

Was ist der innere  
Ernährungskompass –  
und warum es so wichtig ist,  
ihm zu vertrauen



Das  
confidimus-  
Prinzip

**confidimus**  
wir vertrauen.

# Darum geht es heute...

- Unser Körper, ein Wunderwerk!
- Was ist der innere Ernährungskompass und warum ist er unser bester Ratgeber?
- Diese Faktoren stören den inneren Ernährungskompass von Kindern – und wie ein achtsames schulisches Umfeld unterstützen kann
- Praktische Tipps für Mittagstisch und Schulalltag



# Unser Körper – ein Wunderwerk!

Wir spüren  
Hunger und  
Sättigung,  
denn diese  
Vorgänge sind  
perfekt  
aufeinander  
abgestimmt.

Unser Körper  
macht uns  
Appetit auf  
bestimmte  
Lebensmittel,  
damit wir gut  
versorgt sind.

Wir spüren,  
welche  
Lebensmittel  
uns gut  
bekommen –  
und welche  
nicht.

Unser Körper  
schützt uns  
auf natürliche  
Weise vor  
einseitiger  
Ernährung.



# Kann Gemüse auch unbekömmlich sein?

**Ja, das ist möglich!**

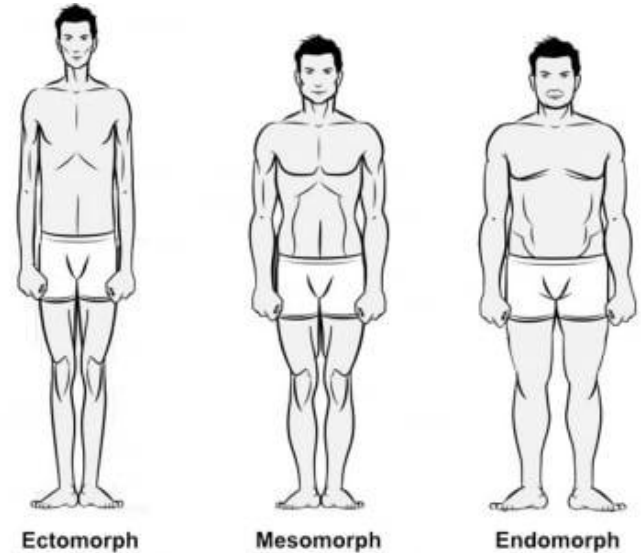
- Bekömmlichkeit ist individuell
- Das, was der Körper benötigt, variiert täglich
- Der kindliche Magen verträgt oft keine großen Mengen Rohkost
- Kinder bevorzugen aufgrund der Größe ihres Magens Hochkalorisches



**Jeder Mensch hat ein –  
für seinen Phänotyp  
passendes – Gewicht:  
seinen sogenannten  
»Setpoint«**

**!** Ursächlich für den Phänotyp ist die  
menschliche Genetik.

**?** Eine Frage an Sie:  
Inwiefern wird das Thema Körperbild im schulischen Kontext thematisiert?



# Was sagen weitere Experten?



**Dagmar Pauli •**

**Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universitätsklinik Zürich**

»Es wird überall gefordert, man müsse den Kindern beibringen, was gesund ist und was nicht. Das läuft aus meiner Sicht genau in die falsche Richtung. Es gibt genügend Studien, die untermauern, dass der Mensch sich ausgewogen ernähren kann, und zwar ohne ständig darüber nachdenken zu müssen. Man kann Kindern und auch Erwachsenen durchaus zumuten, zu spüren, was die richtige Zusammensetzung ist. Dazu braucht es einfach nur ein reichhaltiges Nahrungsangebot und eine vielfältige Ernährungsweise.«



**Thomas Frankenbach •**

**Ernährungswissenschaftler und Leiter der Akademie für Somatische Intelligenz**

»Ich darf immer wieder erleben, dass Kinder und auch Erwachsene, wenn sie erst einmal gelernt haben, beim Essen auf die eigenen Körpersignale zu hören, weniger Fertignahrung, Süßigkeiten und Softdrinks zu sich nehmen. Je besser das Körpergefühl, desto leichter kann ein Mensch für sich spüren, wenn ihm etwas nicht bekommt. Damit Kinder lernen können, auf ihr Körpergefühl zu vertrauen, brauchen sie allerdings vertrauensvolle Bezugsmenschen. Einen Menschen liebevoll zum eigenen Spüren zu ermuntern, funktioniert nur mit einer inneren Haltung, die nicht autoritär ist, sondern vertrauensvoll und wertschätzend.«

