

Wenn Veränderung *schwerfällt*

Psyche & Ernährung gemeinsam verstehen

Sie möchten Ihr Essverhalten nachhaltig verändern und neue Routinen aufbauen, doch Stress, Selbstzweifel, Perfektionismus oder Erschöpfung erschweren die Umsetzung immer wieder?

Hinter diesen Herausforderungen stehen häufig enge Wechselwirkungen zwischen psychischen und körperlichen Faktoren: Stress, Emotionen und psychische Belastungen beeinflussen unser Essverhalten. Gleichzeitig können Ernährung, Blutzuckerschwankungen oder Nährstoffmängel Auswirkungen auf unsere Energie, Stimmung und Konzentration haben. In diesem Gruppenangebot verbindet sich psychotherapeutisches Wissen mit ernährungsmedizinischer Expertise. Sie erhalten nicht nur Verständnis für die Zusammenhänge, sondern entwickeln konkrete Strategien für nachhaltige Veränderungen.



Wer kann teilnehmen?

Erwachsene, die zum Beispiel:

- unter Stress & Anspannung leiden
- von Selbstzweifeln & perfektionistischen Ansprüchen belastet sind
- Schwierigkeiten mit emotionalem Essen haben
- immer wieder prokrastinieren & die Hintergründe besser verstehen möchten
- sich mehr Struktur, Selbstfürsorge & Handlungsspielraum im Alltag wünschen
- Routinen aufbauen & ihr Essverhalten langfristig verändern möchten
- mit ADHS, Erschöpfung, depressiven Verstimmungen oder anderen psychischen Belastungen den Einfluss auf ihr Essverhalten besser verstehen möchten

Was erwartet Sie?



Verstehen

Psychoedukation zu Stress, Emotionsregulation, Selbstwert, Perfektionismus, Prokrastination & Essverhalten.



Erkennen

Eigene Muster sowie Zusammenhänge zwischen psychischer Belastung, Ernährung & Alltag wahrnehmen.



Üben

Praxisnahe Übungen & individuelle Ziele: kleine Alltagsexperimente zwischen den Terminen.



Verändern

Neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln: im sicheren, wertschätzenden Rahmen mit gegenseitiger Unterstützung.



Was macht dieses Gruppenangebot besonders?



Verbindung von Psychotherapie und Ernährungstherapie



Praxisnahe Strategien für nachhaltige Veränderungen im Alltag



Ganzheitlicher Blick auf psychische & körperliche Einflussfaktoren



Kleine Gruppe mit persönlicher Begleitung



Geschützter Online-Rahmen für sensible & schambesetzte Themen



FORMAT

Online
12 Termine à 100 Min.



START & ZEIT

Ab Herbst 2026
Dienstag · 18.00 Uhr



GRUPPE

Max. 8 Teilnehmende

KOSTENÜBERNAHME

Privatversicherte & Beihilferechtigte: Unterstützung bei Beantragung der Kostenübernahme

Selbstzahlende: Unbürokratische und diskrete Abrechnung nach der Gebührenordnung für Psychotherapeut:innen (GOP)



Privatpraxis für
Psychotherapie
Sophie Grumbach



gruppentherapie@ernaehrungstherapie-aachen.de

Nähere Informationen finden Sie hier:

LEITUNG

Sophie Grumbach

Psychologische Psychotherapeutin
Passestraße 106, 52070 Aachen
www.psychotherapie-grumbach.de

Gastmodul Ernährung

Luzie Rache

Ökotrophologin & Ernährungstherapeutin
Rathausstraße 10, 52072 Aachen
ernaehrungstherapie-aachen.de