriftenverlag.
- Müller, C., & Groeneveld, M. (2016). *Essen als Thema in der Erwachsenenbildung - Food Literacy* (2. Auflage Ausg.). Bonn: aid Infodienst e.V.
- Maggiori, L. (2019). *Rauchentwöhnung mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) - Pilotstudie - Selbstgesteuert rauchfrei leben*. Studienabschlussarbeit, ZHAW Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaft, Psychologie, Zürich.
- Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse. In U. Flick, E. von Kardorff, & I. Steinke, *Qualitative Forschung - Ein Handbuch* (11. Auflage Ausg., S. 468-475). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse - Grundlagen und Techniken* (12. überarbeitete Auflage Ausg.). Weinheim: Beltz Verlag.

III. Literaturverzeichnis

- Mayring, P., & Brunner, E. (2013). Qualitative Inhaltsanalyse. In B. L. Friebertshäuser, & A. Prengel, *Handbuch - Qualitative Forschungsmethode in der Erziehungswissenschaft* (4. Auflage Ausg., S. 323-333). Weinheim: Beltz Juventa.
- Merkle, W., & Knopf, H. (2005). *Ernährungsverhalten und Ernährungsberatung*. Berlin: Rhombos-Verlag.
- Meuser, M., & Nagel, U. (2013). Experteninterviews - wissenssoziologische Voraussetzungen und methodische Durchführung. In B. Friebertshäuser, A. Langer, & A. Prengel, *Handbuch - Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft* (4. Auflage Ausg., S. 457-486). Weinheim: Beltz Juventa.
- Nestmann, F., Sichendiek, U., & Engel, F. (2007). Statt einer "Einführung": Offene Fragen "guter Beratung". In F. Nestmann, U. Sichendiek, & F. Engel, *Das Handbuch der Beratung - Ansätze, Methoden, Felder* (S. 599-608). Tübingen: dgvt Verlag.
- Roth, G. (2013). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu verändern* (8. Auflage Ausg.). Stuttgart: Klett-Cota.
- Schellhammer, B. (2017). *Wie lernen Erwachsene (heute)? - Eine transdisziplinäre Einführung in die Erwachsenenbildung*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Schwarzer, C., & Buchwald, P. (2014). Umlernen und Dazulernen. In M. Göhlich, C. Wulf, & J. Zirfas, *Pädagogische Lerntheorien* (2. Auflage Ausg., S. 213-221). Weinheim: Beltz Juventa.
- Seichter, S. (2016). Pädagogische Ernährungsberatung. In W. Gieseke, & D. Nittel, *Handbuch - Pädagogische Beratung über die Lebensspanne* (S. 349-364). Weinheim: Beltz Juventa.
- Siebert, H. (2011). *Lernen und Bildung Erwachsener*. Bielefeld: wbv.
- Simpson, S., McNamara, R., & Shaw, C. (20. Dezember 2012). Wie lässt sich eine erreichte Gewichtsreduktion am besten erhalten? *Praxis - Schweizerische Rundschau für Medizin*, S. 539-543.
- Spühler, A. (2019). *Das Zürcher Ressourcenmodell im Leistungssport - Wie lässt sich das Zürcher Ressourcenmodell als sportpsychologische Intervention im Badminton einsetzen?* Studienabschlussarbeit, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Psychologie, Zürich.
- Storch, M., & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert - Grundlagen und Trainingmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* (5. Auflage Ausg.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Storch, M., & Krause, F. (2020). *Rund ums ZRM - Forschung*. Abgerufen am 20. 03 2020 von <https://zrm.ch/forschung/>
- Storch, M., & Tschacher, W. (2016). *Embodiment Communication - Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf* (2. erweiterte Auflage Ausg.). Bern : Verlag Hans Huber.

III. Literaturverzeichnis

- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2006). *Embodiment - Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (1. Auflage Ausg.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Volkshochschule Münster. (2020). *Kursprogramm - Kategorie Ernährung*. Abgerufen am 11. April 2020 von https://www.stadtmuenster.de/vhs/jahresprogramm/gesundheit.html?tx_vhsconnect_category%5BcategoryId%5D=KAT4175248&tx_vhsconnect_category%5Baction%5D=show&tx_vhsconnect_category%5Bcontroller%5D=Category&cHash=01dbdd0af744de5af607b855f24def79
- von Felden, H. (2014). Transformation in Lern- und Bildungsprozessen und Transitionen in Übergängen. In H. von Felden, O. Schäffter, & H. Schicke, *Denken in Übergängen - Weiterbildung in transitorischen Lebenslagen* (S. 61-84). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Weinberg, J. (2000). *Einführung in das Studium der Erwachsenenbildung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt-Verlag.
- Yildiz, J., Grass, A., & Leonhäuser, U. (2013). Grundlagen der Ernährungsberatung. In F. Jochum, *Ernährungsmedizin Pädiatrie - Infusionstherapie und Diätetik* (S. 415-421). Heidelberg: Springer Verlag.

IV. Anhang

Interview-Leitfaden

Einstieg:

Zuerst einmal bedanke ich mich bei Ihnen, dass Sie sich Zeit für dieses Gespräch nehmen.

Wie Sie wissen führe ich dieses Interview im Rahmen meiner empirischen Bachelorthesis durch, es basiert somit auf rein wissenschaftlichem Interesse. Alles was sie im Laufe des Gesprächs sagen, alle Namen, die erwähnt werden, werden im Nachhinein anonymisiert, so dass keinerlei Rückschlüsse auf Sie oder Ihre Beratung gezogen werden können.

Damit ich mich vollkommen auf unser Gespräch konzentrieren kann, würde ich das Interview gerne aufzeichnen. Sind Sie damit einverstanden? Falls Sie mich schlecht verstehen, sagen Sie bitte Bescheid.

Wie ich Ihnen bereits erklärt habe, möchte mit Ihnen über die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung sprechen. Ich werde im Verlauf des Interviews das Modell mit ZRM abkürzen.

Erster Block: Die persönlichen Daten

Zu Beginn bitte ich Sie, mir einmal ganz kurz und knapp zu erzählen welche berufliche Ausbildung Sie haben.

1. Welche berufliche Grundausbildung haben Sie absolviert? (Fachbereich)
 - (Seit) wie vielen Jahren sind Sie als Ernährungsberater tätig?
 - Welche Ausbildung haben Sie bezüglich des ZRM?
 - **Seit wann arbeiten Sie mit dem ZRM?** / Wie lang arbeiteten Sie mit dem ZRM in der Ernährungsberatung?
2. Bildet das **ZRM nur einen Teil Ihrer Beratung** ab, als ein „Tool“ oder beraten Sie ausschließlich nach dem ZRM?
 - Wieso haben Sie sich dazu entschlossen es als ein Tool zu verwenden und nicht die gesamte Beratung nur darauf auszurichten?

Zweiter Block: Gründe für die Anwendung des ZRM in der Ernährungsberatung

Vielen Dank für Ihre Antworten. Das restliche Gespräch habe ich für mich in drei weitere Blöcke gegliedert. Der Erste bezieht sich auf Ihre Gründe warum Sie das ZRM in der Ernährungsberatung anwenden.

3. Warum eignet sich das ZRM Ihrer Meinung nach gut, um damit in der Ernährungsberatung/ Ernährungsthemen zu arbeiten?
 - Wo sehen Sie den Unterschied zu einer „normalen“ Ernährungsberatung?
 - Warum ist das Unterbewusste/ unbewusste Bedürfnisse/Emotionen so wichtig in der Ernährungsberatung? – statt reine Wissensvermittlung
 - Ist es sinnvoll die gesamte Persönlichkeit des Menschen mit einzubeziehen?
 - Könnten Sie das ausführen?

Dritter Block: Art und Weise der Umsetzung des ZRM in der Ernährungsberatung

Nun würde ich sehr gerne mehr über Ihre Umsetzung des ZRM in der Ernährungsberatung erfahren. Damit Ihre Antworten möglichst konkret werden, könnte es hilfreich sein, wenn Sie dabei an bestimmte Kunden denken.

4. Auf welche Art und Weise setzten Sie das ZRM ein? (Das komplette ZRM Training oder einzelne Methoden)
5. Welche Methoden wenden Sie bevorzugt an?
 - Was halten Sie von der **Methode der Bildkartei/ des Ideenkorbs**?
 - Ist es sinnvoll das Unterbewusstsein mit einzubeziehen?
 - Empfinden Sie die **Methode der Affektbilanz** als hilfreich/warum?
 - Sind Emotionen wichtig in der Ernährungsberatung?
 - Warum ist die Formulierung von **Motto-Zielen** wichtig?
 - Was unterscheidet Motto-Ziele von normalen Ernährungszielen?
 - Verwenden Sie die **Methode der Erinnerungshilfen/Embodiment**?
 - Verwenden Sie die **Methode der Wenn-Dann-Pläne & des Situationstypen-ABCs**?

Vierter Block: Weitere Faktoren bezogen auf die Verwendung des ZRM in der Ernährungsberatung

6. Gibt es Ihrer Meinung nach bestimmte **Beratungs-/Coaching Situationen** für die sich das ZRM besonders eignet?
 - Welche sind das? Können Sie Beispiele nennen?
 - Können Sie **Problemstellungen** nennen für die sich das ZRM Ihrer Erfahrung nach besonders eignet?
7. Gibt es **Zielgruppe/Adressaten** die auf das ZRM besonders ansprechen?

- Alter, Geschlecht, Zwang/Freiwilligkeit der Beratung?
8. Ist das ZRM nach Ihren Erfahrungen in einer **angemessenen Zeit** umsetzbar?
- Reicht die normale Beratungszeit?
 - Nein? Wie viele Termine wären nötig? Wäre eine kontinuierliche Betreuung besser/wichtig?
9. Falls sie **Rückmeldung** bekommen haben, was halten Ihre Klienten von der ZRM-Methode?

Back-Up Fragen:

- Halten Sie das ZRM für Praktikabel?
 - **Wenn ja/nein, warum**
- Haben Sie Erfahrungen mit möglichen Problemen/Schwierigkeiten in der Verwendung gemacht?
- Können Sie noch einmal kurz zusammen fassen warum sie auf Grund Ihrer Erfahrungen das ZRM für hilfreich in der Ernährungsberatung betrachten?

Ausstieg

Von meiner Seite aus wäre es das nun. Möchten Sie noch etwas erzählen, was Ihnen wichtig ist, was hier in unserem Interview nicht zur Sprache gekommen ist? Oder habe ich Informationen nicht abgefragt, die Ihrer Meinung nach relevant sein könnten?

Wie bereits von mir angeboten, kann ich Ihnen meine Arbeit gerne nach Vollendung zur Verfügung stellen. Soll ich Ihnen diese dann per Mail zukommen lassen?

Ist es in Ordnung für Sie, wenn ich Sie bei eventuell auftretenden Fragen noch einmal kontaktiere?

Sonst bedanke ich mich sehr, dass Sie Ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben und wünsche noch einen schönen Tag!

Leitfadengespräch E1

Interview mit E1 vom 10. März 2020 in Lingen (Ems). Dauer: 42:14 Minuten. Interviewt und Transkribiert von Maren Voßmann. Telefoninterview.

I: Zuerst einmal bedanke ich mich bei Ihnen, dass Sie sich Zeit für das Gespräch nehmen. Wie Sie wissen, führe ich das Interview im Rahmen meiner Bachelorarbeit durch, das heißt es basiert rein auf wissenschaftlichem Interesse. Alles, was Sie im Verlauf des Gesprächs sagen, alle Namen die Sie erwähnen, werden im Nachhinein anonymisiert. Es können somit keine Rückschlüsse auf Sie oder Ihre Beratung gezogen werden. Damit ich mich auf unser Gespräch konzentrieren kann, würde ich es gerne aufzeichnen. Ist das okay für Sie?

E1: Ja.

I: Dankeschön. Wie bereits erklärt, möchte ich mit Ihnen über die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung sprechen. Im Verlauf des Interviews werde ich dieses mit ZRM abkürzen. Wenn Sie mich schlecht verstehen sollten, sagen Sie bitte Bescheid. Dann würde ich Sie einmal bitten kurz und knapp zu erzählen, welche berufliche Ausbildung Sie haben und wie Sie zur Ernährungsberatung gekommen sind.

E1: Ich bin 1961 geboren, hab einen landwirtschaftlichen, gastronomischen Hintergrund und habe dann ein fachgebundenes Abitur gemacht - Hauswirtschaft. Und dann war dieser Weg eigentlich schon vorgezeichnet. Ich habe dann Ernährungswissenschaften, also Ökotrophologie, studiert, damals konnten das noch wenige richtig aussprechen ((lacht)). Ich habe das an der Fachhochschule studiert und bin dann ziemlich schnell in die Erwachsenenbildung eingestiegen. Damals konnte man das mit unterschiedlichen Schwerpunkten studieren, ich habe das frei... Also man musste ein paar Klausuren mehr machen und dann war das schwerpunktfrei. Es war dieser Bereich Kommunikation, der hat mich schon immer angesprochen. Ich habe aber dann im Studium relativ bald gemerkt, dass diese klassische Ernährungsberatung, das ist nicht mein Ding. Ich habe damals wahrscheinlich auch schon immer so diese Zeigefinger-Mentalität dahinter gesehen. Ich habe dann bei einer Familienbildungsstätte als Fachbereichsleiterin für Sportmedizin und Gesundheit begonnen und bin dann, durch die Erwachsenenbildungsarbeit, auch in diesen Bereich Kochkurse gekommen. Und das Kochen, Essen, Genießen und Gesellschaft, das waren ganz wichtige Elemente in meinem Leben. Dann kam meine Elternzeit und ich habe drei Kinder geboren, bin dann nach Süddeutschland umgezogen und in dieser Zeit war das auch wunderbar, immer so freiberuflich als Honorarkraft in Erwachsenenbildungseinrichtungen zu arbeiten. Ich habe dann noch ein Fernstudium gemacht, in der Zeit als das dritte Kind geboren wurde. Ich habe dann ein

Erwachsenenbildungs-/Familienbildungsstudium noch gemacht, wo ich nochmals Gesprächstechniken und Grundlagen gelernt habe. Das war eine gute Sache. Und habe dann immer in Ermangelung von Babysittern, habe ich dann Kurse geben können an den örtlichen Erwachsenenbildungseinrichtungen. Ja, das habe ich dann viel gemacht und irgendwie entstand dann auch der Wunsch ein sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis zu haben. Ich habe dann angefangen, als hauswirtschaftliche Betriebsleiterin in einem großen Internat und Akademie der Bundesanstalt für Arbeit zu arbeiten. Jedes Bundesland hat eine und das war die hier in Baden-Württemberg. Und da war auch dann wieder dieses Qualitäts-Ding und die Küche war mir unterstellt, aber das war ein klassischer Job für eine Hauswirtschafterin. Ich hatte aber studiert und bin deswegen nach ein paar Jahren zur "Stiftung Haus Lindenhof" als Qualitätsmanagementbeauftragte für den Bereich Unterkunft und Verpflegung gewechselt. Das war eine große Einrichtung für Menschen mit Behinderung, alte Menschen, eine Schule und eine Werkstatt. 1600 Essen und fünfzehn Häuser und ich war die übergeordnete Qualitätsmanagerin. Ich war hier immer zwischen den Stühlen, war aber ganz interessant auch noch einmal diesen Aspekt der Ernährung mitzubekommen. Als ich dann mitgekriegt habe, dass pro Person nur 4,50€ in einer Pflegeeinrichtung, inklusive Spätmahlzeit bei Diabetikern, reiner Wareneinsatz ausgegeben wurde, da habe ich irgendwie gedacht, das ist so eine Schachtel Zigaretten... Das war irgendwie nicht mehr mein Ding und ich musste dann mit der Supermarktkette verhandeln und den Hähnchenschlegel da nochmal ein paar Cent runterhandeln. Das waren ja Millionen, die wir da umgesetzt haben und das war mir irgendwann zuwider. Auch so von meiner Biografie als Landwirtstochter. Also auch zu wissen, dass ein Hähnchen nur zwei Schlägel hat und wie das aufwächst, also das war überhaupt nicht mehr mein Ding dann. Und dann kam der Wunsch selbstbestimmt zu arbeiten und auch wieder diese Zeit in der Familienbildungsstätte mit den Kochkursen, es hat mir irgendwie gefallen - die Kommunikation mit den Menschen. Ich habe dann eine eigene Kochschule eröffnet, die bis heute sehr erfolgreich am Markt tätig ist. Das war damals 2006. Das Ding lief super gut, weil wir hier eine sehr gute mittelständische Industrie haben. Es hatte dann angefangen, dass Team Events und Team Buildings bei mir gemacht wurden. Diese klassische deutsche Vita, heute koche ich italienisch, das trat in den Hintergrund. Ich habe dann auch ganz gut damit Geld verdienen können, weil das eben Team Buildings und Workshops waren. Also das Thema Ernährung war mir immer nah. Dann habe ich gemerkt, dass wenn die Menschen abends am Tisch gesessen und miteinander kommuniziert haben, auch wildfremde Menschen, da habe ich gemerkt, die haben so ihre Themen. Es geht immer um Ernährung, es geht immer um Verzicht, immer um "das dürfen wir nicht". Also ich meine nirgendwo... Also die Sexualität und die Ernährung, beides beschäftigt sich mit der Fortpflanzung des Menschen. Und nirgendwo legen wir uns so rigide Verhaltenssanktionen auf, wie in der Ernährung. In der Sexualität ist fast alles erlaubt, in der Ernährung wird ständig

verboten. Und das habe ich bei den Menschen erlebt, die gesagt haben, "Oh, ich habe gesehen, der Koch hat da ein ganzes Päckchen Butter rein". Ich habe dann beschwichtigt und gesagt "Sie müssen das heute durch 15 teilen". Ich hatte dann irgendwann keine Lust mehr darauf. Ich habe dann gedacht, ich möchte irgendwie mit Menschen... die auch selbst sehr frei und sehr viel erzählt haben, weil das ja auch so unverbindliche Dinge waren, die haben sehr intime Dinge miteinander gemacht, gekocht, geschnitten, gerührt, getan. Man wusste aber hinterher gehen sie auseinander und dann sehen sie sich nicht wieder. Also eine eigenartige Situation, die Menschen sind bereit sehr viel von sich preiszugeben und dann halt immer wieder dieses Restriktive: "Ich darf nicht... und meine Figur... und heute ist eine Ausnahme... so schlank wie Sie...!". Es ging mir dann furchtbar auf den Wecker und ich bin dann... Ich wollte da raus, es war mir zu flach. Also 120 Veranstaltungen im Jahr und ich war fast bei allen dabei und es war mir zu einfach. Mein Mann hat immer nett gesagt "Viel Spaß", aber es ist die Frage wie viel Spaß ich vertragen kann. Es war mir einfach zu viel Spaß und die Leute wollten ja auch nichts lernen. Die wollten genießen und vor allen Dingen diese Firmen, es sind ja überwiegend Männer. Wenn man 80 Euro pro Person für seinen Abend zahlt, dann ist es ja schon eine höhere Liga. Das waren Rinderfilet, Jakobsmuscheln und handgeschabte Spätzle. Ich konnte es nicht mehr ertragen. Dann kam der Punkt: entweder wird das Ding jetzt ayurvedische, vegetarisch, aber so mache ich nicht mehr weiter. Und das war der Zeitpunkt, wo ich auf das ZRM gestoßen bin. Da kam ein Aufruf von Zürich, da wären zwei Frauen, eine Psychologinnen und eine Sozialarbeiterin und die würden ein Buch schreiben zum Thema Resilienz und ZRM. Man solle sich bewerben und man müsse dann nur die Reisekosten tragen - zwei Tage Hamburg. Alles andere wird finanziert. Und dann habe ich gedacht, das ist meine Stunde und mich dann da angemeldet. Und dann kam zurück nach dem Motto: "Vielen Dank für Ihre Bewerbung. Aber wir haben 300 Bewerberinnen. Schreiben Sie bitte auf, was ihr Resilienzthema ist". Dann habe ich dann genau das geschrieben, was ich Ihnen alles erzählt habe. So nach dem Motto, entweder wird die jetzt vegetarisch oder sonst was. Aber im Hinterkopf: „Never change a winning Team“. Wer sagt mir, dass meine Kunden das dann auch plötzlich mitmachen, nur weil ich kein Bock mehr. Das war so die Ambivalenz, das Ding hat mich ja auch gut genährt. Also zu sagen, ich steige jetzt aus, weil ich kein Bock mehr auf Fleisch habe... Und dann bin ich nach Hamburg gefahren, das weiß ich noch wie heute, das war im November. Und ich bin dann zurückgekommen und hab dann am nächsten Tag vorsorglich meinen Mietvertrag gekündigt, weil ich nicht wusste, wie das ist mit quartalsmäßiger Kündigung. Ich habe dann meinen Mietvertrag zum Sommer gekündigt. Es war ja auch so eine Sache. Mein Steuerberater hat mir gesagt „Was haben Sie denn zu verkaufen, zehn Jahre alte Möbel, zehn Jahre altes Geschirr?“. So nach dem Motto: ihr Kundenstamm ist ja auch keiner, der immer wiederkehrend ist. Eine Weihnachtsfeier waren sie bei mir, im nächsten Jahr gehen sie in den Kletterwald. Auf jeden Fall, lange Rede kurzer

Sinn, mein eigenes Motto Ziel hat mich selber so beflügelt, dass ich es gemacht habe und der Cut war dann auch erfolgreich. Und dann habe ich gedacht, Menschen müssten doch ihr Essverhalten verändern können mit Hilfe des ZRM. Und dann habe ich auch mit Menschen gesprochen. Es gibt diesen einen gewissen Hildebrandt, der Uwe Hildebrandt. Der macht im Ruhrgebiet ZRM, sagt Ihnen PSI etwas?

I: Nein.

E1: PSI ist der Professor Kuhl, auf dem hat die Maja Storch ganz viele Theorien aufgebaut, es ist eine hervorragende Ergänzung. Ich habe da auch noch einiges gemacht. Und dann hat er auch gesagt, er hat wunderbar abgenommen. Er hat dann zum Beispiel am Buffet sich bedient und sitzt dann am Tisch und sieht, dass sein Nachbar Pizza auf den Teller hat. Und er hat dann gesagt, dass er die Pizza gar nicht gesehen hat. Der Hildebrandt hatte sich also so programmiert, dass der die Kohlenhydrate gar nicht mehr gesehen hat. Das hat mich dann fasziniert. Und so gibt es schon Menschen, die so Phänomene dann auch an den Tag legen. Die sich da auch wirklich mit Motto-Zielen und so weiter so dahin bewegen. Aber es ist eine hohe Motivation nötig. Die Leute legen gut los, aber wenn Sie als Trainerin weggehen, ist das ein hartes, dickes Brett. Ich meine, man muss sich ja mal überlegen, woher kommt das? Wieso bin ich übergewichtig? Wieso habe ich dieses Thema?

I: Schön, dass Sie das ansprechen, da würde ich gleich auch gerne noch ausführlich darauf eingehen. Ganz kurz nochmal, dann sind sie dadurch dann letztendlich dazu gekommen, das ZRM auch im Rahmen der Ernährung anzuwenden? Und haben das dann damals auch in der Ernährungsberatung bzw. ich glaube Ernährungscoaching angewendet?