# Das A und O: den inneren Ernährungskompass von Kindern stärken.

Hunger und  
Sättigung

Appetit und  
Bekömmlich  
keit

Gefühle und  
Bedürfnisse



**confidimus**  
wir vertrauen.

# Diese Faktoren stören unseren inneren Ernährungskompass



# Die körperliche Ebene

# 1. Gesundheitsfokus

*Was können Sie tun?*

Nicht von gesund und ungesund sprechen

Aus dem Gesundheitsfokus entstehende Krankheitsbilder – wie Orthorexie  
– präsent haben und ggf. thematisieren



## 2. Einseitige Ernährungsweise

*Was können Sie tun?*

Vielfalt anbieten & Vertrauen leben

Ggf. beim Elternsprechtag wohlwollend thematisieren



### 3. Reizüberflutung

*Was können Sie tun?*

Ruhebedürfnis erkennen und nach Möglichkeit erfüllen  
Essen vor dem Fernseher, dem Tablet etc. thematisieren



# Die seelische Ebene

## 4. Belohnung und Bestrafung

*Was können Sie tun?*

Belohnungsrituale erkennen

Belohnungsalternativen finden



## 5. Beeinflussung von außen

*Was können Sie tun?*

Vorbild sein | Körperbild im Alltag (Literatur) reflektieren

Kommentare in der Klasse mit den Kindern gemeinsam reflektieren



## 6. Emotionales Essen

*Was können Sie tun?*

Anzeichen erkennen und ggf. die Eltern sensibilisieren  
Im Unterricht thematisieren





*»Wenn Hunger nicht das Problem ist,  
ist Essen nicht die Lösung.«*

# Den Werkzeugkasten für unangenehme Gefühle neu bestücken



ausruhen      Musik hören  
Sport   weinen      kuscheln  
reden   etwas unternehmen  
Freunde treffen      Podcast hören  
Boxsack   Tagebuch schreiben  
ins Kissen schreien  
malen

Aber: Bei Hunger (!) ist alles erlaubt 😊



# Drei praktische Tipps für den Mittagstisch

Kann das Setting  
achtsamer  
gestaltet werden?  
Ruhetisch,  
gemeinsamer  
Start, durchatmen  
vor dem Essen....

Dürfen die Kinder  
eine freie  
Speisenauswahl  
treffen? Selbst  
schöpfen, Speisen  
ablehnen dürfen,  
übrig lassen dürfen

Inwiefern  
beeinflusst der  
Elternwille Ihre  
Arbeit?  
Klare Haltung  
entwickeln



# Drei praktische Tipps für den Unterricht

Werden Körper  
kommentiert?  
Klare Haltung zum  
Thema Körperbild  
und Körpervielfalt  
vermitteln

Kann der Fokus auf  
den inneren  
Ernährungs-  
kompass geschärft  
werden? Hunger,  
Sättigung, Appetit,  
Bekömmlichkeit  
üben

Warum essen  
wir?  
Emotionales  
Essen  
thematisieren



# WEITERE TIPPS FINDEN SIE HIER

- In unseren Büchern
- In unserem Podcast bei iTunes und Spotify



Bestseller Nr. 1  
bei Amazon im  
Bereich  
Essstörungen

## KONTAKT:

[katharina.fantl@confidimus.de](mailto:katharina.fantl@confidimus.de)  
[www.confidimus.de](http://www.confidimus.de)



**confidimus**  
wir vertrauen.

Nun zu Ihren Fragen...



Den inneren  
Ernährungskompass von  
Kindern stärken –  
so gelingt es



Das  
confidimus-  
Prinzip



**confidimus**  
wir vertrauen.



# Workshop | Ablauf

**Schritt 1 | Gruppenarbeit in drei Gruppen | Details auf der nächsten Folie | 15 Minuten**

**Schritt 2 | Jede Gruppe stellt jeweils ihre Ergebnisse vor | 20 Minuten**

- Ergänzung aus dem Plenum
- Ergänzung und Vorstellung von praktischen Ideen von der Referentin

**Schritt 3 | Bewertung der Ergebnisse | 5 Minuten**

- Jede TeilnehmerIn überlegt sich ganz konkret aus der Vielzahl der Ideen, was sie für ihren persönlichen Arbeitsalltag anpacken und umsetzen möchte