E1: Ja. Ich habe nie klassische Ernährungsberatung gemacht, immer Ernährungscoaching.

I: Sehr interessant, hat das einen bestimmten Grund?

E1: Weil ich das ablehne. Weil ich einfach sage, diese Regeln: "Wie viel Gramm Eiweiß hast du jetzt, wie viele Kohlenhydrate waren es jetzt in der Mahlzeit, du hast dieses oder jenes Problem deswegen musst du diese Diät machen", das ist nicht mein Ansatz. Ich verfolge auch eher die Theorie von Dr. Frank. Sind Sie dem begegnet im Laufe ihrer Recherchen? Er sitzt in Heidelberg, das ist ein Arzt, der mehrere Bücher geschrieben hat.

I: Ja, mit ihm habe ich ein Interview am Freitag.

E1: Ah ja genau. Und bei dem habe ich auch selber, da hatte ich noch nicht den Trainerschein, da habe ich einen Kurs gemacht zu dem Thema. Weil ich wirklich eine Verfechterin seiner Theorie bin, die sagt Menschen irgendwie was rein... Ich glaube auch, dass es ganz viele Ernährungsmythen gibt und, dass wenn man Menschen von diesen Regeln und diesen

Standards wegholt, dass sich auch vieles selber reguliert. Und ich glaube, die Themen liegen wo ganz anders, die liegen nicht dabei, dass jemand zu viel Kohlenhydrate isst.

I: Zusammenfassend haben Sie also im Ernährung coaching damit gearbeitet und nicht in der Ernährungsberatung. Haben sie im Ernährung coaching das ZRM als ein Tool oder ein Werkzeug verwendet oder haben Sie das ganze Ernährung coaching danach ausgerichtet?

E1: Ja. Meistens habe ich die Beratung komplett darauf aufgebaut... In zwei oder drei Fällen war es nur ein Werkzeug! Ich habe mich schon auch mit Ernährungsberatungstechniken auseinandergesetzt, wenn die Menschen kamen und gesagt haben, sie haben das und das Thema. Ich habe aber nie so Fälle gehabt, dass hier einer saß, der weiß nicht welche Probleme und Allergien und sonst was hatte. Ich hatte wirklich immer Menschen, die ein Übergewichtsthema hatten.

I: Okay, also Ihre Zielgruppe, waren Menschen, die Körpergewicht verlieren wollen. Und wie lange haben sie im Ernährung coaching mit dem ZRM gearbeitet?

E1: Ja genau, das war meine Zielgruppe. Ich habe ca. zwei Jahre damit gearbeitet, in dem Bereich.

I: Gut. Ich habe das Interview jetzt noch in drei weitere Blöcke unterteilt und der Erste bezieht sich auf die Gründe, warum Sie das ZRM im Ernährung coaching anwenden. Ich würde mich freuen, wenn Sie anhand der kommenden Fragen schildern, warum Sie es als sinnvoll betrachten damit zu arbeiten. Woran liegt das Ihrer Meinung nach? Ist es Ihrer Meinung nach sinnvoll, die gesamte Persönlichkeit, die Biografie des Menschen und das Unterbewusstsein mit in den Prozess einzubeziehen, anstatt nur eine reine Wissensvermittlung zu bieten? Unterscheidet sich hier eine normale Ernährungsberatung von einer, in dem das ZRM angewendet wird?

E1: Ja, es ist unerlässlich. Es geht nicht anders. Ich habe eine systemische Ausbildung, das kommt noch dazu. Ich habe das wirklich ganz fundiert gelernt, wie wichtig es ist, den Menschen ganzheitlich zu betrachten.

I: Können Sie begründen, warum Sie das so empfinden? Warum das Unterbewusstsein, Emotionen und diese Ganzheitlichkeit so wichtig ist?

E1: Ja, weil Essen eben belegt ist. Essen ist lebenserhaltend. Wenn wir nicht essen, können wir nicht leben. Es ist in der Natur des Menschen schon als etwas ganz Elementares, Wichtiges angelegt. Schon die Mutterbrust, da fängt es ja schon an. Ernährung ist mit den Menschen so verbunden. Ich meine, ich kann das Rauchen lassen, ich kann das Alkohol trinken lassen. Ich kann ganz viele Dinge lassen, ich kann mich einschränken. Aber wenn ich

nicht esse, lebe ich nicht mehr. Das ist etwas ganz Grundlegendes. Der Mensch braucht Luft zum Atmen aber als Nächstes braucht er Nahrung. Das ist schon so im Menschen verankert und deswegen kann ich das jetzt nicht nur losgelöst auf Inhaltsstoffe sehen. Ich muss es ganzheitlich sehen, auch die Sinne die ich dazu brauche: ich rieche, ich schmecke, ich fühle. Wenn Sie zum Beispiel mit Menschen arbeiten, die ihren Geruchssinn verloren haben, die schmecken nichts. Es ist alles gekoppelt miteinander.

I: Würden Sie sagen, dass eine Ernährungsumstellung, wie man sie im Ernährung coaching erreichen möchte, Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeit des Menschen hat?

E1: Ja natürlich, vor allem auf die Gewohnheiten. Das ist auch so etwas Grundlegendes. Wir haben alle unsere Gewohnheiten, unsere Automatismen, die pflegen wir von Kind an, seit Jahrzehnten. Und wenn wir anfangen die zu verändern, dann macht das was mit uns. Wenn ich plötzlich sage: „Ab heute nur noch 16/8“ und mein Frühstück war ein wesentliches Element auch in der Familie. Da kann einer sagen Ich mach 16/8 und andere Familienmitglieder sitzen am Tisch und frühstücken. Und da wird der 16/8 Mensch das wunderbar finden wahrscheinlich, aber die anderen werden ihm schon vermitteln, dass es scheiße ist, dass er nicht mehr mit am Frühstückstisch sitzt und das macht ja auch etwas mit ihm und den Anderen.

I: Würden Sie denn sagen, dass es für eine erfolgreiche Abnahme wichtig ist zu schauen, warum diese Menschen überhaupt Gewicht verlieren wollen. Im Sinne von dem Unterbewussten, was da vielleicht noch mitspielt, anstatt direkt los zu starten?

E1: Ja, natürlich. Die Frage ist ja auch wichtig, denn das wissen diese Personen oft gar nicht, ob sie es wirklich wollen, um jetzt endlich in die Konfektionsgröße 38 reinzupassen oder weil ihr Arzt ihnen sagt, dass sie sonst die nächsten zwei Jahre nicht überleben. Das muss man ja auch erst einmal ergründen. Will es meine Partnerin, will es mein Partner? Will ich ihm gefallen? Glaube ich mit Gewichtsverlust hätte ich mehr Chancen bei ihm? Was ist es denn wirklich? Und das ist natürlich dann, wenn mir das erst mal klar wird, warum ich das überhaupt möchte, dann tun sich ganz andere Dinge auf. Tue ich das, um meinen Partner zu halten, damit er sich nicht eine jüngere, schlankere Frau sucht? Solche Fälle habe ich haufenweise gehabt. Da kommt ein Druck von außen, insbesondere bei Frauen. Ich bin jetzt Ende 50, bei Frauen in meinem Alter, da kommt schon noch mal was. Wir sind auch von unserer Biografie her so geprägt, die Generation "Gefallen". Das erlebe ich bei jungen Frauen allerdings auch teilweise extrem, wo ich mir denke, für was bin ich in den 80er Jahren auf die Straße gegangen ((lacht)). Es gibt aber auch die Anderen, die es nicht tun, die feministisch unterwegs sind. Das finde ich einfach toll, wenn ich junge, selbstbewusste Frauen erlebe.

I: Auf die Zielgruppe möchte ich später auch nochmal eingehen. Jetzt würde ich allerdings erst einmal zu der Art und Weise kommen, wie sie das ZRM umgesetzt haben. Es könnte hier auch nochmal hilfreich sein, an bestimmte Ratsuchende zu denken. Auf welche Weise haben Sie das ZRM verwendet? Haben Sie einzelne Methoden herausgesucht, mit denen Sie bevorzugt gearbeitet haben?

E1: Nein, ich habe das ganz klassisch gemacht, weil ich finde, dass das ZRM hervorragend aufgebaut ist. Ich bin wirklich über die Bildkartei herangegangen. Wir haben auch gar nicht vorher das Problem... Also wir haben schon eine Anliegenklärung gemacht, aber ich habe mich da nicht dran festgehalten. Ich habe auch nicht gesagt: "Ja und Sie wollen jetzt wegen Ihres drohenden Herzinfarkts oder wegen Ihrer Gicht abnehmen". Ich bin hier wirklich durch die Bildwahl eingestiegen. Sie haben selber schon einen ZRM Kurs gemacht?

I: Nein leider nicht, ich habe mich damit allerdings ausführlich beschäftigt. Ich weiß also über welche Methode Sie sprechen.

E1: Okay. Ja also ich bin immer mit der Bildwahl eingestiegen. Und das ist schon mal toll, wenn Sie über Bilder mit dem Menschen den Weg gehen. Sie müssen dann schon mal nicht viel reden und ich wollte auch gar nicht so viel reden. Das ist auch eine Grundlage von der systemischen Herangehensweise. Und die sollten dann erst mal über die Bilder... die drücken die Gefühle aus, das ist das Unterbewusstsein was da mitschwingt. Und wenn das Bild gefunden ist... Sie haben im Coaching auch wesentlich mehr Zeit und Möglichkeiten, deswegen unter anderem auch zwei Bilder. Und dann haben wir gemeinsam diesen Ideenkorb entwickelt. Und wenn Sie im Coaching arbeiten, dann haben Sie auch nicht diese 15 Stunden am Stück, wie in der Beratung. Ich habe die dann immer wieder für zwei, drei Stunden kommen lassen und dann waren da auch wieder größere Zeitabstände dazwischen. Von daher war das nicht einfach ein Wochenende und die waren durch, sondern das waren dann vielleicht vier Sitzungen oder so. Und dann, ja dann haben die ja auch ihre ersten Erfahrungen gemacht. Dann kamen sie dann nach zwei Wochen wieder und haben erzählt: "Zur A-Situation, sind mir da schon so ein paar Dinge aufgefallen" und da haben wir dann auch daran anknüpfen können. Natürlich haben wir dann auch noch Gespräche gehabt. Aber ich habe die Methode so komplett durchgeführt. Ich habe die nicht verändert oder mir nur einzelne Elemente herausgenommen. Ich bin immer bis zum Motto-Ziel und haben das Motto-Ziel optimiert. Wir haben immer mit den A-, B-, C-Situationen gearbeitet.

I: Haben Sie auch Methoden, wie die Erinnerungshilfen oder das Embodiment, angewendet?

E1: Ja natürlich, ich habe den ganzen Prozess immer gemacht.

I: Und was haben Sie im Rahmen der Erinnerungshilfen mit dem Ratsuchenden herausgearbeitet? Maja Storch schlägt hier ja einen bestimmten Duft oder Bilder vor.

E1: Die haben ihre eigene Liste gemacht. Wir haben das Motto-Ziel gebildet. Und dann haben wir überlegt, wie sie sich Primen können. Ich erinnere mich an eine junge Frau. Die hat immer ein Problem gehabt, wenn sie ihre Lebensmittel eingekauft hat, dann hat sie die in den Kühlschrank gepackt und hat während des Einpackens schon zwei Scheiben Wurst und zwei Scheiben Käse gegessen. Und auch wenn sie am Kühlschrank vorbeigekommen ist, hat sie den aufgemacht, vor allem, wenn sie vormittags im Home Office war. Und sie hatte als Ding eine Schlüsselblume. Und diese Schlüsselblume haben wir formuliert. Also die Schlüsselblume hat einen sehr aufrechten, geraden Stängel, der relativ stark ist, weil die weht im Wind hin und her und knickt nicht um. Und die hat unten einen Blätterkranz, der sie unten zum Boden hin stark macht. Und dann hat die ein Köpfchen, das geneigt ist und das wiegt sich im Wind hin und her. Aber sie ist stabil, das knickt nicht leicht ab. Und dann hat sie sich die Schlüsselblume an den Kühlschrank geklebt. Und immer, wenn sie an dem Kühlschrank vorbeigegangen ist, hat sie eine schwingende Bewegung gemacht. Wie ein Tanz. Sie hat den Kopf geneigt, die Hände geschwungen, wie eine Schlüsselblume im Wind. Dabei war sie ganz aufrecht, das war dieser Stängel, nach dem Motto "Ich bin ganz stark, ich bin ganz aufrecht und mein Köpfchen schwingt ganz leicht". Und so tanzte sie jedes Mal am Kühlschrank vorbei, ohne ihn zu öffnen. Und sie hat es wunderbar durchgezogen. So dass sie es wirklich hinkriegt, nicht einfach reflexartig in einem Automatismus die Kühlschranktür zu öffnen. Und dann irgendwann geht das automatisch in Fleisch und Blut über und sie haben nicht mehr dieses Gefühl, ständig den Kühlschrank aufmachen zu müssen. Aber das dauert natürlich, wenn sie 20 Jahre lang immer den Kühlschrank aufgemacht haben, wenn sie an dem vorbeigekommen sind. Und so haben wir ganz individuelle Dinge erarbeitet.

I: Das ist ein schönes Beispiel. Würden Sie sagen, dass diese individuellen Ressourcen, die man somit herausarbeitet, sehr dabei unterstützen, dass die Ziele umgesetzt werden?

E1: Ja, total. Vor allem ist so etwas wie Wertschätzung wichtig. Bleiben wir bei der Schlüsselblume. Das war ihre persönliche Schlüsselblume. Es ging nur um sie. Dass sie tanzt, dass sie schwingt, dass sie den Kühlschrank nicht mehr aufmacht. Dass sie Dinge tut und verändert, die sowasvon auf sie zugeschnitten waren. Das haben Sie ja bei einer Diät oder bei einer Ernährungsvorschrift oder bei 16/8 nicht. Und dadurch fühlen sich Menschen unglaublich wertgeschätzt. Überlegen Sie mal, man beschäftigt sich zwei Stunden nur mit ihren Befindlichkeiten. Und Sie schildern Ihr Problem, Sie werden ernst genommen und Sie kriegen auch noch direkt nach der Stunde... Sie gehen aus der Stunde raus und haben noch eine Handlungsanweisung, die aber so was von auf Sie zugeschnitten ist. Nicht so nach dem Motto

"Bück dich immer im Supermarkt oder geh nicht mehr zu dieser Supermarktkette einkaufen, kauf jetzt immer in Bio". Nein, ganz auf Sie zugeschnitten.

I: Und das alles auf Basis der ganzen Persönlichkeit, der individuellen Biografie der Person.

E1: Ja, ganz genau.

I: Jetzt kommen wir zum vierten Block des Interviews, hier möchte ich gerne weitere Faktoren hinterfragen, die die Arbeit mit dem ZRM in der Beratung beeinflussen. Können Sie aus Ihrer Erfahrung sagen, dass es bestimmte Situationen oder Problemstellungen gab, in denen sich das ZRM besonders geeignet hat?

E1: Es hat sich immer geeignet. Allein schon der Einstieg über die Bilder und ohne dieses stundenlange Gequatsche. Sie arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein, es ist spannend, auch für sie selber. Jemand der sagt "Was ein Müll mit den Bildern, ich brauche Fakten und einen Diätplan", der kommt nicht zu mir. Ich mache eine Anliegensklärung am Telefon, wenn mir so eine entgegen kommt, sage ich: "Ich weiß nicht, ob wir zwei zueinander kommen".

I: Haben Sie denn dann gemerkt, dass eine besondere Zielgruppe zu Ihnen gekommen ist? Zum Beispiel eher Frauen im Alter von 50 Jahren oder eher junge Frauen oder auch Männer?

E1: Das war querbeet. Das kann ich gar nicht genau sagen. Ich habe zum einen ältere Frauen angesprochen, weil ich war selber in dem Alter. Und weil irgendwie in der ländlichen Region hier, auch durch mein politisches Engagement, bin ich bekannt. Und viele sagen, die sieht gut aus für ihr Alter, die ist jetzt nicht übergewichtig und die hat irgendwie viel hingekriegt. Was die anfasst, funktioniert. So ist der Tenor. Und dann sagen sie, dann gehe ich mal zu ihr hin. Das ist der eine Bonus. Und der anderen, den ich habe ist, dass oft auch Mütter ihre Töchter schicken. Ich hatte hier auch schon Frauen gehabt mit Bulimie. Wo die Mütter sehr besorgt waren und gesagt haben, irgendwas ist mit meiner Tochter, die übergibt sich nur noch. Also das waren schon dicke Bretter, die sie dann zu bohren hatten. Vor allem Dingen, wenn Mütter die schicken, ist dann natürlich auch so etwas. Da liegt dann auch schon mal eine ganze Menge hinter. Das war jetzt nicht ganz so erfolgreich. Die haben das mit mir mitgemacht, aber wir sind dann auch... Also da waren auch zwei, die dann danach in der Klinik waren und da weiß ich gar nicht, wie es da dann weiterging. Aber das wollte ich eigentlich gar nicht sagen. Es gab dann auch Mütter, die ihre Töchter geschickt haben oder auch junge Frauen, die jetzt so aus diesen Kontext meiner Kinder kommen, da habe ich dann eher die mütterliche Komponente eingenommen. Aber ich habe auch Männer gehabt, die dann aber wiederum auch von Ihren Frauen geschickt wurden, so: „geh da mal hin..., dass du dann mal endlich...“. Also es ist immer schwierig, wenn Menschen geschickt werden.

I: Da wird dann schnell der Punkt der Freiwilligkeit oder des Zwangs einer Beratung deutlich.

E1: Ja, genau.

I: Wie sind Ihre Erfahrungen bezüglich der Zeit für das ZRM im Ernährungscoaching. Ist das in einer angemessenen Zeit umsetzbar? Reicht die Zeit?

E1: Ja, vier Sitzungen, das ist schon okay. Aber ich würde sagen, nachdem die Leute getrimmt sind, ihr Ziel und ihre Dinge haben, brauchen viele nochmal Unterstützung. Ganz los zu lassen, das schaffen die Wenigsten. Je nachdem, wie schwerwiegend das Thema war, mit dem sie gekommen sind. Wenn jemand adipös ist, seit Jahren seine Befriedigung im Essen findet, da Ersatzhandlungen zu entwickeln und auch zu stabilisieren, das dauert. Man sagt, man braucht zwei, drei, vier Jahre bis man ein neues Verhalten wirklich implementiert hat. Und man muss das dann auch mit angenehmen Erlebnissen koppeln. Das ist nicht nur verzichten. Es müssen ja auch emotionale Erfahrung dazukommen, die positiv sind, um das zu verstärken. Da reicht es vielleicht nicht, dass alle sagen „Toll siehst du jetzt aus, wo du so abgenommen hast“. Das finde ich eher fatal. Sie bekommen Lob, weil sie es geleistet haben, abzunehmen. Stellen sie sich vor, jetzt nehmen sie wieder zu, dann schlägt das ja komplett um. Dann begegnen sie dem Menschen, der sie vor drei Monaten gelobt hat, weil sie so schlank sind und dieses Mal sagt er nichts. Das macht uns alles so unfrei. Das erdrückt, immer super aussehen zu müssen, schlank sein zu müssen.

I: Also würden Sie sagen, dass eine kontinuierliche Betreuung bei manchen schon sehr wichtig wäre?

E1: Ja, aber die die muss dann irgendwann dieses Ernährungs-Gedöns verlassen. Die muss dann irgendwann auch wirklich in die Richtung gehen, die Menschen zu stabilisieren, selbstbewusst zu sein, da wo sie eben ihre Defizite haben. Oder wenn ein Kind ganz, ganz heftige Erfahrungen gemacht hat, in seiner Jugend. Wenn die Mutter immer abwesend und das Kind mit Hilfe von Hefezopf und Marmelade ruhiggestellt wurde, dann hat es da seine Befriedigung gefunden. Und die Person ist dann 40 Jahre alt und hat festgestellt, das war alles blöd mit seiner Mutter und der Hefezopf ist nur eine Befriedigung gewesen. Dann hat der Hefezopf aber trotzdem noch die Funktion. Oder Grießbrei ist sowas im Schwäbischen. Wenn die Leute sich nachts noch einen Grießbrei kochen. Dieses warme, weiche, die Farbe von Muttermilch, die Temperatur von Muttermilch, diese 36-38 Grad... Schon im Studium damals haben wir schon so eine McDonald's Studie gehabt. Dieser Hamburger, der hat diese Haptik von einer Brust. Also wenn Sie den anfassen, der ist weich, der riecht süßlich, durch den Ketchup. Der hat exakt diese Temperatur. Der ist nie zu heiß, der ist auch nie zu kalt. Das ist etwas ganz Wichtiges. Er hat immer dieses wohlige, weiche einer Brust. Und das soll ja sowas

wieder hervorrufen. Und wenn Sie darauf programmiert sind, da müssen Sie ganz schön viel auffahren und sich anders programmieren.

I: Sehr interessant. Haben sie da denn auch Rückmeldungen von Ratsuchenden bekommen zu der ZRM-Methode?

E1: Immer positiv.

I: Auch im Vergleich mit normalen Ernährungsberatungen, vielleicht von Ratsuchenden, die vorher in normalen Ernährungsberatungen waren und erst mit Hilfe des ZRM Erfolg hatten?

E1: Ja, durchaus. Die das eben klasse fanden, diese Wertschätzung, die Sie hier erfahren haben. Ich habe hier auch eine ganz nette Atmosphäre, mit meinen orangenen Stühlen, mit dem Licht. Es gibt immer was zu trinken. Es ist hier nicht steril, es ist hier freundlich. Ich habe immer geguckt, dass die Rahmenbedingungen gut sind. Das spielt alles mit.

I: Dann würde ich Sie zum Schluss nochmal bitten, Ihre persönlichen Erfahrungen zusammenzufassen. Ob Sie das Modell als Hilfreich für das Ernährungcoaching ansehen und wo Sie vielleicht Vorteile sehen?

E1: Absolut. Ich sagte ja schon, dass ist dieser Einstieg über die Bilder, man muss nicht viel reden. Es gibt auch Menschen, die es nicht gewohnt sind, über ihre Gefühle zu reden, sie können aber dann durch ein Bild etwas ausdrücken. Die nehmen das Bild und wissen gar nicht, warum sie das Bild gewählt haben. Und wenn Sie dann behutsam mit denjenigen dieses Bild in Sprache überführen, also die Gefühle in Sprache übersetzen, das ist ja dann dieser Schritt den sie nachher machen. Wenn Sie das gut und behutsam machen, dann hat diejenige sehr viele Erkenntnisse. Sie muss sich auch nicht damit auseinandersetzen, warum sie sich nachts um zwölf noch einen Grießbrei kocht. Sie hat ihr Motto-Ziel, leicht und fröhlich drehe ich mich auf die andere Seite und schlafe tief. Nochmal zurück zu Ihrer Frage, also ich glaube absolut, dass es wichtig ist. Es ist ein tolles Tool. Es ist nur nicht so leicht, wie es den Anschein hat, auch wie es in den Büchern den Anschein macht. Man muss immer wieder an diese Automatismen ran. Wenn Menschen eben nicht diese Disziplin haben oder zwischendurch wieder von der Spur kommen, dann ist es wirklich gut, wenn eine Trainerin da ist. Das hat nichts damit zu tun, dass ich sie an mich binden will. Irgendwie ist es so, dass ich als Person wichtig bin und das darf ich auch ein paar Jahre sein.