**Und eine Übung zum Schluss 😊 | 5 Minuten**

# Gruppenarbeit

1. **Stärkung des Körpergefühls der Kinder** – wie kann es gelingen? Welche neuen Ideen können wir im Unterricht umsetzen? Was läuft schon gut? Wie empfinden wir die Tischsituation? Welche Potenziale sehen wir?
2. **Bei emotionalem Essen:** Fallen uns Kinder ein, bei denen wir emotionales Essen vermuten und warum? Wie kann ich emotionales Essen (im Unterricht) thematisieren? Wie kann ich Eltern für emotionales Essen sensibilisieren?
3. **Bei Beeinflussungen zum Aussehen:** Wie können wir vermitteln, dass alle Körper okay sind, wie sie sind? Welche positiven Impulse geben wir schon?

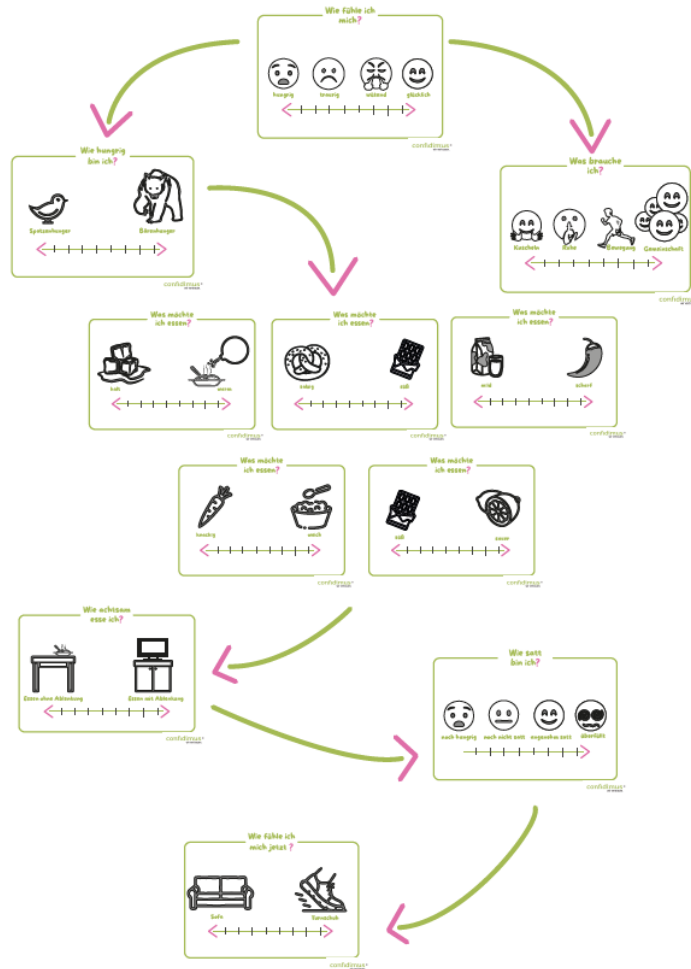


# Gruppenarbeit

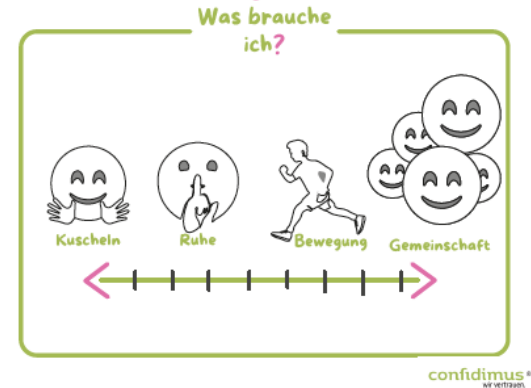
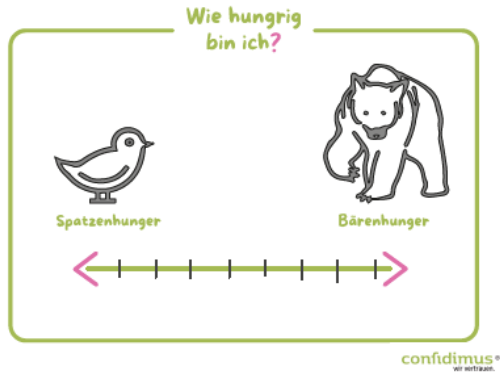
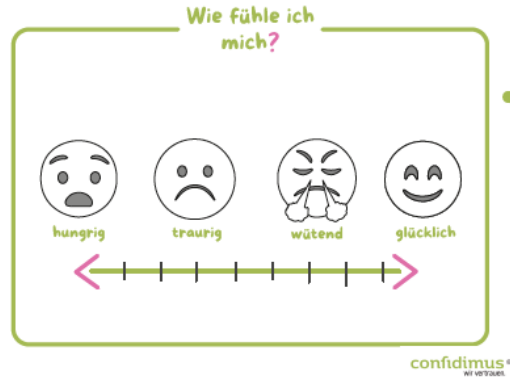
**Stärkung des Körpergefühls der Kinder** – wie kann es gelingen? Welche neuen Ideen können wir im Unterricht umsetzen? Was läuft schon gut? Wie empfinden wir die Tischsituation? Welche Potenziale sehen wir?