I: Würden Sie zusammenfassend die Aussage bestätigen, dass die gesamte Persönlichkeit, die Biografie, die Individualität mit in den Coaching-Prozess einbezogen werden muss und reine Wissensvermittlung nicht reicht?

E1: Ja, unbedingt. Und ich würde auch sagen, es gibt Menschen für die reicht das, die haben ihr Motto-Ziel und die kommen damit wunderbar klar. Aber es gibt eben Menschen, für die reicht das nicht. Und die kriegen dann auch nicht wieder den Dreh bzw. die Kurve. Deswegen bin ich dann auch dazu übergegangen, dass ich das online mache. So müssen sie nicht jedes Mal kommen. Dass sie einfach ein Kontingent haben. Sie dürfen mich noch dreimal kontaktieren, für eine Viertelstunde oder so. Das stelle ich dann auch nicht in Rechnung. Ich hätte es manchmal gerne selber eingefordert. So weit bin nicht mehr gekommen das auszuprobieren zu sagen: „in drei Monaten rufe ich Sie an“. Aber ich weiß nicht, ob das nicht auch zu sehr bevormundet ist. Und wenn diejenige mir dann sagen muss „Ich habe alles wieder zugenommen“, dann setze ich sie auch wieder unter Druck. Aber das man sowas anbietet, wenn sie es möchten. Das haben auch einige in Anspruch genommen.

I: Das hört sich auch nach einer effektiven Strategie an. Von meiner Seite aus wäre es das dann. Möchten Sie noch etwas erzählen, was Ihnen wichtig ist, was ich nicht abgefragt habe?

E1: Nein, das wäre dann alles, das waren gute Gedanken. Aber ich würde Ihnen unbedingt raten... haben Sie ein eigenes Motto?

I: Nein.

E1: Also Frau Voßmann, machen Sie das mal, das ist wichtig. Wo sind Sie nochmal, in welchem Ort?

I: In Münster.

E1: Es gibt an der Hochschule in Münster, gibt es eine Kollegin von mir, das ist die Frau Hildegard-Boesing. Die macht jedes Jahr an der Hochschule einen ZRM Kurs. Die bietet das an der Hochschule an über ein Hochschulprogramm. Das ist auch nicht teuer, da zahlen sie nicht die 650 Euro. Es ist toll, dass sie da wirklich mal selber Ihr Motto Ziel machen. Das würde ich Ihnen sehr raten. Sie haben ja bestimmt ein Anliegen, das Sie gerne mal behandeln würden ((lacht)).

I: Das stimmt ((lacht)). Da werde ich mich mal erkundigen, das ist ein guter Tipp, Dankeschön. Ich hatte angeboten, Ihnen meine Bachelorarbeit zu zusenden, möchten Sie das gerne?

E1: Ja, können Sie gerne machen.

I: Super, schön. Kann ich Sie bei Fragen nochmal kontaktieren?

E1: Ja, klar. Schreiben Sie mir, dann machen wir einen Telefontermin.

I: Super, dann vielen, vielen Dank.

E1: Sehr gerne, dann alles Gute Ihnen.

I: Dankeschön, Ihnen auch. Einen schönen restlichen Tag noch.

Leitfadengespräch E2

Interview mit E2 vom 12. März 2020 in Lingen (Ems). Dauer: 39:47 Minuten. Interviewt und transkribiert von Maren Voßmann. Telefoninterview.

I: Erst einmal vielen Dank, dass Sie sich Zeit für das Gespräch nehmen. Das freut mich wirklich sehr. Wie Sie wissen, führe ich dieses Interview im Rahmen meiner Bachelorthesis durch, alle Fragen basieren somit auf rein wissenschaftlichem Interesse. Alles, was Sie im Verlaufe des Gesprächs sagen, wird im Nachhinein anonymisiert, es können somit keinerlei Rückschlüsse auf Namen oder ihre Beratung gezogen werden. Ich würde das Gespräch gerne aufzeichnen, damit ich mich komplett darauf konzentrieren kann. Ist dies in Ordnung für Sie?

E2: Ja, das ist in Ordnung.

I: Okay, super. Vielen Dank.

E2: Sie müssen nur sagen wenn, Sie etwas von mir nicht verstehen. Da ich Schweizerin bin und nur abgebrochen Hochdeutsch spreche.

I: Alles klar, bis jetzt verstehe ich alles super. Wie ich bereits in einer E-Mail gesagt hatte, geht es um die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung. Ich würde das Modell im Verlauf des Interviews mit ZRM abkürzen, der Einfachheit halber. Zu Beginn hätte ich erst einmal ein paar Fragen zu Ihren persönlichen Daten. Es wäre schön, wenn Sie einfach einmal kurz und knapp erzählen könnten, welche berufliche Ausbildung, bezogen auf die Ernährungsberatung, Sie haben.

E2: Also ich bin 57, habe vor 30 Jahren, ja 30 Jahre ist das her, dass ich die Ausbildung gemacht habe in der Schweiz als Ernährungsberaterin, an einer Hochschule war das damals. Und jetzt habe ich noch Ausbildungen gemacht unter anderem das ZRM und anschließend noch bezüglich Achtsamkeit. Möchten Sie noch etwas wissen?

I: Ja, welche Ausbildung haben Sie bezüglich des ZRM gemacht?

E2: Es ist so ein halbes Jahr ca. gegangen und wir mussten monatlich nach Zürich und die Ausbildung war von Maja Storch, also sie hatte zwei Personen angestellt. Und das ist 10 Tage gegangen ungefähr. Und da mussten Sie natürlich auch eigene Initiative haben und etwas dazu suchen von Maja Storch, sie hat ja viele Bücher geschrieben und so weiter und eben noch vertiefen. Ich bekam dann 5 Punkte, in der Schweiz sind das so Weiterbildungspunkte, wo man den Bachelortitel machen kann. Und die fünf Punkte dazu haben dann geholfen, um den B. Sc zu erhalten.

I: Und seit vielen Jahren arbeiten Sie schon mit dem ZRM in Ernährungsberatung?

E2: Ja seit ungefähr sechs bis sieben Jahren.

I: Und Sie betiteln das Einsatzgebiet des ZRM als Ernährungsberatung und nicht als Ernährung coaching?

E2: Nein, ich betitel es als Ernährungsberatung, weil in der Schweiz haben wir noch keinen anderen Titel.

I: Beraten Sie ausschliesslich nach dem ZRM oder ist es nur ein Tool oder Werkzeug in Ihrer gesamten Beratung?

E2: Es ist nur ein Werkzeug in meiner gesamten Beratung. Aber es ist natürlich ein, ja wie soll ich sagen, es beinhaltet natürlich vieles, das ich auch während der anderen Beratung einsetzen kann. Es ist ein Werkzeug für alles, aber es ist auch ein Werkzeug, das ich speziell verwende, wenn ich vom ZRM spreche. Sprich wenn ich jemanden habe, mit dem ich wirklich alles versucht habe und der auf das ZRM anspricht, wenn ich es ihm erzähle, was ich da so mache, dann wende ich es direkt an.

I: Und warum haben Sie sich dazu entschlossen, es nur als Teil oder als Werkzeug zu verwenden und nicht die gesamte Beratung darauf auszurichten oder hat sich das einfach so ergeben?

E2: Ich kann nicht die ganze Beratung darauf ausrichten und zwar, ja ich weiß nicht wie ich es sagen soll. Ich denke von den Redewendungen und von wie das ZRM gebraucht wird, brauche ich natürlich das ganze ZRM immer bei der Beratung, das ist logisch, mit dem Gedanken hinterdran. Aber das ZRM einzeln, zum Beispiel mit dem Ziel, mit diesen Gegenständen, mit dem Bild, das man sich sucht, diese bestimmten Methoden brauche ich nur in bestimmten Fällen.

I: Sehr interessant, da kommen wir später auch nochmal drauf zu sprechen. Okay vielen Dank erstmal. Ich habe das restliche Interview in drei Blöcke untergliedert. Der erste Block bezieht sich jetzt erst auf Ihre Gründe, warum Sie das ZRM in der Ernährungsberatung anwenden, warum Sie das als sinnvoll oder auch nicht betrachten. Da wäre meine erste Frage, warum es sich Ihrer Meinung nach gut eignet, um damit in der Ernährungsberatung zu arbeiten und wo sich die Anwendung des Modells von einer normalen Ernährungsberatung, die nicht mit dem ZRM arbeitet, vielleicht unterscheidet.

E2: Meiner Meinung nach sind die Vorteile zu sehen, weil jeder Mensch muss sich ernähren und jeder Mensch hat sehr viel Unterbewusstsein, das in seine Ernährungsgewohnheiten mit einspielt. 92 % von allem ist im Unterbewusstsein und das ist natürlich nicht mit den 1-2 %, die ich 20 Jahre in der Ernährungsberatung gebraucht habe, ich nenne es das bewusste Wissen, damit kann ich nichts erreichen oder sehr wenig erreichen. Und ich muss mit den Leuten von ihren unbewussten Gefühlen her sprechen können und da ist sehr vieles aufgegangen bei mir. In sehr viele Richtungen kann ich die Leute jetzt besser abholen.

I: Also würden Sie sagen, dass eine reine Wissenvermittlung über die Nährstoffe oder ähnliches nicht ausreicht, sondern das Unterbewusstsein und unterbewusste Bedürfnisse eine sehr wichtige Rolle spielen und die deswegen nicht vergessen werden dürfen?

E2: Ja, ja ganz sicher.

I: Können Sie denn aus Ihrer Erfahrung sagen, welche Faktoren beim Ernährungsverhalten noch eine Rolle spielen? Außer jetzt das Wissen oder Hunger den man hat, sondern vielleicht psychische Faktoren, wie Stress oder ähnliches? Spielen die auch eine Rolle? Oder haben Sie da vielleicht Erfahrungen gesammelt, welche besonders eine Rolle spielen?

E2: Ja, wie gesagt es ist vieles im Unterbewusstsein, was eine Rolle spielt bei der Ernährung. Ich arbeite momentan 80 % im Kompetenzzentrum für Essverhalten, Adipositas und Psyche, das ist eine Stelle, die sich für die Ernährungsprobleme von Personen einsetzt. Also da arbeiten 10 Ernährungsberaterinnen und die arbeiten... Ich muss überlegen, wie ich das sagen kann. Also, es geht um Ernährung und Psyche und grade in diesem Bereich sind weitere Faktoren relevant, grade wenn man von den Gewohnheiten spricht, vom Stress, vom nicht schalfen können, vom Stress, den man hat mit der Familie, mit Freunden und so weiter.

I: Würden Sie denn sagen, grade wenn das Unterbewusstsein so eine große Rolle spielt, dass wenn man dann seine Ernährung durch die Hilfe der Ernährungsberatung umstellt oder verändert, dass diese Umstellung eine Auswirkung auf den gesamten Menschen hat und auf die gesamte Persönlichkeit? Und dass man dementsprechend die gesamte Persönlichkeit, die Biografie und deswegen auch das Unterbewusste mit in den Beratungsprozess einbezogen werden sollten?

E2: Ja, ganz sicher. Das ist so, wenn man sich in kleinen Dingen schon in der Ernährung verändert, hat das Auswirkung auf den ganzen Menschen. Weil die Ernährung, habe ich auch gelernt bei dem ZRM, dass die Ernährung in allen Bereichen des Lebens verankert ist, überall. Und wenn man hier etwas ändert, ändert man in jedem Bereich etwas und das hat wirklich Auswirkungen auf das ganze Leben.

I: Ich würde nun schon zum zum nächsten Block übergehen. Hier geht es um die Art und Weise der Umsetzung des ZRM in der Ernährungsberatung. Da würde ich einfach gerne wissen, wie Sie das anwenden. Dazu will ich erst mal auf die unterschiedlichen Methoden eingehen. Führen Sie denn, wenn sie das ZRM in der Ernährungsberatung anwenden, das komplette ZRM-Training einmal durch, also alle Methoden hintereinander oder picken sie sich da manchmal auch einfach einzelne Methoden raus, weil die gerade sinnvoll erscheinen.

E2: Ja ich mache beides. Ich mache wirklich beides. Machmal picke ich mir etwas raus, grade die "Wenn-Dann-Pläne" mache ich praktisch immer. Bei den Beratungen wende ich diese immer an, wenn sie Ziele haben und das ein bisschen besser beschreiben sollen. Und andere Dinge nehme ich mir auch so einfach nur das raus, aber ich wende auch das Ganze Mal an. Soll ich Ihnen mal erklären wie ich das ganze ZRM so mache?

I: Ja, können Sie gerne Machen, wenn Sie möchten.

E2: Ja, weil mein mein ZRM ist wahrscheinlich schon wieder anders, als wie ich es bei Maja Storch gerlent habe. Ich weiß es nicht. Erst einmal möchte ich das: "Das möchte ich erreichen, das ist mein Ziel" verwenden, das ist das Wichtigste, dass sie etwas herausfinden was sie machen können. Es ist eben, so dass ich nicht jemand fragen kann "Was möchten Sie erreichen?", weil viele sagen "Ich möchte Gewicht reduzieren". Und so erreichen sie es nicht, es ist schon wichtig, dass die ein Ziel haben, das die umsetzen können. "Ich möchte Gewicht reduzieren", das kann man nicht einfach so umsetzen. Sie können vielleicht umsetzen, dass sie am Abend besser auf ihr Körpergefühl, auf ihr Sättigungsgefühl achten und nicht so viel essen, nur dann essen, bis sie kein Hungergefühl mehr haben. Oder die Schokolade und die Chips, die sie am abends vor dem Fernseher noch essen weglassen. So spezifische Dinge, die sie sehen wollen bei sich, die ihnen hochgekommen sind, während der Beratungen. Plötzlich ist da etwas da, das sie nicht ändern können, was sie eigentlich sollten und dann sage ich ihnen, dass wir mit dem ZRM da vielleicht etwas machen können. Und dann entscheiden sie sich, schreiben sich dieses Ziel hin und sie zeichnen dann auch die Gefühle zu diesem Thema hin, das mit diesen negativen positiven Skalen. Und ich sage ihnen dann eben, dass sie im Moment mal nur an den positiven Strahl denken sollen, wie hoch dieser ist, wie sie sich darin empfinden. Und ich lese ihnen dann kurz einen Entspannungstext vor, der 5 Minutenn geht. Anschließend denken sie wieder an das Positive des Ziels und die positiven Substanzen des Ziels. Und sie dürfen dann ein Bild suchen, das ich auch von Maja Storch habe, diese verschiedenen Bilder, die es da gibt. Und dann kommen Sie mit diesem Bild zu mir und erzählen mir, was sie auf dem Bild gesehen haben und ich schreibe mir das auf. Und dann machen sie ihre Sätze von diesem Bild, mit dem Beginn "Ich will sein wie.../Ich will

handeln wie...". Dann bilden wir einen kurzen Satz aus dem von ihnen gesagten, der verschiedene Punkte beinhalten soll. Also, zum Beispiel, dass es ein Annäherungsziel ist und kein Vermeidungsziel, dass es unter ihrer vollständigen Kontrolle ist und dass es eine Affektbilanz von 0 minus und plus 70 hat. Und anschließend bin ich der Meinung, dass diese 10 Gegenstände gesucht werden müssen. Da haben die auch ziemlich lange für, eine ganze Beratungsstunde mache ich dann das. Sie suchen sich Gegenstände, die diesem Bild gleichen und die neu sind in ihrem Leben und bei denen immer die Gedanken in diese Richtung gehen, dass sie eben das positive ihres Ziels empfinden. Also mit diesem Finden dieser Gegenstände, mit dem Einplanen in ihren Haushalt, Badezimmer, WC und in der Küche, gelingt es ihnen dann besser an das Positive ihres jeden Ziels zu denken.

I: Also im Sinne der Methode der Erinnerungshilfen, welche die Ressourcen aktivieren sollen?

E2: Ja, ganz genau. Wichtig ist immer auch noch der Erfolgsspeicher. Denn sie müssen notieren, was sie schon gut machen konnten, was in ihrem Alltag schon erreicht worden ist, dass sie das auch vor Augen haben. Das kann ich Ihnen dann das nächste Mal geben und zeigen, was sie schon alles gemacht haben und dann können sie sagen "Ach das habe ich nicht mehr gemacht", damit sie wieder darauf kommen, was sie machen könnten und sollten, um ihre Substanzen, die neu sind in ihrem Leben, wieder besser funktionieren zu lassen.

I: Sehr interessant! Da haben sie jetzt auch schon viele Methoden genannt. Ich würde die Methoden jetzt trotzdem nochmal kurz ansprechen. Die Methode der Bildkartei verwenden Sie, so wie Sie es grade erzählt haben, manchmal also auch nach dem das Motto-Ziel formuliert wurde, aber manchmal auch als einzelne Methode.

E2: Ja.

I: Und warum finden Sie, dass die Methode sinnvoll ist bzw. dass es wichtig ist, sich so ein Bild zu nehmen und dann dazu Assoziationen auszusprechen und sich rein zu fühlen? Geht es Ihrer Erfahrung nach hierbei um das Unterbewusstsein?

E2: Ja, natürlich. Es ist natürlich nur für das Bewusstsein. Es gibt vieles, das diese Leute nur empfinden mit diesen Bildern. Also, sie sehen in diesem Bild mehr als das, was nur ich sehe. Und es ist sehr wichtig, dass das hochkommt. Es muss nicht dauernd hochkommen, sie können ja auch diese Gegenstände dann finden zu diesem Bild und auch bei diesen Gegenständen muss es nicht hochkommen in Wörtern. Weil der Mensch konnte nicht von Beginn an reden und sein Gehirn ist aber von Beginn an schon da gewesen und da hat sich viel entwickelt, was auch ohne Worte funktioniert. Es ist mir einfach wichtig, dass die Leute im Ganzen etwas umsetzen können.

I: Warum ist es denn Ihrer Meinung nach wichtig, dass diese Ziele die formuliert wurden, durch die Verwendung der Bilder mit dem Unterbewusstsein einhergehen? Warum ist es, ihrer Meinung nach, wichtig, dass das Unterbewusstsein die Ziele stützt?

E2: Ja das habe ich glaube ich schon schon kurz gesagt. Mit diesen 98 %, die von den Gewohnheiten herkommen. Das ist einfach etwas Zentrales, dass die Gewohnheiten verändert werden. Und mit 1-2 % kann man keine Gewohnheiten ändern, die sind einfach im Unterbewusstsein.

I: Und deshalb auch die Verwendung von diesen zwei Skalen, die Sie gerade angesprochen haben, mit einer Ausprägung von mindestens 70 und am besten null auf der negativen Skala? Damit sichergestellt wird, dass Emotionen das alles auch mit tragen und die Gewohnheiten so verändert werden können, richtig?

E2: Richtig, ja.

I: Die Motto-Ziele, die der Ratsuchende dann formuliert, inwiefern unterscheiden diese sich denn von normalen Zielen? Sie sagten ja, man muss ein genaueres Ziel haben als nur "ich möchte abnehmen". Warum glauben Sie, dass das wichtig ist? Können sie dazu noch mal was sagen?

E2: Ich bin einfach überzeugt, dass die Ziel-Formulierungen wichtig sind bei einer Umsetzung die man im Alltag haben will. Wenn ich mir kein Ziel formuliere, wird es ja nie funktionieren. Dann hat man vielleicht irgendetwas mal gemacht und dann macht man es nicht mehr. Es wird auf jeden Fall nicht funktionieren. Was wollte ich jetzt sagen? Bin ich schon fertig mit dem was ich sagen wollte? Können sie mir nochmal helfen? (lacht).

I: Ich glaube sie hatten gesagt, was sie wollten. Darüber haben wir vorhin auch bereits schon kurz gesprochen. Sie hatten gesagt, dass Sie ZRM nicht immer verwenden, gibt es da bestimmte Beratungssituationen für die sich das ZRM ihrer Meinung nach besonders eignet? Haben Sie da vielleicht ein Beispiel für, wenn Sie an einen ehemaligen Ratsuchenden denken?

E2: Ja es ist einfacher, wenn ich ein Beispiel nenne. Ich hatte jetzt grade gestern eine Patientin, die hat das ZRM jetzt schon drei mal durchgeführt... Ich muss kurz wiederholen was ich sagen möchte, ich habe es im Kopf, aber ich weiß noch nicht, wie ich es sagen kann.

I: Ich habe Zeit (lacht).

E2: (lacht) Es ist so, dass das ZRM nicht ... Also wie ich es gelernt habe, vor sieben Jahren, da habe ich es vielfach eingesetzt und konnte nicht in den Austausch mit den Personen

sprechen damit. Ich habe nur die verschiedenen Unterlagen gehabt und die verschiedenen Worte, die ich gehört habe von dem ZRM. Ich habe gefühlt, dass es gut ist, dass es etwas Gutes ist, wenn ich es anwende. Aber ich konnte es noch nicht anwenden. Ich musste es wirklich bei verschiedenen Leuten anwenden, da habe ich dann gemerkt, wie ich reinkomme in ihren Alltag. Und jetzt kann ich es wirklich in den Alltag hinein nehmen. Sie können von diesen Sätzen, die ich sage, so profitieren in ihrem Alltag. Ich kann jetzt ein Beispiel nennen von einer Frau die ihr Gewicht reduzieren möchte. Sie ist etwa 45 bis 60 Jahre alt und hat eine Tochter, die psychisch krank ist und auf einer Station momentan ist. Sie wollte sich schon ein paar Mal umbringen und diese Mutter, die zu mir kommt, bei ihr ist dieses Problem, dass es sehr schwierig ist mit dieser Tochter. Sie möchte zwar ihr Gewicht reduzieren, aber die Tochter ist immer wieder aufgekommen in unseren Gesprächen. Und da bin ich so vorgegangen, dass... Ich weiß nicht mehr genau wie ich das ZRM formuliert habe, aber sie hat jetzt gelbe und orange Dinge, die sie immer anwendet und die sie anwendet, wenn sie Gutes denkt von ihrer Tochter. Sie hat natürlich vieles mit ihr erlebt, was sie gut findet, aber natürlich auch vieles, was sie nicht gut findet und so weiter. Und vieles, was sie gut findet, das kommt jetzt in der gelben Farbe. Und die gelbe Farbe hat sie in verschiedene Gegenstände getan und diese Gegenstände hat sie überall in ihrem Leben hingesezt. Und jetzt kann sie viel besser mit ihrer Tochter umgehen. Und dadurch kann sie erst besser mit ihrer Ernährung umgehen und wirklich Gewicht reduzieren. Ich kann jetzt nicht alles sagen, aber so das ist das Ganze mit der Ernährung... Die Ernährung ist ja nicht nur die Ernährung alleine, in dem jeden alleine, sondern die Ernährung ist in jedem überall verteilt. Und die Ernährung ist viel verteilt in dieser Frau mit ihrer Tochter zusammen. Und deswegen konnte sie etwas nicht ändern, weil vieles mit ihrer Tochter zusammen verändert wurde und wenn sie Positives von ihrer Tochter denkt, kann sie es besser denken.

I: Also ist es vor allem sehr hilfreich, wenn sie in der Beratungssituation direkt merken, dass eine Problemstellung vorhanden ist, bei der sich offensichtlich zeigt, dass hier viel mehr dahinter steckt?

E2: Ja genau.

I: Sie haben gerade von einer Frau gesprochen, die so um die 50 Jahre alt ist. Ist dies grundsätzlich ihre Zielgruppe oder ist diese bunt gemischt?

E2: Das kommt darauf an. Die ist bunt gemischt. Ich arbeite viel mit jungen Frauen zusammen, die anorexie Bulimie haben oder eine Binge-Eating-Störung, was in jeder Alterskategorie stattfindet, und mit Leuten die ihr Gewicht reduzieren sollten. Das sind vor allem die Leute, die zu mir kommen.

I: Gibt es auch Leute, die zu Ihnen geschickt werden oder die zu Ihnen kommen, weil der Arzt gesagt hat, dass sie jetzt Gewicht reduzieren müssen, sonst haben sie gesundheitliche Probleme? Oder kommen die meisten rein freiwillig?

E2: Die Meisten die kommen, die kommen freiwillig.

I: Und würden Sie sagen, dass grade bei beispielsweise Binge-Eating-Störungen, dass sich bei solchen Adressaten das ZRM besonders gut eignet?

E2: Also, in Anorexie-Beratungen wende ich es eigentlich selten an. Wenn ich es anwende, dann wende ich es beim Binge-Eating an, da hatte ich große Erfolge. Bei jemandem, der sein Gewicht reduzieren will, da geht das auch sehr gut. Bei Bulimie da geht das so zwischendurch. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es überhaupt nicht geht und manchmal sehr gut. Ja, sind so zwei Richtungen. Aber bei Binge-Eating und Adipositas da geht es sehr gut.

I: Können Sie sich das selber erklären, warum das so ist?

E2: Ich weiß es auch nicht ganz genau, kann ich Ihnen nicht genau sagen. Ich kann vielleicht sagen, warum ich bei empfinde, dass es bei Anorexie nicht so funktioniert. Da sind einfach die Gedanken so stark gerichtet auf die Ernährung. Die denken den ganzen Tag nur an das, was „nicht geht“. Ich weiß nicht, ob es nach einiger Zeit, nach eins oder zwei Jahren, ob es dann geht. Aber am Anfang sind die Gedanken wirklich nur bei dem was nicht geht, da können sie nicht weiterdenken. Auch wenn Anorexie Patienten meist sehr intelligente Personen sind, aber es ist nicht möglich. Aber bei Binge-Eating, da ist sehr vieles möglich, ihre Gedankenwelten sind größer, meiner Meinung nach.

I: Sehr interessant!

E2: Ja das ist wirklich sehr spannend.

I: Meine nächste Frage ist, ob sich das ZRM in der Ernährungsberatung zeitlich gesehen gut anwenden lässt. Reichen da die normalen Beratungen aus?

E2: Ja, das ist gut, das ist kein Problem.

I: Also, würden sie nicht sagen, dass es im Nachhinein noch wichtig wäre, eine kontinuierliche Betreuung anzubieten, damit dann letztendlich das Ziel auch umgesetzt wird?

E2: Ich arbeite ja die 80% jetzt... Also ich arbeite 100%, 80% in den Betrieb im Kompetenzzentrum für Ernährung und Psyche und 20% freiberuflich, da wo ich jetzt grade bin. Und in dem Kompetenzzentrum, da arbeiten wir zwei Jahre mit einer Person. Also wenn eine

Person angemeldet ist, dann ist sie am Anfang vielleicht jede zweite Woche bei uns und dann nur noch monatlich. Und da können Sie wirklich das ZRM... also ich bin die Einzige, die damit arbeitet, aber es funktioniert dadurch sehr gut.

I: Ja, das ist ein gutes Konzept, so hört sich das zumindestens an.

E2: Ja.

I: Gut, dann sind wir auch schon fast am Ende angekommen. Ich hätte noch eins, zwei Fragen. Haben Sie Rückmeldungen von Ihren Klienten bekommen, bezogen auf das ZRM. Dass sie das toll fanden oder wie sie damit zufrieden waren?

E2: Ja mit den Leuten, mit denen ich es gemacht habe, die sind schon sehr zufrieden. Die können etwas damit anfangen.

I: Können Sie nochmal in eins, zwei Sätzen ein Fazit ziehen, warum das ZRM in der Ernährungsberatung sinnvoll sein kann. Warum Sie das verwenden?

E2: Ich verwende es sehr gerne, weil die Menschen irgendetwas spüren in sich, was sie nicht gut beschreiben können in Worten. Und wenn sie das spüren, dann möchte ich, dass es weitergeht, dass es noch besser geht und dass sie mit diesen Gefühlen etwas Positives erreichen können. Und das kann ich in den meisten Fällen, wenn ich das ZRM anwende erreichen.

I: Also können mit Hilfe des ZRM mit den Gefühlen arbeiten und sie nutzen in der Ernährungsberatung?

E2: Ja genau.

I: Ja, das war sehr interessant. Von meiner Seite aus wäre es das dann jetzt. Möchten Sie noch etwas erzählen, was ich vielleicht nicht abgefragt habe oder was nicht zur Sprache gekommen ist?

E2: Nein, ich denke, das ist gut. Ich könnte da sehr vieles noch erzählen, aber das wird zu lange dann. Nein, das ist ziemlich gut.

I: Wenn ihnen doch noch etwas einfällt, dann können Sie mir das sehr gerne schreiben. Ich kann Ihnen, wie gesagt, auch gerne meine Bachelorarbeit zukommen lassen, wenn ich diese abgeschlossen habe. Wenn Sie möchten, schicke ich Ihnen diese dann per Mail zu?

E2: Ja gerne.

I: Wenn ich noch eine Frage habe, falls ich auf der Aufnahme etwas nicht verstehe, würde ich Ihnen auch noch einmal schreiben, wenn das in Ordnung ist?

E2: Okay, das ist in Ordnung.

I: Super vielen Dank. Dann auch nochmal vielen Dank für das Interview, es war wirklich sehr interessant. Es hat mich sehr gefreut, dass Sie sich gemeldet haben und bereit waren, das Interview durchzuführen.

E2: Wunderbar, schön. Auf Wiederhören.

Leitfadengespräch E3

Interview mit E3 vom 19. März 2020 in Lingen (Ems). Dauer: 42:37 Minuten.

Interviewt und transkribiert von Maren Voßmann. Telefoninterview.

I: Ich bedanke mich, dass Sie sich Zeit für das Gespräch nehmen. Wie Sie wissen, führe ich das Interview im Rahmen meiner Bachelorthesis durch. Das heißt, es basiert rein auf wissenschaftlichem Interesse. Alles was sie sagen, wird im Nachhinein anonymisiert, sodass keine Rückschlüsse auf sie gezogen werden können. Wie ich eben schon kurz erwähnt habe, würde ich das Interview gerne aufnehmen. Ist es für Sie in Ordnung?

E3: Ja.

I: Okay, danke. Wie ich Ihnen bereits erklärt habe, in der E-Mail, möchte ich über die Anwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der Ernährungsberatung sprechen und ich werde im Verlauf des Interviews das Modell dann mit ZRM abkürzen. Falls Sie mich noch einmal schlecht verstehen, dann sagen Sie bitte Bescheid. Zu Beginn hätte ich einmal kurz ein bisschen etwas zu Ihren persönlichen Daten gewusst. Könnten Sie da vielleicht kurz und knapp erzählen, welche berufliche Ausbildung sie absolviert haben?

E3: Dazu finden sie alles auf meiner Homepage.

I: Okay gut, dann schaue ich mir das nochmal an. Können Sie mir trotzdem sagen, welche Ausbildung sie bezüglich der Ernährungsberatung absolviert haben.

E3: Meine eigene Ausbildung im Sinne von ausführlichster Literaturrecherche, 20-jährige Erfahrung mit Patienten. Mein Gott es gibt so Ausbildungen wie () und so weiter, ich halte von den Ausbildungen sowieso nicht viel. Ich bilde aus, wenn sie so wollen, also zum Beispiel Physiotherapeuten was zum Thema Ernährung. Aber das ist im Prinzip, wie soll ich sagen... Privatgelehrter.

I: Okay. Und bezüglich des ZRM hatten sie... das hatten sie in Zürich absolviert die Ausbildung, wie ich das gesehen hatte. Und da sind sie mittlerweile auch Trainer?

E3: Ja. Ich bin schon, weiß ich gar nicht, zehn Jahre schon Trainer.

I: Setzen Sie das ZRM denn in Ihrer Ernährungsberatung ein?

E3: Das Denken des ZRM ist in meine gesamte Sprechstunde eingeflossen. Also das... Die Erkenntnis, dass wenn ich Leute motivieren will, dass ich die Ressourcen des Unbewussten kennen sollte oder mich dem annähern und das nutzen sollte, ist quasi in jedem Bereich anwendbar. Insofern auch wenn Leute zu mir kommen für Ernährungsberatung ist das definitiv... und vor allem auch die Gewichtsberatung, da ist das definitiv eine ganz zentrale Sache.

I: Gut dann würde ich jetzt zu den verschiedenen Blöcken kommen, in die ich für mich das Interview gegliedert habe. Der kommende Themenblock bezieht sich, wie sie es gerade auch schon kurz angeschnitten haben, auf ihre Gründe, warum sie das ZRM im Bereich der Ernährungsberatung für sinnvoll erachten. Dazu würde ich erst mal gerne wissen wollen, warum sich das ZRM Ihrer Meinung nach gut eignet, um damit bezüglich Ernährungsthemen zu arbeiten und wo sich da vielleicht auch Unterschiede auf tun zu einer normalen Ernährungsberatung, wo es nur um reine Wissensvermittlung geht.

E3: Gerade diese Frage gilt allgemein, nicht nur für die Ernährungsberatung. Ich habe vor zehn Jahren einen Vortrag gehört und da ist mir schlagartig klargeworden, warum wir in der Medizin unsere Patienten so schlecht motivieren können, warum wir oft nicht das Unbewusste erreichen, sondern nur den Verstand. Und die Dinge dann nach kurzer Zeit wieder versanden. Und seitdem ich dann eben... das ist die Erfahrung die man dann einfach auch hat... Quasi das Unbewusste dann auch anspricht des Patienten, dann merkt man plötzlich, dass da sich auch ein Selbstzugang da auch öffnet. Dass dann die Patienten plötzlich ganz anders zuhören. In dem Moment, wo ich dann auf ihre emotionalen Bilder treffe, auch die Positiven anspreche, dann rutschen die vor auf die Stuhlkante, der Oberkörper richtet sich auf, das ganze

Embodiment ändert sich. Die Aufmerksamkeit ist eine viel, viel Höhere. Wenn ich jemand sage, Sie müssen dreimal 30 Minuten Sport machen die Woche gegen einen Herzinfarkt, dann habe ich alles dafür getan, dass Sie es nicht tun. Indem ich weiß, jemand reagiert sehr stark, wenn er mal seinen Enkeln eine Skitour machen will, in einem gesunden Zustand. Dann sage ich "Ihre Enkel haben einen fiten Papi oder Opi.", dann richtet der sich auf. Ja und das bringt außerdem eine viel bessere Stimmung in die Sprechstunde, in dem Moment, wo Sie das Authentische erreichen, wenn Sie das herausfinden, was das ist. Das bedeutet, Sie machen nicht mehr Sprechstunde oder Beratung mit negativen Bildern, die wie wir alle wissen, nicht funktionieren, sondern mit positiven Bildern. Und das ist eine ganz andere Voraussetzung. Und jetzt kommt das Wichtige für mich als Arzt, das allein ist schon therapeutisch wirksam. Also in dem Moment, wo ich Menschen helfe authentisch zu handeln, die wirklich auch dazu stehen, was man tut, ist das schon wieder wahrscheinlich beruhigend für das vegetative Nervensystem. Das ist insgesamt für mich, egal worum es geht, wo man die Selbstwirksamkeit erhöht, immer auch ein therapeutischer Prozess.

I: Und um eben hinter dem zu stehen, was man tut, braucht man dann das Unterbewusstsein?

E3: Genau, das ist dann halt was das ZRM schön erklärt. Ich meine, es erfindet jetzt das Rad nicht neu, aber es macht es schön greifbar. Sie müssen einfach diese unbewussten, positiven Bilder erreichen.

I: Und Sie hatten gerade das Beispiel mit dem Skifahren genannt. Würden Sie sagen, dass es wichtig ist, diese ganze Persönlichkeit des Individuums mit einzubeziehen und auf dieser Basis dann Möglichkeiten zu finden, wie man zum Beispiel Gewicht verlieren kann?

E3: Wir kommen gleich noch auf Ernährung und Gewicht verlieren, da ist etwas ganz, ganz Wichtiges was man nicht übersehen darf. Aber ganz allgemein, die ganze Persönlichkeit ist mir schon viel zu viel. Es reicht mir diese positiven Bilder an zu triggern. Die muss ich natürlich erst mal herausbekommen. Und da hat ja dieser ZRM-Prozess sehr schöne, völlig weg von Esoterik, ganz handgreifliche, auch

naturwissenschaftlich vom Modell her begründete Methode entwickelt. Man kann über die Bilder gehen, Bilderreflektion, man kann über den Schattentypen gehen, man kann über den Körper gehen, man kann über verschiedene Wege gehen. Was die Leute wirklich positiv triggert, aber es geht eben nicht primär über den Verstand.

I: Da würde ich jetzt auch gleich darauf zu sprechen kommen. Also auf die Art und Weise der Umsetzung des ZRM. Da gibt es ja, wie Sie auch schon angesprochen haben, die verschiedenen Phasen mit den verschiedenen Methoden. Auf welche Weise setzen Sie es denn ein? Führen Sie, wenn dann das komplette Training durch oder führen sie auch manchmal nur einzelne Methoden aus?

E3: Also in einer Allgemeinarzt-Sprechstunde kann ich nicht den ganzen Prozess machen. Ich gebe auch Grundkurse insofern das machbar ist natürlich. So als ZRM-Trainer kriegen Sie da auch schnell irgendwie so ein Gefühl. Ja das geht. Das kann innerhalb von Minuten funktionieren. Ich benutze teilweise auch ein paar Bilder, paar Postkarten, um dem sich schnell anzunähern aber, wenn man Erfahrung hat, dann hat man ein sehr gutes Gespür für die somatischen Marker. Ich sage jetzt mal Patienten, in einer klassischen Ernährungsberatung würde man vielleicht Klienten sagen, aber ich bin Arzt ich sag weiterhin Patienten. Man kriegt das dann, wenn man Erfahrung hat, relativ schnell raus, auch schnell raus, wenn es nicht funktioniert. Wenn einfach was das ist, was das blockiert. Und dann und dann wissen Sie auch, dass es eigentlich um etwas völlig Anderes geht, als das, weswegen der Patient eigentlich da ist. Wenn das einfach total blockiert wird, einfach keine positiven somatischen Marker zu erzeugen sind, dann steckt hinten dran was Anderes.

I: Und was machen Sie dann?

E3: Ja, eventuell Abbruch. Und weiter überweisen zu jemand Anderes. Oder halt manchmal ist das dann auch Intuition des Trainers selber. Dass man dann vielleicht mit der Tür ins Haus fällt und sagt: "Wissen Sie was, das was sie brauchen ist ein Rechtsanwalt" oder "Das was sie brauchen ist eigentlich ein Psychotherapeut". Man versucht rauszukriegen, wo die Leute anspringen oder was die somatischen Marker erzeugt. Für mich ist das wirklich ein ganz, ganz wichtiges Diagnostikum, diese

somatischen Marker zu haben. Jetzt vielleicht, weil das ist mir sehr wichtig... Ich könnte aber noch abwarten, ob sie mich das speziell fragen.

I: Alles gut, sagen Sie gerne.

E3: Ja. Also jetzt kommt was extrem Wichtiges. Es gibt die drei Kernkriterien für ein gutes Motto-Ziel im ZRM-Prozess. Das erste Kernkriterium ist relativ einfach, dass wir eine Sprache verwenden müssen, die positive somatische Marker in einem starken Maße erzeugt und keine negativen. Weil es für die Motivation entscheidend ist. Und dann kommt der zweite Punkt. Dieser zweite Punkt, ich kann ihn gar nicht laut genug sagen und das müssen Sie in ihre Arbeit bringen, auch wenn es Ihnen nicht passt. Das Ziel muss für den Patienten unter seiner hundertprozentigen Kontrolle liegen. Das unterscheidet das ZRM von allen unseriösen Motivations-Verfahren. Von NLP, was da missbraucht wurde, von "positiv denken" oder sonst was. Ich muss als verantwortlicher Trainer oder Ernährungsberater vorher gesichert haben, dass das was wir als Ziel erarbeitet haben mit dem Patienten, dass das 100 Prozent unter seiner Kontrolle ist. Und deswegen bin ich in der Verantwortung. Wenn ich zum Beispiel jemand über den ZRM-Prozess zum Abnehmen bringen will, ist das in meiner Verantwortung, erstmal zu sichern, ob das was ich als Methode vorschlage zum Abnehmen - ob es das Fasten ist, ob es Low Carb ist oder was immer es ist -dass ich wissenschaftlich gesicherte Daten ab, dass ich langfristig damit auf gesunde Weise ein Abnehmen ermögliche. Und diese Daten gibt es nicht. Ausrufezeichen. Das heißt, wenn ich abnehmen Prozess mit ZRM unterstützen will, bin ich ein Scharlatan. Weil es diese Daten nicht gibt. Ich mache eine ganz andere Geschichte mit Leuten, die wegen Gewicht und Ernährungsberatung... Viele verbinden die Ernährungsberatung eben mit dem Gewicht. Ich versuche dann immer festzustellen, ob das Ziel der Abnahme ein eigenes Ziel ist oder ein fremdes Ziel. Warum wollen die eigentlich abnehmen. Und da kommt bei den Allermeisten raus, dass das ein Druck von außen ist, eine Selbstinfiltration vorliegt. Dass die Gesellschaft, die Familie, häufig die Mutter, die Menschen unter Druck setzen abzunehmen. Oder inzwischen auch die Unternehmen ihre Führungskräfte. Und dass das gar kein eigenes Ziel ist. Und dann kann ein seriöser ZRM-Prozess nur bedeuten, dass ich Abwehrkräfte entwickle, mich dagegen zu stellen. Auf eine positive Weise über diese Versuche mich zu infiltrieren. Mir Ziele vorzugeben, die gar nicht meine eigenen sind, da eine starke Abwehrhaltung dagegen

zu entwickeln und damit umgehen zu können. Das ist dann der eigentliche Sinn für mich. Haben Sie das verstanden?

I: Ja.

E3: Wenn wir hergehen und wollen einen... Würden so etwas sagen wie "Ich will, dass derjenige abends weniger isst". Dann muss ich einfach verstehen, dass wir ein Appetitzentrum haben, was die Kalorienmenge sehr genau misst. Und wenn ich sage er isst abends weniger, da muss ich irgendwie überlegen, da muss er aber vormittags und nachmittags mehr essen. Heißt, wenn er sagt: "Das Abendessen liegt mir immer so schwer im Magen", dann sage ich essen Sie abends weniger. Aber dann muss das Ziel sein, ein genussvolle, mit Zeit und Ruhe verspeistes Mittagessen zu organisieren. Und dann mache ich ein ZRM-Ziel, wie ich genussvoll mittags, mit Zeit und Muße, mich so satt esse, dass ich ein gutes Körpergefühl habe. Genau und dann mache ich ein ZRM-Ziel, wie ich abends dann tolle Sachen, auf die ich mich freue, im Kühlschrank habe. Den besten Schinken der Welt, um den dann nicht mehr so ausgehungerte, weil ich hatte ja Mittagessen, mit genussvoll, jeden Bissen genießend zu mir nehme. Und Sie hören schon raus, das sind ganz andere Ziele, als wenn ich mit diesen Verbotsgeschichten komme. Sie dürfen abends nicht ungesund essen und fettarm und sonst was, das ist totaler. Also wenn ich Ernährungsberatung mache und Gewichtsberatung, da grätsche ich wirklich mit der Blutgrätsche rein, wenn einer versucht, ZRM als Abnehmethode zu etablieren. Ich habe die Verpflichtung, die Originalstudien auch mal zu lesen. Inzwischen, das sehen das sehen Sie nur im Kleingedruckten, gibt jede Fachgesellschaft, die Diabetologen, die Adipositas Leute, alle sagen im Kleingedruckten ganz kleinlaut "Wir wissen eigentlich nicht, wie es geht. Alle Ansätze sind gescheitert zum dauerhaften, gesunden Abnehmen.". Wenn ich dann daher gehe und sage "Bei mir verlieren Sie 10 Kilo mit dem ZRM", das ist Scharlatanerie. Und bringt die Leute nur in Bredouille, weil sie quasi jetzt auch noch versuchen über die Emotion, denen () sie gar nicht erreichen können. Okay, das war mir sehr wichtig. Und das dritte Kriterium ist dann einfach, dass man versucht, diese Wortwahl so zu wählen, dass keine negativen Wörter drin vorkommen. Das ist eine Technik, die die Werbung auch gut macht und so weiter. Aber das zweite Kernkriterium, das ist mir das ist das A und O. Es muss unter 100 prozentiger Kontrolle sein, sonst bin ich unseriös. Sonst schade ich den Patienten.

I: Jetzt habe ich ein paar Rückfragen. Wenn sie herausfinden wollen, jetzt nochmal bezüglich der Methoden, warum jemand abnehmen will. Verwenden Sie dann vor allem die Methoden der Bildkartei oder gibt's ja Methoden, die sich die sie gerne verwenden?

E3: Wie machen wir das genau. Muss ich mal wirklich nachdenken. Ich mache das so ein bisschen intuitiv. Wie gehe ich da eigentlich vor. Bilder verwende ich letztendlich wenig. Ich frage sie, wer die Vorgaben gibt. Ich versuche die Ziele... Ich lasse mir die Gründe genau schildern, weswegen sie abnehmen wollen. Und dann mache ich eine Bewertung mit somatischen Markern. Es gibt diese schöne kleine Grafik, von 0 bis hundert negativ und positiv. Und dann lasse ich sie das einordnen. Welcher dieser Gründe wirklich Begeisterung hervorruft.

I: Um somit das Unterbewusstsein anzusprechen und die Emotion mit einzubeziehen, richtig?

E3: Genau. Und wenn Sie natürlich erfahren sind, dann spüren Sie schon eigentlich, ob da jemand ein authentisches Ziel vorgibt oder ob da eigentlich jemand Anderes versucht den Patienten zu steuern.