- Kinder selbst schöpfen lassen
- „Ruhigen Tisch“ einführen
- Mit Tischritual starten
- Über Hunger und Sättigung sprechen (z.B. auch „Wo spürst du den Hunger?“)
- Nicht zum Aufessen motivieren
- In der Sättigung bestärken (es ist okay, etwas übrig zu lassen)
- Eigene Gewohnheiten reflektieren („der Bissen geht doch noch“)
- Keine Bedingungen (wenn... dann...)
- Buch Thomas Frankenbach: „Somatische Intelligenz – Hören, was der Körper braucht“
- Sinnesübungen (eine folgt ☺) | siehe auch Übungen Evelyn Konrad
- Reflexionsfragen anhand „Ernährungstagebuch“
- Den Ernährungspfad verinnerlichen und damit arbeiten -> auch für Eltern

# Ernährungspfad



# Ernährungspfad



Was möchte  
ich essen?



kalt

warm



confidimus®  
wir vertrauen.

Was möchte  
ich essen?



salzig

süß



confidimus®  
wir vertrauen.

Was möchte  
ich essen?



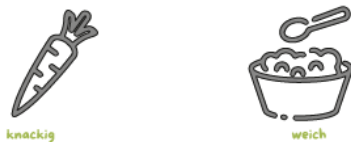
mild

scharf



confidimus®  
wir vertrauen.

Was möchte  
ich essen?



knackig

weich



confidimus®  
wir vertrauen.

Was möchte  
ich essen?



süß

sauer



confidimus®  
wir vertrauen.

Wie achtsam  
esse ich?



Essen ohne Ablenkung



Essen mit Ablenkung



confidimus<sup>®</sup>  
im vertrauen

Wie satt  
bin ich?



noch hungrig



noch nicht satt



angenehm satt



überfüllt



confidimus<sup>®</sup>  
im vertrauen

Wie fühle ich  
mich jetzt?



Sofa



Turnschuh



confidimus<sup>®</sup>  
im vertrauen

# Gruppenarbeit

**Bei emotionalem Essen:** Fallen uns Kinder ein, bei denen wir emotionales Essen vermuten und warum? Wie kann ich emotionales Essen im Unterricht thematisieren? Wie kann ich Eltern für emotionales Essen sensibilisieren?

- Beobachten, Achtsamkeit -> Fragen: Was brauchst du gerade?
- Buch Nora Imlau: „Was wütest du so sehr, kleiner Pandabär“
- „Warum essen wir“ thematisieren
- Alternativen bei unangenehmen Gefühlen diskutieren | Stichwort „Werkzeugkasten“
- Ggf. Eltern ansprechen und „Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist Essen nicht die Lösung.“ erklären | dies gilt auch bei Langeweile | Ernährungspfad mitgeben



# Gruppenarbeit

**Bei Beeinflussungen zum Aussehen:** Wie können wir vermitteln, dass alle Körper okay sind, wie sie sind? Welche positiven Impulse geben wir schon?

- Kinder nach körperbezogenen Kommentaren fragen | Empathie schärfen
- Über den natürlichen Setpoint sprechen und wie individuell dieser ist
- Darüber sprechen, dass unterschiedliche Körper unterschiedliche Stärken haben (Kugelstoßer und Sprinter / Windhund und Boxer)
- Eigene hinderliche Glaubenssätze hinterfragen (Diätmentalität) | Lektüre: Dagmar Pauli „Size Zero“

Zum Abschluss eine Übung...





# Vielen Dank!

**confidimus GmbH | 2025**  
[www.confidimus.de](http://www.confidimus.de)



@confidimus



confidimus – Ernährungscoaching für Familien