I: Was ist denn Ihre Zielgruppe, wenn es um Ernährung geht. Sind das meistens Leute, die Körpergewicht verlieren möchten?

E3: Ja, das sind aller meistens Leute, die Körpergewicht verlieren möchten. Es gibt manchmal auch Leute, die haben diese ganzen Reizdarm-Geschichten, die oft verschwinden, wenn die anfangen ungesund zu essen. Weil ich glaube, dass gesund essen eigentlich im Moment eher eine Religion ist und keine wissenschaftlich gesicherte Erkenntnis, im Gegenteil. Manchmal muss ich aber auch einfach passen, da kriege ich nicht heraus, was es ist. Das ist dann manchmal auch psychisch überlagert, dann ist es manchmal wirklich komplex. Sie geraten schnell bei der Frage dieser Unverträglichkeiten auch in eine allgemeine Lebensberatung und Stress-Beratung rein. Ich glaube, in den allerwenigsten Fällen geht es darum, dass die Leute

wirklich von einer Diät profitieren. Natürlich gibt es Ausnahmen, die Laktoseintoleranz zum Beispiel und so weiter und so fort. Aber dieser ganze Markt an Unverträglichkeitstests und so weiter, das ist auch hochgradig unseriös. Wenn Sie den Leuten mit Verdauungsbeschwerden sagen "Essen Sie nur Reis, das funktioniert", dann verlieren die meisten ihre Beschwerden, aber das ist natürlich keine Dauerlösung. Sie müssen ja anfangen irgendwann wieder umfangreicher zu essen und dann wird es schwierig. Ich fokussiere oft auch banale Dinge, dass die Leute vor allem die Angst vor dem Essen verlieren, dass sie sich einen Rhythmus geben. Dass sie genussvoll essen, Qualität und Sinn für Qualität entwickeln. Essen als Ressource statt Bedrohung sehen. Ja und dann wird es bei vielen besser, manche bleiben aber übrig, wo ich dazu geben muss, ich weiß nicht woran es liegt.

I: Dass es nicht bei allen durchweg funktioniert ist ja auch nachvollziehbar.

E3: Ja. Also nehmen Sie das Beispiel Gluten. Da kommen Leute die sagen "Mit einer glutenarmen Ernährung geht es mir besser". Aber so eine Ernährung ist ja wahnsinnig aufwendig. Wenn man dann weiß, dass Gluten an sich durch einen normalen Backprozess inaktiviert wird. Also das Eiweiß des Getreides. Und es gibt gute Untersuchungen die zeigen, dass eine klassische Teigführung beim Brot das Gluten inaktiviert. Diese klassische Teigführung aber fast nicht mehr durchgeführt wird, weil es einfach zu schnell gebacken wird, der Teig und so weiter. Dann wenn man sich klarmacht, dass das Gluten, was anfällt in der Industrie als Abfall quasi, bei der Farbenherstellung oder bei der Traubenzuckerherstellung, dann in den veganen Würstchen oder in Eiweißbrot als Eiweißquelle reinkommt, dann ist klar, dass Sie ein Freifahrtschein für einen Reizdarm haben. Und ich versuchen eher zu sagen: „Probieren Sie mal ein Brot zu bekommen, wo der Teig wirklich noch klassisch hergestellt worden ist“. Also so Dinge dann, aber das wird, wie Sie merken, schon sehr speziell alles. Aber dann versuche ich das eben auch, dieses Einkaufsverhalten, positiv darzustellen. Das ist Qualität, da sind Sie Teil einer alten Kultur. Und dann merke ich auch zum Beispiel, wenn Sie so reden, da gibt es immer Leute die darauf anspringt. Da gibt es Patienten, die finden das ganz toll: "Ach stimmt ja, meine Großmutter...". Und da wissen Sie schon, da können Sie drauf aufbauen, jetzt haben Sie diese positiven somatischen Marker ausgelöst. Oder Sie merken, die Patienten bleiben so sitzen, verschränkt die Arme und reagieren nicht. Ja dann ist es nicht der Pfad, den wir nutzen können.

I: Aber dafür braucht man eben auch die Erfahrung, die sie dann über die Jahre angesammelt haben?

E3: Ja dafür brauchen Sie die Erfahrung, genau.

I: Sie haben jetzt schon viel über Methoden gesprochen wie die Motto-Ziele oder auch die somatischen Marker bei der Affekt-Bilanz. Verwenden Sie denn auch, da hatten sie ich am Anfang auch kurz drüber gesprochen, dass Embodiment oder Erinnerungshilfen?

E3: Das Priming, ja. Embodiment ist mir sehr, sehr wichtig für die somatischen Marker, um die zu erkennen. Und dann kann man auch natürlich, wenn es darum geht, den Ressourcen-Pool anzulegen, durchaus mit Patienten besprechen.... Wenn es zum Beispiel darum geht, ich nehme mir Zeit für mein Mittagessen, früher habe ich immer gedacht "Oh Gott jetzt sehen mich die Leute und denken ich habe nichts zu tun", dann haben sie aber ihr Motto-Ziel: "Ich gönne mir einen leichten Magen" oder "Wer gemütlich isst, isst schlauer" oder sowas. Und dann streiche ich mir mit der Hand über den Bauch. Wenn das funktioniert, wenn die Leute darauf ansprechen, dann kann man auch mit so einem Embodiment arbeiten. Und ich persönlich finde ganz toll, das Konzept des Primings. Weil es auch sofort gute Laune bringt. Also ich stelle mir irgendwie die Uhr auf dem Handy und um 12:30 kommt das Lied "Volare "und dann denke ich an meinen Urlaub und eine wunderschöne Pasta und ich freue mich auf das Mittagessen. Mit solchen Dingen kann man arbeitet und immer gute Laune erzeugen. Aber immer, das ist das A, nur wenn Sie merken, die Leute von ihrem unbewussten Signal, also dem somatischen Markern, springen drauf an. Wenn dies nicht der Fall ist, müssen Sie den Pfad verlassen. Die Gefahr des Trainers ist immer die, dass er sich selber in die Idee verliebt. Weil seine eigenen somatischen Marker das ganz, ganz toll finden. Aber das sogenannte Hebammen-Prinzip muss man beachten, ich muss ja nicht mein Baby auf die Welt bringen, sondern das vom Patienten.

I: Warum denken Sie denn, dass so individuelle Ressourcen so wichtig sind, damit man sein Ziel auch umsetzt?

E3: Gut das ist jetzt einfach theoretisches Hintergrundwissen zum Thema neuronale Plastizität. Weil sie letztendlich mit jeder ZRM-Ressource die neu geschaffene Bahn stärken. Und somit auch die Wahrscheinlichkeit, dass es auch dann umgesetzt wird.

I: Ja super Vielen Dank. Dann kommen wir schon zum nächsten Block. Finde ich auch hilfreich, dass Sie viele Beispiele gegeben haben. Wie häufig setzen Sie das ZRM in Ihrer Beratung ein? Sie hatten ja gesagt, dass es letztendlich Ihre Grundstruktur, also nehme ich an eigentlich immer?

E3: Es hat mein Denken verändert, ja.

I: Gibt es denn da bestimmte Problemstellungen oder Situationen, bei denen Sie sofort merken, hier würde es gut funktionieren, wenn sie da vielleicht ein Beispiel haben aus Ihrer Erfahrung.

E3: Also es funktioniert immer, es sei denn Sie müssen mal auf Grund von... Jetzt haben wir grade ein gutes Beispiel: Corona. Ich habe grade einige Telefonate und Beratungen mit älteren Menschen durchgeführt. Die müssen meiner Meinung nach wirklich zu Hause bleiben und das ist für die teilweise die Hölle, auch wenn sie allein leben. Es gibt Situationen, die kann man mit ZRM nicht ändern, da muss man sich schon sehr anstrengen. Zum Beispiel eine Darmspiegelung oder Zahnarzt. Klar kann ich sage, ich schenke der Welt schöne weiße Zähne. Super ((lacht)). Also es gibt manchmal Sachen, ich glaube da muss man sich auch einfach zwingen. Der Verstand muss quasi, also die Strudelwürmchen von der Maja Storch, kennen Sie die?

I: Nein.

E3: Da muss man manchmal, sie sagt ja "den Wurm würgen". Dieser Wurm steht für das steinzeitliche Selbst, das Unbewusste, was noch kindlich ist, was einfach "will ich haben, will ich nicht haben"... Manchmal muss man seinen Bauch auch einfach überstimmen. Dann muss ich auch mal drohen und mit den Konsequenzen auch wirklich negativ kommen. Ja aber das muss ich mir wirklich auf ein Minimum

beschränken. Ich meine jetzt mit meinen alten Patienten zu sprechen. Das denen jetzt irgendwie schön zu machen: "Genießen Sie Ihre Wohnung, jetzt können Sie mal den Fernseher kennenlernen", das funktioniert nicht. Bei aller Liebe muss ich einfach sagen: "Es ist jetzt einfach wirklich, die halbe Wirtschaft wird grade lahmgelegt, um sie zu schützen und jetzt müssen sie zu Hause bleiben". Da gibt es dann irgendwann Grenzen. Aber ansonsten bei den allermeisten Dingen lässt sich das ZRM wunderbar anwenden.

I: Sie hätten ja auch gesagt, dass größtenteils Patienten zu Ihnen kommen, die Gewicht verlieren möchten. Teilweise aber auch welche, die ein Reizdarmsyndrom haben oder Ähnliches. Würden Sie sagen, dass bei den Patienten, die Körpergewicht abnehmen möchten, dass das ZRM da besonders gut anspricht?

E3: Ja, wenn ich denen erkläre, dass sie sich fremdsteuern lassen. Dass sie gar nicht ihre eigenen Ziele bei dem Thema verfolgen. Dann fließen sofort Tränen, weil sie erkennen, was sie eigentlich gemacht haben. 20 Jahre lang haben sie sich von anderen quasi terrorisieren lassen und oft von der eigenen Familie, sprich auch der Mutter. Wenn sie erkennen: "Das war ja gar nicht ich. Ich will ja gar nicht abnehmen". Sie müssen unterscheiden zwischen denen sag ich mal Übergewichtigen und den massiv Adipösen, das ist ein anderes Thema. Aber die Molligen, das war vor hundert Jahren noch ein Statussymbol. Man hat die Frauen auf Mastfarmen geschickt. Man hat die jungen Mädchen gemästet in manchen Gesellschaften. Das heißt, diese Figur ist stark gesellschaftlich getriggert. Und wenn man dann als Mollige der falschen Zeit lebt, dann wird man halt gemobbt. Und dass er das dann aber erkennt, dass er von außen, ja von wem auch immer gesagt bekommt, man soll abnehmen. Dann fällt das wie so Schuppen von den Augen. Da platzt ein emotionaler Knoten.

I: Und dann, wenn dieser Knoten geplatzt ist, was ist dann Ihr nächster Schritt?

E3: Dass ich herausfinden, was eigentlich deren eigenen Ziele sind. Das ist beim Thema Figur/Gewicht das eigentliche Ziel. Und das ist dann oft: "Ja ich habe diesen Körper, ich habe meine Rundungen und ich schäme mich nicht mehr dafür, sondern ich liebe meinen Körper. Ich füge meinem Körper richtig gute Qualität zu. Das hat er

sich verdient. Ich habe eine erotische Ausstrahlung". Da müssen sie rauskriegen, was es ist.

I: Und dann werden Sie das ZRM an, um ihn dabei zu unterstützen?

E3: Das ist jetzt halt einfach, weil ich noch so lange mache. Ich fange jetzt nicht an mit der Grundstruktur des ZRM-Grundkurses: Bildauswahl, Ideenkorb, was ist mein Thema und daraus dann das Motto-Ziel. Sondern das geht teilweise ganz fix. Sie merken dann einfach, wenn es zum Beispiel dann, es sind ja meistens Frauen, die dann auch so viele gute Kleider an hat oder großen Schmuck gerne anzieht und so weiter, und wo es einfach darum geht, auch den Körper zu feiern, dass sie drauf anspringt. Oder es gibt wieder andere Persönlichkeiten, denen dieses Selbstbestimmte ganz wichtig ist: "Ich mache kümmere mich jetzt um meinen Körper, so wie ich es für richtig halte", die dann ganz positiv drauf anspringen. Und darauf können Sie durchaus dann auch so eine Art Motto-Ziel entwickeln. Das wäre dann zum Beispiel ein typisches Motto-Ziel: "Ich feiere meinen Körper" oder "Ich bin selber groß und das kleine Mädchen wird erwachsen". Ja, "Ich liebe Mami, aber sie soll jetzt die Klappe halten" ((lacht)). Sie merken schon, ich habe gerade gelacht, das ist ein ganz wichtiges Zeichen. Wenn man so etwas sagt und das Gegenüber lacht, dann wissen Sie schon, das ist die halbe Miete. Dann wissen Sie, jetzt habe ich etwas getriggert, was ganz wichtig ist, was der Patient will. Und dann machen sie daraus ein Motto-Ziel. Da kommen sie teilweise komplett weg von dem eigentlichen Gewichtsabnahme Thema hin zu einem allgemeinen Lebensthema - was stärkt diese Person?

I: Sie hatten kurz angesprochen, dass es teilweise ganz schnell geht mit dem ZRM. Wie lange braucht man denn Ihrer Meinung nach um das ZRM durchzuführen, bezogen auf die Ernährungsberatung? Auch wenn sie das jetzt nicht, wie Sie gerade gesagt haben, in einzelnen Schritten durchführen.

E3: Ich habe leider die betriebswirtschaftlich völlig unsinnige Angewohnheit, dass ich finde, dass Patienten möglichst wenig zum Arzt gehen sollten. Und ich mach das einmal, oft gelingt es dann auch schon in die Richtung zu gehen, dass man wirklich das Gefühl hat, man hat ein Ziel gefunden, was tatsächlich passt. Dann bestelle ich

den meistens nochmal ein oder ich sage einfach den Patienten: "Wenn Sie das Gefühl haben, dass es nicht geholfen hat, dann vereinbaren Sie in vier Wochen noch einmal einen Termin". Vielleicht wäre es besser zu sagen, „Sie kommen in sechs Wochen nochmal“, Punkt. Aber ich bin ein großer Fan davon, dass man einfach lernt bewusst auf sich zu hören und selber zu merken, brauche ich nochmal einen Impuls. Man kann das vielleicht auch nochmal strikter machen, indem man sagt: "Sie kommen jetzt zweimal alle vier Wochen und reden über ihre Erfahrungen".

I: So machen Sie es allerdings nicht und es funktioniert dennoch?

E3: Ja, es funktioniert trotzdem. Ich kriege sehr schöne Rückmeldungen.

I: Da würde ich auch noch mal drauf eingehen, ob sie da schon Rückmeldungen bekommen haben.

E3: Ja, sehr schöne Rückmeldung. Ich meine in meinem Fall, ist man immer mit Büchern verbunden. Viele Patienten kommen ja über die Bücher, muss man vielleicht auch sagen. Die sind dann auch schon vorgebrieft, was sie von mir hören werden.

I: Gibt es auch Patienten, die zum Beispiel mit anderen Ernährungsberatung oder Diäten keine Erfolge erzielt haben aber dadurch, dass sie bei Ihnen waren dann schon herausgefunden haben, was sie brauchen?

E3: Es ist eher so, ich weiß ja nicht ob das repräsentativ ist, aber die meisten die zu mir kommen, haben schon eine riesen Latte an Abklärung hinter sich. Sowohl schulmedizinisch: Darmspiegelungen/Magenspiegelung etc., waren bei einem Heilpraktiker oder haben Pseudoallergietest gemacht, die die Leute richtig viel Geld kosten. Die meisten haben schon totale frustrierende Erfahrungen gemacht. Das ist auch so, wenn zum Beispiel jemand kommt und sagt: "Herr xy, ich will 10 kg abnehmen" und ich kriegte den von diesem Gedanken nicht weg, dann hat es auch keinen Sinn. Dann ist das so tief drin, da musste der erst seine eigene Erfahrung machen, dass es nicht funktioniert. Dann sage ich auch: "Sie sind bei mir an der falschen Adresse. Ich drücke die Daumen, dass Sie finden, was sie suchen". Ich finde

bin ab und zu in Talkshows, wo ich dann auch immer sage, wenn man sie nicht abbringen kann, dann machen Sie eben eine Diät, nehmen sie zehn Kilo ab. Aber wenn Sie zu den 99,9 Prozent gehören, die dann wieder zunehmen, dann müssen sie sich entscheiden und diese Entscheidung prägt Ihr Leben die nächsten Jahre. Entweder Sie schieben die Schuld auf diese Zunahme auf sich: "Ich habe versagt, ich habe es nicht richtiggemacht, ich habe nicht auf die Experten gehört, ich bin verfressen, ich bin schuld". Und dann sind Sie am Haken, dann beeinträchtigen Sie Ihre Lebensqualität auf Jahrzehnte hin. Oder Sie sagen: "Hoppla, was hat man mir da erzählt? Das funktioniert ja gar nicht! Wieso funktioniert das nicht?". Und stellen sich dann die Fragen und versuchen mal rauszukriegen was da los ist. Die Leute tun sich da wahnsinnig schwer mit, weil die ganze Gesellschaft versucht, Leuten die abnehmen und dann wieder zunehmen zu sagen: "Du bist schuld". Die sind aber nicht schuld, das wissen wir inzwischen.

I: Und wenn sie sich für die zweite Option entscheiden, wären sie dann zum Beispiel bei Ihnen richtig?

E3: Ja, weil ich sie dann unterstütze, diese Fremdbestimmtheit herauszuarbeiten. Wissen Sie, wenn wir über Bewegung sprechen, dass jemand Bewegung machen sollte. Dann kann ich das mit ihm ZRM wunderbar machen. Weil es liegt unter seiner Kontrolle, in der Woche dreimal eine Stunde spazieren zu gehen. Aber die Gewichtsabnahme nicht.

I: Können Sie da nochmal genau darauf eingehen?

E3: Ja, weil das wissenschaftliche Datenlage ist. Alle Fachgesellschaften der Welt sagen: "Wir kennen keine Methoden mit der man gesichert, langfristig abnehmen kann". Der Jojo-Effekt kommt. Wenn Sie zum Arzt gehen, weil Sie einen BMI von 30 haben und Rückenschmerzen, der sagt Ihnen nehmen sie erstmal ab. Dann sage ich: "Lieber Herr Kollege, bitte sagen wie". Nicht abnehmen selber ist das Problem, aber dauerhaft schon. Das zweite Kernkriterium des Motto-Ziels des ZRM ist für mich der Schlüssel zur Seriosität. Es muss 100 Prozent unter der Kontrolle des Patienten sein. Aber wenn ich das nicht sicherstelle, dann bin ich unseriös. Dann treibe ich die Leute in Sachen rein, die sie gar nicht schaffen können.

I: Wenn ich das jetzt mal so zusammenfassen würde, helfen die Methoden des ZRM dem Klienten nicht irgendwas aufzudrängen, was nicht zu ihm passt, sondern herauszufinden, was passt und was er überhaupt will und braucht?

E3: Genau, aber haben Sie schon mal ein Buch zum ZRM gelesen?

I: Ja.

E3: Jetzt nochmal genauer, das ist der Kern. Also ZRM vermittelt einen Prozess, bei dem Sie im Prinzip rausfinden, was sie wirklich wollen. Und zwar dieser wirkliche Wille oder diese verankerte Willenskraft, die generiert nicht der Verstand, sondern eben das Unbewusste.

I: Gut, das war es dann von meiner Seite aus. Möchten Sie noch etwas erzählen, was Ihnen noch wichtig erscheint, was noch nicht abgefragt habe?

E3: Ich glaube die wichtigen Sachen haben wir gesagt.

I: Ich kann ihn gerne meiner Arbeit nach Vollendung zuschicken, wenn sie das möchten.

E3: Ja, da schaue ich gerne mal rein. Was studieren Sie nochmal genau?

I: Ich studiere aktuell Erziehungswissenschaft Erwachsenenbildung.

E3: Dann passt das ja wunderbar.

I: Ja. Ich würde Sie auch noch mal kontaktieren, falls ich was auf der Aufzeichnung nicht verstehen würde, wenn das für sie okay ist?

E3: Ja.

I: Perfekt. Gut okay gut, dann vielen Dank für das Interview und einen schönen Tag und ein schönes Wochenende.

E3: Okay, bitte. Viel Erfolg. Tschüss.

I: Danke. Tschüss.

Codebuch

Kategorie	Code	Codierregeln	Ankerbeispiel
Verwendungs- begründung	Unter- bewusstsein	Erkundung des Bereichs der menschlichen Psyche, der dem bewussten Handeln zu Grund liegt und nicht frei zugänglich ist.	Meiner Meinung nach sind die Vorteile zusehen, weil jeder Mensch muss sich ernähren und jeder Mensch hat sehr viel Unterbewusstsein das in seine Ernährungsgewohnheiten mit einspielt. 92 % von allem ist im Unterbewusstsein.
	Ganzheitliche Betrachtung	Betrachtung der gesamten Persönlichkeit Biografie, Lebensweise und Lebenssituation des Befragten.	Ich habe das wirklich ganz fundiert gelernt, wie wichtig es ist den Menschen ganzheitlich zu betrachten.
	Regeln und Zwang	Ablehnende Haltung gegenüber vorgefertigten, allgemeingültigen Regeln und Zwängen z.B.: Mainstream-Diäten, Kalorientracking und Zwang zu Bewegung.	Diese Regeln: "Wie viel Gramm Eiweiß hast du jetzt, wie viele Kohlenhydrate waren es jetzt in der Mahlzeit, du hast dieses oder jenes Problem deswegen musst du diese Diät machen", das ist nicht mein Ansatz.
	Motiverkundung	Maßnahmen die der Berater ergreift, um die Motive des Ratsuchenden zu erfahren.	Ich meine, man muss sich ja mal überlegen, woher kommt das? Wieso bin ich übergewichtig? Wieso habe ich dieses Thema?
	Individualität	Eingehen auf die Einzigartigkeit eines jeden Ratsuchenden z.B.: an Hand von individuell abgestimmte Methoden.	Und so haben wir ganz individuelle Dinge erarbeitet.

	Tieferliegende Themen	Themen die nicht von Beginn an als Auslöser für ein Problem erkennbar sind.	Sie wollte sich schon ein paar Mal umbringen und diese Mutter, die zu mir kommt, bei ihr ist dieses Problem das es sehr schwierig ist mit diese Tochter. Sie möchte zwar ihr Gewicht reduzieren aber die Tochter ist immer wieder aufgekommen in unseren Gesprächen.
	Höhere Effektivität	Höhere Effektivität der ZRM-Beratung im Vergleich zu Ernährungsberatungen/ ernährungsbezogenen Methoden welche das Modell nicht verwenden.	Plötzlich ist da etwas da, das sie nicht ändern können, was sie eigentlich sollten und dann sage ich ihnen, dass wir mit dem ZRM da vielleicht etwas machen können
Methoden- verwendung	Anteil des ZRMs	Raum den das ZRM in der Beratung einnimmt.	Es ist nur ein Werkzeug in meiner gesamten Beratung.
	Vollständige Durchführung	Chronologische Durchführung des gesamten ZRM-Modells in der Beratung.	Aber ich habe die Methode so komplett durchgeführt. Ich habe die nicht verändert oder mir nur einzelne Elemente herausgenommen.
	Abgewandelte Durchführung	Modifizierte Verwendung des Modells in der Beratung.	Ja, weil mein ZRM ist wahrscheinlich schon wieder anders, als wie ich es bei Maja Storch gelernt habe.
	Methode der Bildkartei	Verwendung von Bildern in der Arbeit mit dem Ratsuchenden.	Okay. Ja also ich bin immer mit der Bildwahl eingestiegen. Und das ist schon mal toll, wenn Sie über Bilder mit dem Menschen den Weg gehen

	Methode des Ideenkorbs	Verwendung der Methode des Ideenkorbs in der Ernährungsberatung.	Und dann haben wir gemeinsam diesen Ideenkorb entwickelt.
	Methode der Affektbilanz	Verwendung der Methode der Affektbilanz in der Ernährungsberatung.	Und dann entscheiden sie sich, schreiben sich dieses Ziel hin und sie zeichnen dann auch die Gefühle zu diesem Thema hin, das mit diesen negativen positiven Skalen
	Methode des Motto-Ziels	Nutzen von bestimmter Zielformulierung in der Beratung nach dem ZRM.	Ich bin einfach überzeugt, dass die Ziel-Formulierungen wichtig sind bei einer Umsetzung die man im Alltag haben will.
	Methode der Erinnerungshilfen	Maßnahmen, die den Ratsuchenden in der Umsetzung seiner Ziele unterstützen sollen, z.B.: Gegenstände in den Alltag einplanen.	Also mit diesem Finden dieser Gegenstände, mit dem Einplanen in ihren Haushalt, Badezimmer, WC und in der Küche, gelingt es ihnen dann besser an das Positive ihres jeden Ziels zu denken.
	Methode des Embodiments	Bewusster Einsatz des Körpers und Beobachtung der Körpersprache des Ratsuchenden in der Beratung z.B.: als Unterstützung in der Zielumsetzung oder der Erkundung von passenden Methoden.	Dann haben sie aber ihr Motto-Ziel: "Ich gönne mir einen leichten Magen" oder "Wer gemütlich isst, isst schlauer" oder sowas. Und dann streiche ich mir mit der Hand über den Bauch. Wenn das funktioniert, wenn die Leute darauf ansprechen, dann kann man auch mit so einem Embodiment arbeiten.
	Methode der Wenn-Dann-Pläne	Einsatz der Methode der Wenn-Dann-Pläne des ZRM.	Grade die "Wenn-Dann-Pläne" mache ich praktisch immer. Bei den Beratungen wende ich diese immer an, wenn sie Ziele haben und das ein bisschen besser beschreiben sollen.

	Methode des Situationstypen-ABCs	Erwähnung des Einsatzes der Methode der des Situationstypen-ABCs.	"Zur A-Situation, sind mir da schon so ein paar Dinge aufgefallen" und da haben wir dann auch daran anknüpfen können.
Weitere Faktoren	Beruflicher Hintergrund	Berufliche Grundausbildung, die den Berufseinstieg ebnete	Ja 30 Jahre ist das her, dass ich die Ausbildung gemacht habe in der Schweiz als Ernährungsberaterin, an einer Hochschule war das damals.
	Langfristige Betreuung	Betreuung über einen Zeitraum der gängigen Beratungskapazitäten hinaus.	Und in dem Kompetenzzentrum, da arbeiten wir zwei Jahre mit einer Person. Also wenn eine Person angemeldet ist, dann ist sie am Anfang vielleicht jede zweite Woche bei uns und dann nur noch monatlich
	Passende Zielgruppe	Zielgruppe die sich als geeignet für die Beratung erweist.	Wenn ich es anwende, dann wende ich es beim Binge-Eating an, da hatte ich große Erfolge. Bei jemandem der sein Gewicht reduzieren will, da geht das auch sehr gut
	Unpassende Zielgruppe	Zielgruppe die sich als ungeeignet für die Beratung erweist.	Aber ich habe auch Männer gehabt, die dann aber wiederum auch von Ihren Frauen geschickt wurden, so: „geh da mal hin...“, dass du dann mal endlich...“. Also es ist immer schwierig, wenn Menschen geschickt werden.
	Erfahrung	Praktische Erfahrung welche die Berater erlangt haben und deren Notwendigkeit.	Aber wenn man Erfahrung hat, dann hat man ein sehr gutes Gespür für die somatischen Marker.
	Rückmeldungen	Feedback der Ratsuchenden zur ZRM-Beratung.	Ja mit den Leuten mit denen ich es gemacht habe, die sind schon sehr zufrieden. Die können etwas damit anfangen.

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Unterbewusstsein

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:28	Sie arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein, es ist spannend, auch für sie...	E1	Unterbewusstsein	Sie arbeiten mit Ihrem Unterbewusstsein, es ist spannend, auch für sie selber.	Es wird mit dem Unterbewusstsein gearbeitet.	Arbeit mit dem Unterbewusstsein	Das ZRM bietet im Rahmen seiner Methoden die Möglichkeit mit dem Unterbewusstsein des Ratsuchenden zu arbeiten. Alle Befragten empfinden diese Arbeit mit dem Unterbewusstsein als notwendig und wichtig. Hier sind die Ernährungsgewohnheiten abgespeichert. Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein hilft dem Ratsuchenden seinen Selbstzuganz zu öffnen und seine Willenskraft zu generieren. E2 berichtet zu dem, dass mit Hilfe des Unterbewusstsein eine bessere Verbindung zum Ratsuchenden aufgebaut werden kann.
2:2	Meiner Meinung nach sind die Vorteile zusehen,...	E2	Unterbewusstsein	Meiner Meinung nach sind die Vorteile zusehen, weil jeder Mensch muss sich ernähren und jeder Mensch hat sehr viel Unterbewusstsein, das in seine Ernährungsgewohnheiten mit einspielt. 92 % von allem ist im Unterbewusstsein.	Viele Ernährungsgewohnheiten sind im Unterbewusstsein gespeichert.	Abspeicherung von Ernährungsgewohnheiten im Unterbewusstsein	
2:3	Das bewusste Wissen, damit kann ich nichts erreichen oder sehr wenig e...	E2	Unterbewusstsein	Das bewusste Wissen, damit kann ich nichts erreichen oder sehr wenig erreichen.	Mit dem bewussten Wissen lässt sich nicht viel erreichen.	Betrachtung des Unterbewusstseins nötig	
2:14	Es gibt vieles, das diese Leute nur empfinden mit diesen Bildern. Also...	E2	Unterbewusstsein	Es gibt vieles, das diese Leute nur empfinden mit diesen Bildern. Also sie sehen in diesem Bild als das, was nur ich sehe. Und es ist sehr wichtig, dass das hochkommt	Die Ergründung des Unterbewusstseins ist von Bedeutung.	Betrachtung des Unterbewusstseins nötig	
2:32	Also würden Sie sagen, dass eine reine Wissensvermittlung über die Nähr...	E2	Unterbewusstsein	Also würden Sie sagen, dass eine reine Wissensvermittlung über die Nährstoffe oder ähnliches nicht ausreicht, sondern das Unterbewusstsein und unbewusste Bedürfnisse eine sehr wichtige Rolle spielen und die deswegen nicht vergessen werden dürfen? E2: Ja, ja ganz sicher.	Reine Wissensvermittlung reicht in der Ernährungsberatung nicht aus, deswegen muss das Unterbewusstsein betrachtet werden.	Betrachtung des Unterbewusstseins nötig	
2:36	Das ist einfach etwas Zentrales, dass die Gewohnheiten verändert werde...	E2	Unterbewusstsein	Das ist einfach etwas Zentrales, dass die Gewohnheiten verändert werden. Und mit 1-2 % kann man keine Gewohnheiten ändern, die sind einfach im Unterbewusstsein.	Zur Veränderung von Gewohnheiten benötigt man das Unterbewusstsein.	Betrachtung des Unterbewusstseins nötig	
2:4	Und ich muss mit den Leuten von ihren unbewussten Gefühlen her sprechen...	E2	Unterbewusstsein	Und ich muss mit den Leuten von ihren unbewussten Gefühlen her sprechen könne und da ist sehr vieles aufgegangen bei mir. In sehr viele Richtungen kann ich die Leute jetzt besser abholen.	Durch das Erreichen der unbewussten Gefühle kann eine bessere Verbindung mit den Ratsuchenden erreicht werden.	Verbesserte Verbindung zum Ratsuchenden	
3:3	Quasi das Unbewusste dann auch anspricht des Patienten, dann merkt man...	E3	Unterbewusstsein	Quasi das Unbewusste des Patienten was man dann auch anspricht, dann merkt man plötzlich, dass da sich auch ein Selbstzugang da auch öffnet	Durch das Ansprechen des Unterbewusstseins öffnet sich der Selbstzugang des Patienten.	Öffnung des Selbstzugangs mit Hilfe des Unterbewusstseins	
3:41	Und zwar dieser wirkliche Wille oder diese verankerte Willenskraft die...	E3	Unterbewusstsein	Und zwar dieser wirkliche Wille oder diese verankerte Willenskraft die generiert nicht der Verstand, sondern eben das Unbewusste.	Die Willenskraft wird durch das Unterbewusstsein generiert.	Generierung der Willenskraft durch das Unterbewusstsein	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Ganzheitliche Betrachtung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:8	Ich habe das wirklich ganz fundiert gelernt, wie wichtig es ist den Me...	E1	Ganzheitliche Betrachtung	Ich habe das wirklich ganz fundiert gelernt, wie wichtig es ist den Menschen ganzheitlich zu betrachten.	Eine ganzheitliche Betrachtung ist wichtig.	Wichtigkeit ganzheitlicher Betrachtung	Alle Befragten weisen auf die Wichtigkeit der ganzheitlichen Betrachtung des Ratsuchenden hin. So muss bei einer Ernährungsberatung mehr als nur der Verstand berücksichtigt werden, eine reine Wissensvermittlung reicht nicht aus. Stattdessen sollte die gesamte Persönlichkeit und die individuelle Biografie berücksichtigt werden. Denn eine Ernährungsumstellung hat Auswirkungen auf den gesamten Menschen.
1:9	Ja, weil Essen eben belegt ist. Essen ist lebenserhaltend. Wenn wir ni...	E1	Ganzheitliche Betrachtung	Ja, weil Essen eben belegt ist. Essen ist lebenserhaltend. Wenn wir nicht essen, können wir nicht leben. Es ist in der Natur des Menschen schon als etwas ganz Elementares, Wichtiges angelegt. Schon die Mutterbrust, da fängt es ja schon an. Ernährung ist mit den Menschen so verbunden. Ich meine, ich kann das Rauchen lasse, ich kann das Alkohol trinken lassen. Ich kann ganz viele Dinge lassen, ich kann mich einschränken. Aber wenn ich nicht esse, lebe ich nicht mehr. Das ist etwas ganz Grundlegendes. Der Mensch braucht Luft zum Atmen aber als nächstes braucht er Nahrung. Das ist schon so im Menschen verankert und deswegen kann ich das jetzt nicht nur losgelöst auf Inhaltsstoffe sehen. Ich muss es ganzheitlich sehen.	Die Ernährung des Menschen muss ganzheitlich betrachtet werden.	Wichtigkeit ganzheitlicher Betrachtung	
1:41	Würden Sie sagen, dass eine Ernährungsumstellung, wie man sie im Ernäh...	E1	Ganzheitliche Betrachtung	Würden Sie sagen, dass eine Ernährungsumstellung, wie man sie im Ernährungscoaching erreichen möchte, Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeit des Menschen hat. E1: Ja natürlich, vor allem auf die Gewohnheiten.	Eine Ernährungsumstellung hat Auswirkungen auf den gesamten Menschen und seine Gewohnheiten.	Auswirkung der Ernährungsumstellung auf gesamten Menschen	
1:48	Und das alles auf Basis der ganzen Persönlichkeit, der individuellen B...	E1	Ganzheitliche Betrachtung	Und das alles auf Basis der ganzen Persönlichkeit, der individuellen Biografie der Person. E1: Ja, ganz genau.	Die Persönlichkeit, sowie die individuelle Biografie des Ratsuchenden wird berücksichtigt.	Berücksichtigung der gesamten Persönlichkeit und individuellen Biografie	
1:58	Würden Sie zusammenfassend die Aussage bestätigen, dass die gesamte Pe...	E1	Ganzheitliche Betrachtung	Würden Sie zusammenfassend die Aussage bestätigen, dass die gesamte Persönlichkeit, die Biografie, die Individualität mit in den Coaching-Prozess einbezogen werden muss und reine Wissensvermittlung nicht reicht. E1: Ja, unbedingt	Die gesamte Person muss in der Ernährungsberatung betrachtet werden.	Betrachtung der gesamten Person	
2:32	Also würden Sie sagen, dass eine reine Wissensvermittlung über die Nähr...	E2	Ganzheitliche Betrachtung	Also würden Sie sagen, dass eine reine Wissensvermittlung über die Nährstoffe oder ähnliches nicht ausreicht, sondern das Unterbewusstsein und unterbewusste Bedürfnisse eine sehr wichtige Rolle spielen und die deswegen nicht vergessen werden dürfen? E2: Ja, ja ganz sicher.	Reine Wissensvermittlung reicht in der Ernährungsberatung nicht aus.	Reine Wissensvermittlung ungenügend	
2:5	Also es geht um Ernährung und Psyche und grade in diesem Bereich sind...	E2	Ganzheitliche Betrachtung	Also es geht um Ernährung und Psyche und grade in diesem Bereich sind weitere Faktoren relevant, grade wenn man von den Gewohnheiten spricht, vom Stress, vom nicht schalfen können, vom Stress den man hat mit der Familie, mit Freunden und so weiter.	Im Bereich der Ernährung muss die gesamte Person betrachtet werden.	Betrachtung der gesamten Person	
2:6	Dingen schon in der Ernährung verändert, hat das Auswirkung auf den ga...	E2	Ganzheitliche Betrachtung	Dingen schon in der Ernährung verändert, hat das Auswirkung auf den ganzen Menschen. Weil die Ernährung, habe ich auch gelernt bei dem ZRM, dass die Ernährung in allen Bereichen des Lebens verankert ist, überall. Und wenn man hier etwas ändert, ändert man in jedem Bereich etwas und das hat wirklich Auswirkungen auf das ganze Leben.	Veränderungen in der Ernährung haben Auswirkungen auf die gesamte Person.	Auswirkung der Ernährungsumstellung auf gesamten Menschen	
2:21	Die Ernährung ist ja nicht nur die Ernährung alleine, in dem jeden all...	E2	Ganzheitliche Betrachtung	Die Ernährung ist ja nicht nur die Ernährung alleine, in dem jeden alleine, sondern die Ernährung ist in jedem überall verteilt. Und die Ernährung ist viel verteilt in dieser Frau mit ihrer Tochter zusammen. Und deswegen konnte sie etwas nicht ändern, weil vieles mit ihrer Tochter zusammen verändert wurde und wenn sie Positives von ihrer Tochter denkt, kann sie es besser denken.	Die Ernährung hängt mit dem gesamten Mensch zusammen und kann nicht isoliert betrachtet werden.	Betrachtung der gesamten Person	
3:9	Was die Leute wirklich positiv triggert, aber es geht eben nicht primä...	E3	Ganzheitliche Betrachtung	Was die Leute wirklich positiv triggert, aber es geht eben nicht primär über den Verstand.	In der Ernährungsberatung muss mehr als nur der Verstand berücksichtigt werden.	Berücksichtigung von mehr als nur dem Verstand	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Regeln und Zwang

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:4	Diese Regeln: "Wie viel Gramm Eiweiß hast du jetzt, wie viele Kohlenhy...	E1	Regeln und Zwang	Diese Regeln: "Wie viel Gramm Eiweiß hast du jetzt, wie viele Kohlenhydrate waren es jetzt in der Mahlzeit, du hast dieses oder jenes Problem deswegen musst du diese Diät machen", das ist nicht mein Ansatz.	Strikte Vorgaben zu Nährstoffaufnahme und Diätformen werden abgelehnt.	Ablehnung von strikten Nährstoffvorgaben und Diätplänen	Die Berater befürworten eine ZRM basierte Ernährungsberatung, da sie vorgeschriebene Regeln, die nicht individuell auf den Ratsuchenden zu geschrieben sind, ablehnen. Dazu zählen strikte Nährstoffvorgaben und Diätpläne, sowie Ernährungsmythen- und regeln. Auch der Zwang zu sportlichen Aktivitäten wird abgelehnt.
1:5	Ich glaube auch, dass es ganz viele Ernährungsmythen gibt und,...	E1	Regeln und Zwang	Ich glaube auch, dass es ganz viele Ernährungsmythen gibt und, dass wenn man Menschen von diesen Regeln und diesen Standards wegholt, dass sich auch vieles selber reguliert.	Das Abkommen von Ernährungsmythen und -regeln erweist sich als hilfreich.	Abkommen von Ernährungsmythen und -regeln	
3:5	Wenn ich jemand sage, Sie müssen dreimal 30 Minuten Sport machen die W...	E3	Regeln und Zwang	Wenn ich jemand sage, Sie müssen dreimal 30 Minuten Sport machen die Woche gegen einen Herzinfarkt, dann habe ich alles dafür getan, dass Sie es nicht tun	Den Ratsuchenden zu sportlichen Aktivitäten zu zwingen ist nicht zielerführend.	Kein Zwang zu sportlichen Aktivitäten	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Motiverkundung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Pharaphrase	Generalisierung	Reduktion
1:3	Ich meine, man muss sich ja mal überlegen, woher kommt das? Wieso bin...	E1	Motiverkundung	Ich meine, man muss sich ja mal überlegen, woher kommt das? Wieso bin ich übergewichtig? Wieso habe ich dieses Thema?	Es ist wichtig die Gründe für das Übergewicht herauszufinden.	Gründe für Übergewicht erkennen	Laut der Befragten muss den Beweggründen des Ratsuchenden auf den Grund gegangen werden. So hilft das ZRM dabei
1:42	Würden Sie denn sagen, dass es für eine erfolgreiche Abnahme wichtig i...	E1	Motiverkundung	Würden Sie denn sagen, dass es für eine erfolgreiche Abnahme wichtig ist zu schauen, warum diese Menschen überhaupt Gewicht verlieren wollen. Im Sinne von dem Unterbewussten, was da vielleicht noch mitspielt, anstatt direkt los zu starten? E1: Ja, natürlich. Die Frage ist ja auch wichtig, denn das wissen diese Personen oft gar nicht, ob sie es wirklich wollen, um jetzt endlich in die Konfektionsgröße 38 reinzupassen oder weil ihr Arzt ihnen sagt, dass sie sonst die nächsten zwei Jahre nicht überleben. Das muss man ja auch erst einmal ergründen. Will es meine Partnerin, will es mein Partner? Will ich ihm gefallen? Glaube ich mit Gewichtsverlust hätte ich mehr Chancen bei ihm? Was ist es denn wirklich? Und das ist natürlich dann, wenn mir das erst mal klar wird, warum ich das überhaupt möchte, dann tun sich ganz andere Dinge auf. Tue ich das um meinen Partner zu halten, damit er sich nicht eine jüngere, schlankere Frau sucht? Solche Fälle habe ich haufenweise gehabt.	Es gilt herauszufinden, warum eine Person abnehmen möchte. Oft ist ihr dies nicht bewusst.	Gründe für (unbewussten) Abnehmwunsch herausfinden	herauszufinden, was der Ratsuchende will. Zudem werden die Gründe für das Übergewicht, sowie für den Abnehmwunsch erkundet.
3:42	Also ZRM vermittelt einen Prozess, bei dem Sie im Prinzip rausfinden w...	E3 T	Motiverkundung	Also ZRM vermittelt einen Prozess, bei dem Sie im Prinzip rausfinden was sie wirklich wollen.	An Hand des ZRM lässt sich herausfinden was der Ratsuchende will.	Herausfinden was Ratsuchende will	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Individualität

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:25	Und so haben wir ganz individuelle Dinge erarbeitet.	E1	Individualität	Und so haben wir ganz individuelle Dinge erarbeitet.	Es können individuelle Methoden erarbeitet werden.	Erarbeitung individueller Methoden	Mit Hilfe der Methoden des ZRM werden die individuellen Bedürfnisse des Ratsuchenden erkundet, berücksichtigt und die passenden Methoden erarbeitet. Auf diese Weise erfährt der Ratsuchende Wertschätzung.
1:27	Vor allem ist so etwas wie Wertschätzung wichtig. Bleiben wir bei der...	E1	Individualität	Vor allem ist so etwas wie Wertschätzung wichtig. Bleiben wir bei der Schlüsselblume. Das war ihre persönliche Schlüsselblume. Es ging nur um sie. Das sie tanzt, das sie schwingt, das sie den Kühlschrank nicht mehr aufmacht. Das sie Dinge tut und verändert, die so was von auf sie zugeschnitten waren	Methoden können auf den Ratsuchenden zugeschnitten werden. Der Ratsuchende erfährt Wertschätzung.	Wertschätzung des Ratsuchenden durch individuell zugeschnittene Methoden	
1:47	Überlegen Sie mal, man beschäftigt sich zwei Stunden nur mit ihren Bef...	E1	Individualität	Überlegen Sie mal, man beschäftigt sich zwei Stunden nur mit ihren Befindlichkeiten. Und Sie schildern Ihr Problem, Sie werden ernst genommen und Sie kriegen auch noch direkt nach der Stunde... Sie gehen aus der Stunde raus und haben noch eine Handlungsanweisung, die aber so was von auf Sie zugeschnitten ist.	Methoden können auf den Ratsuchenden zugeschnitten werden. Der Ratsuchende erfährt Wertschätzung.	Wertschätzung des Ratsuchenden durch individuell zugeschnittene Methoden	
3:40	Wenn ich das jetzt mal so zusammenfassen würde, helfen die Methoden de...	E3	Individualität	Wenn ich das jetzt mal so zusammenfassen würde, helfen die Methoden des ZRM dem Klienten nicht irgendwas aufzudrängen, was nicht zu ihm passt, sondern herauszufinden, was passt und was er überhaupt will und braucht? E3: Genau	Es kann herausgefunden werden, was der Ratsuchende individuell braucht.	Individuelle Bedürfnisse erkunden	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Tieferliegende Themen

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:6	Und ich glaube, die Themen liegen wo ganz anders, die liegen nicht dab...	E1	Tieferliegende Themen	Und ich glaube, die Themen liegen wo ganz anders, die liegen nicht dabei, dass jemand zu viel Kohlenhydrate isst	Die Gründe für Übergewicht liegen nicht bei zu vielen Kohlenhydraten.	Erhöhte Makronährstoffaufnahme nicht Grund für Übergewicht.	Die Analyse macht deutlich, dass in der Ernährungsberatung häufig nicht-ernährungsbezogene Themen aufkommen. E3 betont, dass die Beratung häufig unbewusst aus anderen Gründen in Anspruch genommen wird. E1 berichtet, dass die erhöhte Aufnahme von Makronährstoffen oft nicht der tatsächliche Grund für das Übergewicht sind.
2:19	Sie wollte sich schon ein paar Mal umbringen und diese Mutter, die zu...	E2	Tieferliegende Themen	Sie wollte sich schon ein paar Mal umbringen und diese Mutter, die zu mir kommt, bei ihr ist dieses Problem das es sehr schwierig ist mit diese Tochter. Sie möchte zwar ihr Gewicht reduzieren aber die Tochter ist immer wieder aufgekommen in unseren Gesprächen.	Das Thema "Tochter" kommt in der Ernährungsberatung immer wieder auf.	Aufkommen nicht-ernährungsbezogener Themen in der Beratung.	
3:13	Und dann und dann wissen Sie auch, dass es eigentlich um etwas völlig...	E3	Tieferliegende Themen	Und dann und dann wissen Sie auch, dass es eigentlich um etwas völlig anderes geht, als das, weswegen der Patient eigentlich da ist. Wenn das einfach total blockiert wird, einfach keine positiven somatischen Marker zu erzeugen sind, dann steckt hinten dran was Anderes.	Grund für das Aufsuchen der Ernährungsberatung ist oft ein anderer als der für den der Ratsuchende kam.	Aufsuchen der Ernährungsberatung aus anderen Gründen.	

Kategorie: Verwendungsbegründung, Code: Höhere Effektivität

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:56	I: Auch im Vergleich mit normalen Ernährungsberatungen, vielleicht von Ratsuchenden,...	E1	Höhere Effektivität	I: Auch im Vergleich mit normalen Ernährungsberatungen, vielleicht von Ratsuchenden, die vorher in normalen Ernährungsberatungen waren und erst mit Hilfe des ZRM Erfolg hatten? E1: Ja, durchaus.	Ratsuchende erzielen Erfolge, die sie mit normaler Ernährungsberatung nicht hatten.	Verbesserte Erfolgserzielung mit ZRM im Vergleich zu normaler Ernährungsberatung	Alle Befragten berichten von einer verbesserten Erfolgserzielung mit dem ZRM im Vergleich zu normaler Ernährungsberatung und anderen ernährungsbezogenen Methoden. Die Verwendung des Modell erwies sich als hilfreich, um Blockaden aufzuheben. Nach E3 zeichnet sich die seriösität der Beratung mit dem ZRM durch die Eigenkontrolle des Ratsuchenden bezogen auf sein formuliertes Ziel aus.
2:10	Plötzlich ist da etwas da, das sie nicht ändern können, was sie eigent...	E2	Höhere Effektivität	Plötzlich ist da etwas da, das sie nicht ändern können, was sie eigentlich sollten und dann sage ich ihnen, dass wir mit dem ZRM da vielleicht etwas machen können.	Hilfreich wenn Änderung des Ernährungsverhaltens anders nicht möglich ist.	Hilfreich bei Blockaden	
2:31	Jeder Mensch hat sehr viel Unterbewusstsein das in seine Ernährungsgew...	E2	Höhere Effektivität	Jeder Mensch hat sehr viel Unterbewusstsein das in seine Ernährungsgewohnheiten mit einspielt. 92 % von allem ist im Unterbewusstsein und das ist natürlich nicht mit den 1-2 %, die ich 20 Jahre in der Ernährungsberatung gebraucht habe, ich nenne es das bewusste Wissen, damit kann ich nichts erreichen oder sehr wenig erreichen.	Mit dem ZRM lässt sich mehr erreichen, als mit dem, in der normalen Ernährungsberatung angesprochenen, Wissen.	Verbesserte Erfolgserzielung mit ZRM im Vergleich zu normaler Ernährungsberatung	
3:39	Es ist eher so, ich weiß ja nicht ob das repräsentativ ist, aber die...	E3	Höhere Effektivität	Es ist eher so, ich weiß ja nicht ob das repräsentativ ist, aber die meisten die zu mir kommen, haben schon eine riesen Latte an Abklärung hinter sich. Sowohl Schulmedizinisch: Darmspiegelungen/Magenspiegelung etc., waren bei einem Heilpraktiker oder haben pseudo Allergietest gemacht, die die Leute richtig viel Geld kosten. Die meisten haben schon totale frustrierende Erfahrungen gemacht.	Ratsuchende machten bereits nicht erfolgreiche Erfahrungen mit normalen Ernährungsberatungen- und untersuchungen.	Verbesserte Erfolgserzielung mit ZRM im Vergleich zu anderen Methoden	
3:45	Das Ziel muss für den Patienten unter seiner hundertprozentigen Kontrolle liegen. Das unterscheidet das ZRM von allen unseriösen Motivations-Verfahren. Von NLP, was da missbraucht wurde, von "positiv denken" oder sonst was.	E3	Höhere Effektivität	Das Ziel muss für den Patienten unter seiner hundertprozentigen Kontrolle liegen. Das unterscheidet das ZRM von allen unseriösen Motivations-Verfahren. Von NLP, was da missbraucht wurde, von "positiv denken" oder sonst was.	Ziel unter Kontrolle des Ratsuchenden macht ZRM seriös.	Seriösität des ZRM durch Eigenkontrolle des Beratungsziels	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Anteil des ZRMs

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
	Meistens habe ich die Beratung komplett darauf aufgebaut...	E1	Anteil des ZRMs	Meistens habe ich die Beratung komplett darauf aufgebaut... in zwei oder drei Fällen was es nur ein Werkzeug!	Das ZRM wird meistens als Grundlage genutzt, selten als nur ein Bestandteil der Beratung	Meist Nutzung als Grundlage	Der Anteil, den das ZRM in der Beratung einnimmt, unterscheidet sich bei den Befragten. E1 berichtet von einer ausschließlichen Beratungsdurchführung nach dem ZRM als Grundlage, mit seltenen Ausnahmen. Das ZRM bildet, bei den anderen Befragten, lediglich einen Teil der Beratung ab.
2:1	Es ist nur ein Werkzeug in meiner gesamten Beratung.	E2	Anteil des ZRMs	Es ist nur ein Werkzeug in meiner gesamten Beratung.	Das ZRM bildet einen Bestandteil der Beratung ab	Bildet einen Teil der Beratung	
3:1	Das Denken des ZRM ist in meine gesamte Sprechstunde eingeflossen	E3	Anteil des ZRMs	I: Setzen Sie das ZRM denn in Ihrer Ernährungsberatung ein? E3: Das Denken des ZRM ist in meine gesamte Sprechstunde eingeflossen. Also das... Die Erkenntnis, dass wenn ich Leute motivieren will, dass ich die Ressourcen des Unbewussten kennen sollte oder mich dem annähern und das nutzen sollte, ist quasi in jedem Bereich anwendbar. Insofern auch wenn Leute zu mir kommen für Ernährungsberatung ist das definitiv... und vor allem auch die Gewichtsberatung, da ist das definitiv eine ganz zentrale Sache.	Das ZRM bildet einen Bestandteil der Beratung ab	Bildet einen Teil der Beratung	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Vollständige Durchführung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:12	Auf welche Weise haben Sie das ZRM verwendet. Haben Sie einzelne Metho...	E1 T	Vollständige Durchführung	Auf welche Weise haben Sie das ZRM verwendet. Haben Sie einzelne Methoden herausgesucht, mit denen Sie bevorzugt gearbeitet haben? E1: Nein, ich habe das ganz klassisch gemacht, weil ich finde, dass das ZRM hervorragend aufgebaut ist	Das Modell wird klassisch durchgeführt.	Anwendung wie in Theorie	E1 führt das ZRM klassisch, von Anfang bis Ende durch.
1:20	Aber ich habe die Methode so komplett durchgeführt. Ich habe die nicht...	E1	Vollständige Durchführung	Aber ich habe die Methode so komplett durchgeführt. Ich habe die nicht verändert oder mir nur einzelne Elemente herausgenommen.	Es werden keine Veränderungen im Ablauf des Modells vorgenommen.	Anwendung wie in Theorie	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Abgewandelte Durchführung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
2:16	Ja, weil mein mein ZRM ist wahrscheinlich schon wieder anders,...	E2	Abgewandelte Durchführung	Ja, weil mein mein ZRM ist wahrscheinlich schon wieder anders, als wie ich es bei Maja Storch gelernt habe.	Das ZRM wird in abgewandelter Form umgesetzt.	Abgewandelte Form	Zwei der Befragten wenden das ZRM in einer abgewandelten Form an.
3:10	Also in einer Allgemeinarzt-Sprechstunde kann ich die ganze nicht den...	E3	Abgewandelte Durchführung	Also in einer Allgemeinarzt-Sprechstunde kann ich nicht den ganzen Prozess machen.	Auf Grund von Zeitmangel wird nicht der ganze Prozess durchgeführt.	Abgewandelte Form	
3:27	Ich fange jetzt nicht an mit der Grundstruktur des ZRM-Grundkurses: Bi...	E3	Abgewandelte Durchführung	Ich fange jetzt nicht an mit der Grundstruktur des ZRM-Grundkurses: Bildauswahl, Ideenkorb, was ist mein Thema und daraus dann das Motto-Ziel.	Die Grundstruktur des ZRM wird abgewandelt verwendet.	Abgewandelte Form	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode der Bildkartei

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:13	Ich bin hier wirklich durch die Bildwahl eingestiegen	E1	Methode der Bildkartei	Ich bin hier wirklich durch die Bildwahl eingestiegen	Methode wird zum Einstieg genutzt.	Einstiegsmethode	Die Analyse ergibt, dass alle Befragten die Methode der Bildkartei in ihrer Ernährungsberatung verwenden. E1 verwendet sie als Einstiegsmethode. Besonders die dadurch entstehende Reduzierung des verbalen Austauschs empfindet E1 als positiv. Es wird eine Auswahl aus der Bildkartei von Maja Storch getroffen, welche durch den Berater notiert werden. E3 verwendet Postkarten.
1:14	Okay. Ja also ich bin immer mit der Bildwahl eingestiegen. Und das ist...	E1	Methode der Bildkartei	Okay. Ja also ich bin immer mit der Bildwahl eingestiegen. Und das ist schon mal toll, wenn Sie über Bilder mit dem Menschen den Weg gehen	Methode wird zum Einstieg genutzt.	Einstiegsmethode	
1:35	Ich sagte ja schon, dass ist dieser Einstieg über die Bilder, man muss...	E1	Methode der Bildkartei	Ich sagte ja schon, dass ist dieser Einstieg über die Bilder, man muss nicht viel reden.	Der verbale Austausch kann mit Hilfe der Methode reduziert werden.	Reduzierung des verbalen Austauschs	
2:12	Und sie dürfen dann ein Bild suchen, das ich auch von Maja Storch habe...	E2	Methode der Bildkartei	Und sie dürfen dann ein Bild suchen, das ich auch von Maja Storch habe, diese verschiedenen Bilder die es da gibt. Und dann kommen Sie mit diesem Bild zu mir und erzählen mir was sie auf dem Bild gesehen haben und ich schreibe mir das auf.	Es wird ein Bild aus der Kartei von Maja Storch ausgewählt und der Berater schreibt sich die Ergebnisse auf.	Bildauswahl aus Maja Storchs Kartei und notierung der Ergebnisse durch den Berater	
3:7	Man kann über die Bilder gehen, Bilderreflektion,	E3	Methode der Bildkartei	Man kann über die Bilder gehen, Bilderreflektion,	Es werden Bilder in der Beratung genutzt.	Verwendung von Bildern	
3:11	Ich benutze teilweise auch ein paar Bilder, paar Postkarten	E3	Methode der Bildkartei	Ich benutze teilweise auch ein paar Bilder, paar Postkarten	E2 verwendet Postkarten für die Methode der Bildkartei.	Verwendung von Postkarten	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode des Ideenkorbs

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:17	Und dann haben wir gemeinsam diesen Ideenkorb entwickelt.	E1	Methode des Ideenkorbs	Und dann haben wir gemeinsam diesen Ideenkorb entwickelt.	Ideenkorb wird gemeinsam entwickelt.	Gemeinsame Entwicklung des Ideenkorbs	E1 wendet die Methode des Ideenkorbs an, welcher gemeinsam mit dem Ratsuchenden entwickelt wird.

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode der Affektbilanz

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
2:11	Und dann entscheiden sie sich, schreiben sich dieses Ziel hin und sie...	E2	Methode der Affektbilanz	Und dann entscheiden sie sich, schreiben sich dieses Ziel hin und sie zeichnen dann auch die Gefühle zu diesem Thema hin, das mit diesen negativen positiven Skalen	Ernährungsziel wird an Hand der Gefühlsausprägung bewertet.	Bewertung des Ernährungsziels an Hand der dazugehörigen Gefühlsausprägungen	Die Befragten wenden die Methode der Affektbilanz in der Ernährungsberatung an.
3:18	Und dann mache ich eine Bewertung mit somatischen Markern. Es gibt die...	E3	Methode der Affektbilanz	Und dann mache ich eine Bewertung mit somatischen Markern. Es gibt diese schöne kleine Grafik, von 0 bis hundert negativ und positiv. Und dann lasse ich sie das einordnen. Welcher dieser Gründe wirklich Begeisterung hervorruft.	Gründe für das Abnehmen werden an Hand der Gefühlsausprägung hinterfragt.	Hinterfragen der Abnehmgründe mit Hilfe der Gefühlsausprägungen	Unter anderem werden auf diese Weise die Ernährungsziele, so wie die Abnehmgründe, hinterfragt und bewertet.

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode des Motto-Ziels

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:21	Ich bin immer bis zum Motto-Ziel und haben das Motto-Ziel optimiert.	E1	Methode des Motto-Ziels	Ich bin immer bis zum Motto-Ziel und haben das Motto-Ziel optimiert.	Das Motto-Ziel wird immer gebildet und optimiert.	Stetige Verwendung und Optimierung des Motto-Ziels	Alle Befragten verwenden die Methode des Motto-Ziels. Es stellt nach E2 den entscheidenden Faktor für die letztendliche Umsetzung des Beratungsziels dar. Das Vorhaben wird mit Hilfe der Methode formuliert, wobei strikt darauf geachtet wird, dass es unter Eigenkontrolle des Ratsuchenden liegt.
2:9	Es ist eben, so dass ich nicht jemand fragen kann "was möchten Sie e...	E2	Methode des Motto-Ziels	Es ist eben, so dass ich nicht jemand fragen kann "was möchten Sie erreichen?", weil viele sagen "Ich möchte Gewichte reduzieren". Und so erreichen sie es nicht, es ist schon wichtig, dass die ein Ziel haben, das die umsetzen können. "Ich möchte Gewicht reduzieren", das kann man nicht einfach so umsetzen. Sie können vielleicht umsetzen, dass sie am Abend besser auf ihr Körpergefühl auf ihr Sättigungsgefühl achten achten und nicht so viel essen, nur dann essen bis sie kein Hungergefühl mehr haben. Oder die Schokolade und die Chips die sie am Abends vor dem Fernseher noch essen weglassen	Das Motto-Ziel wird so formuliert, dass die Umsetzung unter vollkommener Kontrolle des Ratsuchenden liegt.	Umsetzung unter Eigenkontrolle	
2:16	Ich bin einfach überzeugt, dass die Ziel-Formulierungen wichtig sind b...	E2	Methode des Motto-Ziels	Ich bin einfach überzeugt, dass die Ziel-Formulierungen wichtig sind bei einer Umsetzung die man im Alltag haben will.	Die Ziel-Formulierung ist für die Umsetzung im Alltag entscheidend.	Entscheidender Faktor für Umsetzung im Alltag	
2:35	Und dann machen sie ihre Sätze von diesem Bild, mit dem Beginn "Ich we...	E2	Methode des Motto-Ziels	Und dann machen sie ihre Sätze von diesem Bild, mit dem Beginn "Ich weil sein wie.../ich will handeln wie...". Dann bilden wir einen kurzen Satz aus dem von ihnen gesagten, der verschiedene Punkte beinhalten soll. Also zum Beispiel dass es ein Annäherungsziel ist und kein Vermeidungsziel, dass es unter ihrer vollständigen Kontrolle ist und dass es eine Affektbilanz von 0 minus und plus 70 hat	Das Gesagte wird in einem Satz formuliert. Es muss ein Annäherungsziel sein, unter der Kontrolle des Ratsuchenden liegen und eine Ausprägung von minus 0 und plus 70 haben.	Formulierung des Vorhabens	
3:14	Das erste kein Kriterium ist relativ einfach, dass wir eine Sprache ve...	E3	Methode des Motto-Ziels	Das erste kein Kriterium ist relativ einfach, dass wir eine Sprache verwenden müssen, die positive somatische Marker in einem starken Maße erzeugt und keine negativen. Weil es für die Motivation entscheidend ist. Und dann kommt der zweite Punkt. Dieser zweite Punkt, ich kann ihn gar nicht laut genug sagen und das müssen Sie in ihre Arbeit bringen, auch wenn es Ihnen nicht passt. Das Ziel muss für den Patienten unter seiner hundertprozentigen Kontrolle liegen. Das unterscheidet das ZRM von allen unseriösen Motivations-Verfahren. Von NLP, was da missbraucht wurde, von "positiv denken" oder sonst was. Ich muss als verantwortlicher Trainer oder Ernährungsberater vorher gesichert haben, dass das was wir als Ziel erarbeitet haben mit dem Patienten, dass das 100 Prozent unter seiner Kontrolle ist.	Das Ziel muss unter Kontrolle des Ratsuchenden liegen.	Umsetzung unter Eigenkontrolle	
3:28	Das wäre dann zum Beispiel ein typisches Motto-Ziel: "Ich feiere meine...	E3	Methode des Motto-Ziels	Das wäre dann zum Beispiel ein typisches Motto-Ziel: "Ich feiere meinen Körper" oder "Ich bin selber groß und das kleine Mädchen wird Erwachsen". Ja, "Ich liebe Mami, aber sie soll jetzt die Klappe halten" ((lacht)).	Das Vorhaben wird formuliert.	Formulierung des Vorhabens	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode der Erinnerungshilfen

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:1	Er hat dann zum Beispiel am Buffet sich bedient und sitzt dann am Tisch...	E1	Methode der Erinnerungshilfen	Er hat dann zum Beispiel am Buffet sich bedient und sitzt dann am Tisch und sieht, dass sein Nachbar Pizza auf den Teller hat. Und er hat dann gesagt, dass er die Pizza gar nicht gesehen hat. Der Hildebrandt hatte sich also so programmiert, dass der die Kohlenhydrate gar nicht mehr gesehen hat.	Durch das Priming werden ungesunden Lebensmitteln unbewusst übersehen.	Unbewusstes Übersehen von ungesunden Lebensmitteln	Die Methoden der Erinnerungshilfen werden von allen Befragten verwendet. Es wird gemeinsam überlegt wie und welche Gegenstände in den Alltag platziert werden können. E3 verwendet bei seinen Ratsuchenden auch akkustische Signale, zur Erinnerung an das Motto-Ziel. Ziel ist es, dass der Ratsuchende sich positiv an das gesetzte Ziel erinnert.
1:22	Und dann haben wir überlegt wie sie sich Primen können	E1	Methode der Erinnerungshilfen	Und dann haben wir überlegt wie sie sich Primen können	Es wird gemeinsam überlegt wie das Priming umgesetzt werden soll.	Umsetzung wird gemeinsam geplant	
1:45	Haben Sie auch Methoden, wie die Erinnerungshilfen oder das Embodiment...	E1	Methode der Erinnerungshilfen	Haben Sie auch Methoden, wie die Erinnerungshilfen oder das Embodiment, angewendet? E1: Ja natürlich	Die Methode des Primings wird verwendet.	Methodenverwendung	
2:13	Also mit diesem Finden dieser Gegenstände, mit dem Einplanen in ihr...	E2	Methode der Erinnerungshilfen	Also mit diesem Finden dieser Gegenstände, mit dem Einplanen in ihren Haushalt, Badezimmer, WC und in der Küche, gelingt es ihnen dann besser an das Positive ihres jeden Ziels zu denken.	Der Ratsuchende wird geprimt, um das Positive des Ziels in Erinnerung zu rufen.	Erinnern an positives des Ziels	
2:20	Und die gelbe Farbe hat sie in verschiedene Gegenstände getan und dies...	E2	Methode der Erinnerungshilfen	Und die gelbe Farbe hat sie in verschiedene Gegenstände getan und diese Gegenstände hat sie überall in ihrem Leben hingesezt	Es werden bestimmte Gegenstände ausgewählt und in den Alltag platziert.	Auswahl und Platzierung von Gegenständen	
3:23	Und ich persönlich finde ganz toll, das Konzept des Primings. Weil es...	E3	Methode der Erinnerungshilfen	Und ich persönlich finde ganz toll, das Konzept des Primings. Weil es auch sofort gute Laune bringt. Also ich stelle mir irgendwie die Uhr auf dem Handy und um 12:30 kommt das Lied "Volare "und dann denke ich an meinen Urlaub und eine wunderschöne Pasta und ich freue mich auf das Mittagessen	Stellen eines Weckers mit einem bestimmtem Lied, um Lust auf Mittagessen zu machen.	Akkustische Erinnerung	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode des Embodiments

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:45	Haben Sie auch Methoden, wie die Erinnerungshilfen oder das Embodiment...	E1	Methode des Embodiments	Haben Sie auch Methoden, wie die Erinnerungshilfen oder das Embodiment, angewendet? E1: Ja natürlich	Die Methode wird angewendet.	Methodenanwendung	Die Methode des Embodiments wird für verschiedene Aspekte verwendet. Sie wird zur Nachahmung des, von dem Ratsuchenden, ausgewählten Gegenstands genutzt, um das Motto-Ziel zu unterstützen. E3 fügt hinzu, dass die Betrachtung der Körpersprache wegweisend für die passende Methodenauswahl ist. Auf diese Weise können die somatischen Marker des Ratsuchenden erkannt werden.
1:46	Ich erinnere mich an eine junge Frau. Die hat immer ein Problem gehabt...	E1	Methode des Embodiments	Ich erinnere mich an eine junge Frau. Die hat immer ein Problem gehabt, wenn sie ihre Lebensmittel eingekauft hat, dann hat sie die in den Kühlschrank gepackt und hat während des Einpackens schon zwei Scheiben Wurst und zwei Scheiben Käse gegessen. Und auch wenn sie am Kühlschrank vorbeigekommen ist, hat sie den aufgemacht, vor allem, wenn sie vormittags im Home Office war. Und sie hatte als Ding eine Schlüsselblume. Und diese Schlüsselblume haben wir formuliert. Also die Schlüsselblume hat einen sehr aufrechten, geraden Stängel, der relativ stark ist, weil die weht im Wind hin und her und knickt nicht um. Und die hat unten einen Blätterkranz, der sie unten zum Boden hin stark macht. Und dann hat die ein Köpfchen, das geneigt ist und das wiegt sich im Wind hin und her. Aber sie ist stabil, das knickt nicht leicht ab. Und dann hat sie sich die Schlüsselblume an den Kühlschrank geklebt. Und immer, wenn sie an dem Kühlschrank vorbeigegangen ist, hat sie eine schwingende Bewegung gemacht. Wie ein Tanz. Sie hat den Kopf geneigt, die Hände geschwungen, wie eine Schlüsselblume im Wind. Dabei war sie ganz aufrechte, das war dieser Stängel, nach dem Motto "Ich bin ganz stark, ich bin ganz aufrecht und mein Köpfchen schwingt ganz leicht". Und so tanzte sie jedes Mal am Kühlschrank vorbei, ohne ihn zu öffnen. Und sie hat es wunderbar durchgezogen. So dass sie es wirklich hinkriegt, nicht einfach reflexartig in einem Automatismus die Kühlschranktür zu öffnen.	Ausgewählter Gegenstand wird durch Körperbewegungen nachgeahmt, um die Umsetzung des Ziels zu unterstützen.	Unterstützung des Motto-Ziels	
3:8	Und da hat ja dieser ZRM-Prozess sehr schöne, völlig weg von...	E3	Methode des Embodiments	Und da hat ja dieser ZRM-Prozess sehr schöne, völlig weg von Esoterik, ganz handgreifliche, auch naturwissenschaftlich vom Modell her begründete Methode entwickelt. Man kann über die Bilder gehen, Bilderreflektion, man kann über den Schattentypen gehen, man kann über den Körper gehen, man kann über verschiedene Wege gehen	Der Körper wird im Rahmen der Beratung genutzt.	Nutzung des Körpers in der Beratung	
3:21	Oder Sie merken die Patienten bleiben so sitzen, verschränkt die Arme...	E3	Methode des Embodiments	Oder Sie merken die Patienten bleiben so sitzen, verschränkt die Arme und reagieren nicht. Ja dann ist es nicht der Pfad den wir nutzen können.	Die Körpersprache wird beachtet, um zum Ratsuchenden passende Methode auszuwählen.	Betrachtung der Körpersprache bei der Methodenauswahl	
3:22	Embodiment ist mir sehr, sehr wichtig für die somatischen Marker, um d...	E3	Methode des Embodiments	Embodiment ist mir sehr, sehr wichtig für die somatischen Marker, um die zu erkennen.	Wird verwendet um die somatischen Marker zu erfassen.	Erfassung der somatischen Marker	
3:35	Dann haben sie aber ihr Motto-Ziel: "Ich gönne mir einen leichten Magen..."	E3	Methode des Embodiments	Dann haben sie aber ihr Motto-Ziel: "Ich gönne mir einen leichten Magen" oder "Wer gemütlich isst, isst schlauer" oder sowas. Und dann streiche ich mir mit der Hand über den Bauch. Wenn das funktioniert, wenn die Leute darauf ansprechen, dann kann man auch mit so einem Embodiment arbeiten.	Wird zur Unterstützung des Motto-Ziels genutzt.	Unterstützung des Motto-Ziels	

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode der Wenn-Dann-Pläne

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
2:8	Grade die "Wenn-Dann-Pläne" mache ich praktisch immer. Bei den Beratun...	E2	Methode der Wenn-Dann-Pläne	Grade die "Wenn-Dann-Pläne" mache ich praktisch immer. Bei den Beratungen wende ich diese immer an wenn sie Ziele haben und das ein bisschen besser beschreiben sollen.	Dient zur Beschreibung von Zielen.	Zielbeschreibung	E2 wendet die Wenn-Dann-Pläne für die Zielbeschreibung an.

Kategorie: Methodenverwendung, Code: Methode des Situationstypen-ABCs

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:19	"Zur A-Situation, sind mir da schon so ein paar Dinge aufgefallen" und...	E1	Methode des Situationstypen-ABCs	"Zur A-Situation, sind mir da schon so ein paar Dinge aufgefallen" und da haben wir dann auch daran anknüpfen können.	Der Ratsuchender notiert sich Situationen, welche dann in der Beratung besprochen werden.	Besprechung notierter Situationen	E1 nutzt die Methode des Situationstypen-ABCs für die Besprechung von, durch den Ratsuchenden, notierten Situationen.

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: Beruflicher Hintergrund

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:5	Ich habe dann Ernährungswissenschaften, also Ökotrophologie, studiert,...	E1	Beruflicher Hintergrund	Ich habe dann Ernährungswissenschaften, also Ökotrophologie, studiert, damals konnten das noch wenige richtig aussprechen ((lacht)). Ich habe das an der Fachhochschule studiert und bin dann ziemlich schnell in die Erwachsenenbildung eingestiegen.	E1 studierte Ernährungswissenschaften und arbeitete zu Beginn in der Erwachsenenbildung	Studium der Ernährungswissenschaften	Die Befragten weisen alle einen unterschiedlichen beruflichen Hintergrund auf. E1 ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und arbeitete nach dem Studium in der Erwachsenenbildung. E2 absolvierte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin in der Schweiz.
2:7	Ja 30 Jahre ist das her, dass ich die Ausbildung gemacht habe...	E2	Beruflicher Hintergrund	Ja 30 Jahre ist das her, dass ich die Ausbildung gemacht habe in der Schweiz als Ernährungsberaterin, an einer Hochschule war das damals.	E2 absolvierte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin in der Schweiz	Ausbildung zur Ernährungsberaterin	

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: langfristige Betreuung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:18	Auch nicht diese 15 Stunden am Stück, wie in der Beratung. Ich habe di...	E1	langfristige Betreuung	Auch nicht diese 15 Stunden am Stück, wie in der Beratung. Ich habe die dann immer wieder für zwei, drei Stunden kommen lassen und dann waren da auch wieder größere Zeitabstände dazwischen. Von daher war das nicht einfach ein Wochenende und die waren durch, sondern das waren dann vielleicht vier Sitzungen oder so.	Die Sitzungen werden über einen längeren Zeitraum verteilt.	Aufteilung der Sitzungen über langen Zeitraum.	Anhand der Analyseergebnisse wird ersichtlich, dass eine langfristige Betreuung der Ratsuchenden nötig ist, da die Etablierung eines neuen Ernährungsverhaltens zeitaufwendig ist. Diese wird auf unterschiedliche Weise umgesetzt. Zwei Berater verteilen die Sitzungen über einen längeren Zeitraum, E2 ganz konkret über zwei Jahre. Bis auf einen Berater bieten alle eine Betreuung über den Beratungsprozess hinaus an. E1 erwähnt in Zuge dessen die Verwendung von Onlinekommunikationsmitteln.
1:31	Okay. Aber ich würde sagen, nachdem die Leute getrimmt sind, ihr Ziel...	E1	langfristige Betreuung	Okay. Aber ich würde sagen, nachdem die Leute getrimmt sind, ihr Ziel und ihre Dinge haben, brauchen Viele nochmal unterstützen.	Ratsuchende benötigen auch nach Durchführung des Modells Unterstützung.	Benötigung langfristiger Unterstützung.	
1:32	Wenn jemand adipös ist, seit Jahren seine Befriedigung im Essen findet...	E1	langfristige Betreuung	Wenn jemand adipös ist, seit Jahren seine Befriedigung im Essen findet, da Ersatzhandlungen zu entwickeln und auch zu stabilisieren, das dauert. Man sagt, man braucht zwei, drei, vier Jahre bis man ein neues Verhalten wirklich implementiert hat.	Ein neues Ernährungsverhaltens zu etablieren, benötigt mehrere Jahre.	Etablierung neuen Ernährungsverhaltens zeitaufwendig.	
1:37	Deswegen bin ich dann auch dazu übergegangen, dass ich das Online mach...	E1	langfristige Betreuung	Deswegen bin ich dann auch dazu übergegangen, dass ich das Online mache. So müssen sie nicht jedes Mal kommen. Dass sie einfach ein Kontingent haben. Sie dürfen mich noch dreimal kontaktieren, für eine Viertelstunde oder so	Der Online Kontakt wird über einen längeren Zeitraum angeboten.	Langfristiges Angebot des Onlinekontakts.	
1:39	Die Leute legen gut los, aber wenn Sie als Trainerin weggehen, ist das...	E1	langfristige Betreuung	Die Leute legen gut los, aber wenn Sie als Trainerin weggehen, ist das ein hartes, dickes Brett	Die Ratsuchende brauchen lange Unterstützung durch den Trainer.	Benötigung langfristiger Unterstützung	
1:57	Wenn Menschen eben nicht diese Disziplin haben oder zwischendurch wied...	E1	langfristige Betreuung	Wenn Menschen eben nicht diese Disziplin haben oder zwischendurch wieder von der Spur kommen, dann ist es wirklich gut, wenn eine Trainerin da ist. Das hat nichts damit zu tun, dass ich sie an mich binden will. Irgendwie ist es so, dass ich als Person wichtig bin und das darf ich auch ein paar Jahre sein.	Der Trainer ist über mehrere Jahre eine wichtige Unterstützung.	Benötigung langfristiger Unterstützung.	
2:27	Und in dem Kompetenzzentrum, da arbeiten wir zwei Jahre mit einer Pers...	E2	langfristige Betreuung	Und in dem Kompetenzzentrum, da arbeiten wir zwei Jahre mit einer Person. Also wenn eine Person angemeldet ist, dann ist sie am Anfang vielleicht jede zweite Woche bei uns und dann nur noch monatlich	Der Ratsuchende bekommt über zwei Jahre hinweg Untertsützung.	Aufteilung der Sitzungen über langen Zeitraum.	
3:29	Dann bestelle ich den meistens nochmal ein oder ich sage einfach den P...	E3	langfristige Betreuung	Dann bestelle ich den meistens nochmal ein oder ich sage einfach den Patienten: "Eenn Sie das Gefühl haben, das es nicht geholfen hat, dann vereinbaren Sie in vier Wochen noch einmal einen Termin".	Es wird wenn gewünscht erneute Unterstützung nach einem Monat angeboten.	Anbieten der weiteren Unterstützung.	

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: passende Zielgruppe

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:49	Können Sie aus Ihrer Erfahrung sagen, dass es bestimmte Situationen od...	E1	passende Zielgruppe	Können Sie aus Ihrer Erfahrung sagen, dass es bestimmte Situationen oder Problemstellungen gab in denen sich das ZRM besonders geeignet hat? E1: Es hat sich immer geeignet.	Das ZRM eignet sich für jede Zielgruppe.	Vielseitige Zielgruppe	Es werden unterschiedliche Zielgruppen als geeignet für die Ernährungsberatung mit dem ZRM genannt. E1 berät sowohl junge als, auch ältere Frauen erfolgreich. Alle Befragten beraten als Zielgruppe vordergründig Ratsuchende mit Übergewicht oder solche, die ihr Gewicht reduzieren möchten. E2 hebt zudem Ratsuchende mit Anorexie, Bulimie und Binge-Eating Störung als geeignete Zielgruppen hervor.
1:50	Haben Sie denn dann gemerkt, dass eine besondere Zielgruppe zu Ihnen g...	E1	passende Zielgruppe	Haben Sie denn dann gemerkt, dass eine besondere Zielgruppe zu Ihnen gekommen ist? Zum Beispiel eher Frauen im Alter von 50 Jahren oder eher junge Frauen oder auch Männer? E1: Das war Querbeet	Die Zielgruppe ist vielseitig.	Vielseitige Zielgruppe	
1:51	Ich habe zum einen ältere Frauen angesprochen, weil ich war selber in...	E1	passende Zielgruppe	Ich habe zum einen ältere Frauen angesprochen, weil ich war selber in dem Alter	Es werden ältere Frauen beraten.	Zielgruppe ältere Frauen	
1:52	Und der anderen den ich habe ist, dass oft auch Mütter ihre Töchter sc...	E1	passende Zielgruppe	Und der anderen den ich habe ist, dass oft auch Mütter ihre Töchter schicken.	Es werden junge Frauen beraten.	Zielgruppe jüngere Frauen	
1:59	. Ich hatte wirklich immer Menschen die ein Übergewichtsthema hatten.	E1	passende Zielgruppe	Ich hatte wirklich immer Menschen die ein Übergewichtsthema hatten.	Häufig sind die Ratsuchenden Uebergewichtige.	Zielgruppe Uebergewichtige	
2:22	Ich arbeite viel mit jungen Frauen zusammen, die anorexie Bulimie habe...	E2	passende Zielgruppe	Ich arbeite viel mit jungen Frauen zusammen, die anorexie Bulimie haben oder eine Binge-Eating-Störung, was in jeder Alterskategorie stattfindet, und mit Leuten die ihr Gewicht reduzieren sollten. Das sind vor allem die Leute die zu mir kommen.	Es werden Ratsuchende mit Anorexie Bulimie, Binge-Eating-Störung und Ratsuchende die ihr Gewicht reduzieren wollen beraten.	Zielgruppe Anorexie, Bulimie und Gewichtsreduktion	
2:24	Wenn ich es anwende, dann wende ich es beim Binge-Eating an, da hatte...	E2	passende Zielgruppe	Wenn ich es anwende, dann wende ich es beim Binge-Eating an, da hatte ich große Erfolge. Bei jemandem der sein Gewicht reduzieren will, da geht das auch sehr gut	Ratsuchende mit einer Binge-Eating-Störung und welche die Gewicht reduzieren wollen sind sehr geeignet	Zielgruppe Binge-Eating	
2:37	Ich kann jetzt ein Beispiel nennen von einer Frau die ihr Gewichte red...	E2	passende Zielgruppe	Ich kann jetzt ein Beispiel nennen von einer Frau die ihr Gewichte reduzieren möchte.	Gewicht reduzieren	Zielgruppe Gewichtsreduktion	
2:38	Sie haben gerade von einer Frau gesprochen, die so um die 50 Jahre alt...	E2	passende Zielgruppe	Sie haben gerade von einer Frau gesprochen, die so um die 50 Jahre alt ist. Ist dies grundsätzlich ihre Zielgruppe oder ist diese bunt gemischt? E2: Das kommt darauf an. Die ist bunt gemischt.	Die Zielgruppe ist vielseitig.	Vielseitige Zielgruppe	
3:32	Was ist denn Ihre Zielgruppe, wenn es um Ernährung geht. Sind das meis...	E3	passende Zielgruppe	Was ist denn Ihre Zielgruppe, wenn es um Ernährung geht. Sind das meistens Leute die Gewicht verlieren möchten? E3: Ja, das sind aller meistens Leute die Gewicht verlieren möchten.	Es werden meist Ratsuchende beraten die übergewichtig sind.	Zielgruppe Uebergewichtige	
3:37	Würden Sie sagen, dass bei den Patienten die Gewicht abnehmen möchten,...	E3	passende Zielgruppe	Würden Sie sagen, dass bei den Patienten die Gewicht abnehmen möchten, dass das ZRM da besonders gut anspricht? E3: Ja	Das ZRM ist effektiv bei Ratsuchenden die ihr Gewicht reduzieren möchten.	Zielgruppe Gewichtsreduktion	
3:43	und vor allem auch die Gewichtsberatung, da ist das defini eine ganz...	E3	passende Zielgruppe	Und vor allem auch die Gewichtsberatung, da ist das definitiv eine ganz zentrale Sache.	Das ZRM wird häufig bei Ratsuchenden angewendet, die ihr Gewicht reduzieren wollen.	Zielgruppe Gewichtsreduktion	

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: unpassende Zielgruppe

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:29	Jemand der sagt "Was ein Müll mit den Bildern, ich brauche Fakten und..."	E1	unpassende Zielgruppe	Jemand der sagt "Was ein Müll mit den Bildern, ich brauche Fakten und einen Diätplan", der kommt nicht zu mir. Ich mache eine Anliegensklärung am Telefon, wenn mir so eine entgegen kommt, sage ich: "Ich weiß nicht, ob wir zwei zueinander kommen".	Ratsuchende die nicht offen für die Gedanken des ZRM sind, werden nicht in die Beratung aufgenommen.	Keine Aufnahme von Ratsuchenden, die ZRM nicht offen gegenüber sind.	Laut der Befragten lassen sich verschiedene Zielgruppen als weniger geeignet für eine ZRM basierte Ernährungsberatung benennen. E1 hinterfragt bereits vor Beginn der Beratung die Offenheit des Ratsuchenden gegenüber des ZRM. Des weiteren berichtet E1 zusätzlich von einer Ineffektivität der Beratung bei unfreiwilliger Teilnahme. Die Beratung ist bei Bulimie-Kranken, sowie bei Anorexie-Kranken ebenfalls teilweise ineffektiv, erzählt E2. E3 stellt klar, dass die Ernährungsberatung mit Hilfe des ZRM scheitern kann.
1:61	Vor allem Dingen, wenn Mütter die schicken, ist dann natürlich auch so...	E1	unpassende Zielgruppe	Vor allem Dingen, wenn Mütter die schicken, ist dann natürlich auch so etwas. Da liegt dann auch schon mal eine ganze Menge hinter. Das war jetzt nicht ganz so erfolgreich.	Beratungen mit Ratsuchenden die unfreiwillig kommen sind weniger erfolgreich.	Ineffektivität von unfreiwilligen Beratungen	
1:62	Aber ich habe auch Männer gehabt, die dann aber wiederum auch von Ihre...	E1	unpassende Zielgruppe	Aber ich habe auch Männer gehabt, die dann aber wiederum auch von Ihren Frauen geschickt wurden, so: „geh da mal hin...“, dass du dann mal endlich...“. Also es ist immer schwierig, wenn Menschen geschickt werden.	Beratungen mit Ratsuchenden die unfreiwillig kommen sind weniger erfolgreich.	Ineffektivität von unfreiwilligen Beratungen	
2:25	Bei Bulimie da geht das so zwischendurch. Manchmal habe ich das Gefühl...	E2	unpassende Zielgruppe	Bei Bulimie da geht das so zwischendurch. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es überhaupt nicht geht und manchmal sehr gut. Ja, sind so zwei Richtungen.	Bei Bulimie-Kranken ist die Beratung mit dem ZRM teilweise nicht möglich.	Teilweise ineffektive Beratung bei Bulimie-Kranken	
2:26	Da sind einfach die Gedanken so stark gerichtet auf die Ernährung. D...	E2	unpassende Zielgruppe	Da sind einfach die Gedanken so stark gerichtet auf die Ernährung. Die denken den ganzen Tag nur an das was „nicht geht“. Ich weiß nicht, ob es nach einiger Zeit, nach eins oder zwei Jahren, ob es dann geht. Aber am Anfang sind die Gedanken wirklich nur bei dem was nicht geht, da können sie nicht weiterdenken. Auch wenn Anorexie Patienten meist sehr intelligente Personen sind, aber es ist nicht möglich.	Ratsuchende mit Anorexie können schwer behandelt werden.	Teilweise ineffektive Beratung bei Anorexie-Kranken	
3:44	Manchmal muss ich aber auch einfach passen, da kriege ich nicht heraus...	E3	unpassende Zielgruppe	Manchmal muss ich aber auch einfach passen, da kriege ich nicht heraus was es ist. Das ist dann manchmal auch psychisch überlagert, dann ist es manchmal wirklich komplex. Sie geraten schnell bei der Frage dieser Unverträglichkeiten auch in eine allgemeine Lebensberatung und Stress-Beratung rein.	Die Beratung ist nicht immer erfolgreich, unter anderem nicht bei Unverträglichkeiten.	Beratung nicht immer Effektiv	

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: Erfahrung

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:53	Und wie lange haben sie im Ernährungscoaching mit dem ZRM...	E1	Erfahrung	Und wie lange haben sie im Ernährungscoaching mit dem ZRM gearbeitet? E1: Ja genau, das war meine Zielgruppe. Ich habe ca. zwei Jahre damit gearbeitet, in dem Bereich.	E1 arbeitete zwei Jahre mit dem ZRM	Arbeit mit dem ZRM zwei Jahre lang	Die Analyse zeigt, dass alle der Befragten bereits seit zwei bis zehn Jahren mit dem ZRM arbeiten. Zwei der Befragten betonen zudem ausdrücklich, wie hilfreich Erfahrung für die Verwendung des ZRM in der Beratung ist.
2:15	I: Und seit vielen Jahren arbeiten Sie schon mit dem ZRM in Ernährungsberatung?...	E2	Erfahrung	I: Und seit vielen Jahren arbeiten Sie schon mit dem ZRM in Ernährungsberatung? E2: Ja seit ungefähr sechs bis sieben Jahren.	E2 arbeitet seit ca. sieben Jahren mit dem ZRM	Arbeit mit dem ZRM seit sieben Jahren	
2:17	Also wie ich es gelernt habe, vor sieben Jahren, da habe ich es viel...	E2	Erfahrung	Also wie ich es gelernt habe, vor sieben Jahren, da habe ich es vielfach eingesetzt und konnte nicht in den Austausch mit den Personen sprechen damit. Ich habe nur die verschiedenen Unterlagen gehabt und die verschiedenen Worte, die ich gehört habe von dem ZRM. Ich habe gefühlt, dass es gut ist, dass es etwas Gutes ist wenn ich es anwende. Aber ich konnte es noch nicht anwenden. Ich musste es wirklich bei verschiedenen Leuten anwenden, da habe ich dann gemerkt, wie ich reinkomme in ihren Alltag.	Verbesserte Anwendung des Modells mit steigender Erfahrung	Erfahrung hilfreich	
3:13	Aber wenn man Erfahrung hat, dann hat man ein sehr gutes Gespür für di...	E3	Erfahrung	Aber wenn man Erfahrung hat, dann hat man ein sehr gutes Gespür für die somatischen Marker.	Besseres Gespür für somatische Marker mit steigender Erfahrung	Erfahrung hilfreich	
3:12	E3: Ja. Ich bin schon, weiß ich gar nicht, zehn Jahre schon Trainer I: Setzen Sie das ZRM denn...	E3	Erfahrung	E3: Ja. Ich bin schon, weiß ich gar nicht, zehn Jahre schon Trainer I: Setzen Sie das ZRM denn in Ihrer Ernährungsberatung ein? E3: Das Denken des ZRM ist in meine gesamte Sprechstunde eingeflossen.	E3 arbeitet seit 10 Jahren mit dem ZRM	Arbeit mit dem ZRM seit zehn Jahren	

Kategorie: Weitere Faktoren, Code: Rückmeldungen

ID	Zitatname	Dokument	Kodes	Zitatinhalt	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion
1:34	Haben sie da denn auch Rückmeldungen von Ratsuchenden bekommen zu der...	E1	Rückmeldungen	Haben sie da denn auch Rückmeldungen von Ratsuchenden bekommen zu der ZRM-Methode? E1: Immer positiv	Es gibt positive Rückmeldungen.	Positive Rückmeldung	Alle Befragten erhielten von den Ratsuchenden positive Rückmeldungen zur Beratung mit dem ZRM.
2:28	Ja mit den Leuten mit denen ich es gemacht habe, die sind schon sehr z...	E2	Rückmeldungen	Ja mit den Leuten mit denen ich es gemacht habe, die sind schon sehr zufrieden. Die können etwas damit anfangen.	Die Ratsuchenden sind zufrieden mit der Beratung.	Positive Rückmeldung	
3:38	Ja, es funktioniert trotzde. Ich kriege sehr schöne Rückmeldungen.	E3	Rückmeldungen	Ja, es funktioniert trotzdem. Ich kriege sehr schöne Rückmeldungen.	Es gibt positive Rückmeldungen.	Positive Rückmeldung	