

(Un)bewusst zum Ziel

D'Angelo Fabienne, Pauli Evelyn Andrea
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15

Einleitung

Ernährungsverhalten ist stabil und kann deswegen nicht so einfach verändert werden [1]. Oft genügt es daher nicht, als Ernährungsberater oder Ernährungsberaterin (ERB) mit einer reinen Vermittlung von Fachwissen Verhaltensveränderungen bei der Klientel zu bewirken [2]. Dann kann ein Vorgehen unterstützend sein, welches die Selbstwirksamkeit, Autonomie und Ressourcen der Klienten und Klientinnen fördert [3]. Eine Möglichkeit ist die Anwendung der Elemente des wissenschaftlich fundierten Konzepts des Zürcher Ressourcen Modells® (ZRM®). Beim ZRM® wird zusätzlich der Aspekt der unbewussten Vorgänge und Prozesse eines Menschen miteinbezogen [4]. Weil das ZRM® ursprünglich als Gruppenkonzept entwickelt wurde und ERBs vorwiegend im Einzelsetting arbeiten, ist es für die Berufsgruppe interessant zu erfahren, wie der Einsatz des ZRM®s in der Einzelberatung vonstatten geht. Die in der Berufsgruppe bereits vorhandenen Erfahrungen sollen mit der Beantwortung folgender Fragestellung abgeholt werden:

Welche Erfahrungen machen Ernährungsberater und Ernährungsberaterinnen mit dem Einsatz des Zürcher Ressourcen Modells® im Einzelsetting?

Methodik

Die Beantwortung der Fragestellung geschah mittels teilstrukturierter Experteninterviews. Daran nahmen acht praktizierende ERBs teil. Aus den transkribierten Interviews wurde nach Mayring [5] ein deduktives Kategoriensystem gebildet, welches im Verlaufe des Auswertungsprozesses induktiv angepasst wurde.

Ergebnisse

Die relevantesten Ergebnisse werden nachfolgend dargestellt:

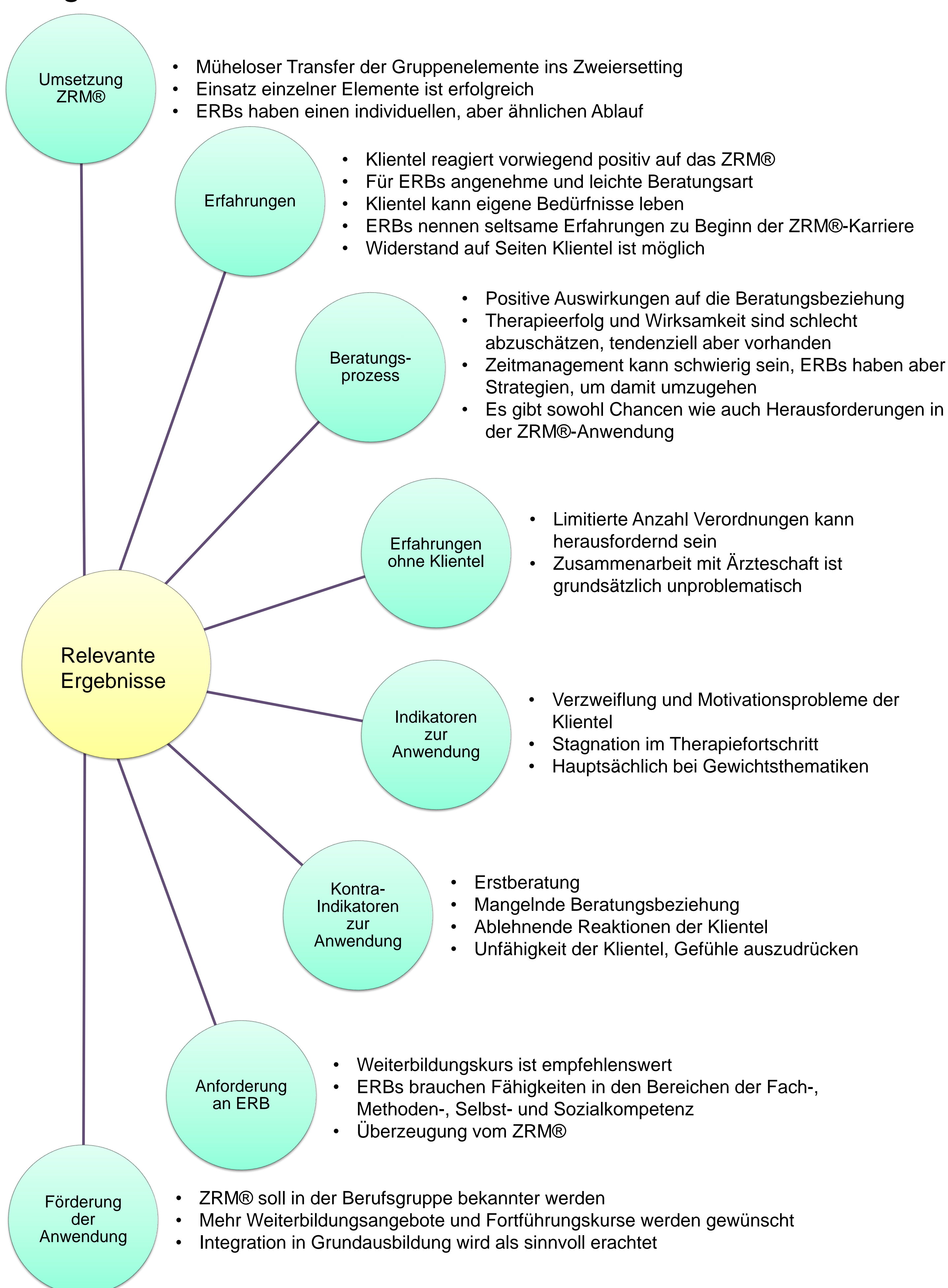


Abbildung 1: Darstellung der relevantesten Ergebnisse

Diskussion

- Die Aussagekraft der vorliegenden Ergebnisse kann nicht abgeschätzt werden, da die Repräsentativität der Stichprobe nicht beurteilt werden kann.
- Der Vergleich der Ergebnisse mit der Literatur [6], [7], [8], [9] ergibt einen Konsens. Allerdings muss dieser Vergleich kritisch gewürdigt werden, weil es sich bei der verwendeten Literatur nicht um Studien im Bereich der Ernährungsberatung handelt.
- Das ZRM® ist gut in die Ernährungsberatung integrierbar. Der Einsatz bringt sowohl Vor- als auch Nachteile und muss individuell abgewogen werden.
- Die Fragestellung kann nicht abschliessend beantwortet werden, da in der Berufsgruppe sicherlich noch weitere Erfahrungen existieren.

Schlussfolgerung

Die positiven Reaktionen der Klientel und die Chancen der ZRM®-Anwendung bestärken ERBs darin, das Konzept anzuwenden. Gleichzeitig existieren Faktoren, welche zu Hindernissen für den ZRM®-Einsatz werden können. Dazu gehören beispielsweise das Gefühl, zu wenig Zeit für das ZRM® zu haben und Hemmungen, mit der ZRM®-Anwendung esoterisch zu wirken.

Literaturverzeichnis:

- [1] Rothermund, K., & Eder, A. (2011). Allgemeine Psychologie: Motivation und Emotion (1. Aufl.). Basiswissen Psychologie. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-531-93420-4>
- [2] Van Achterberg, T., Huisman-de Waal, Getty G J, Ketelaar, Nicole A B M, Oostendorp, R. A., Jacobs, J. E., & Wollersheim, H. C. H. (2011). How to promote healthy behaviours in patients? An overview of evidence for behaviour change techniques. *Health Promotion International*, 26(2), 148–162. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq050>
- [3] Cairns, J., & Milne, R. L. (2006). Eating disorder nutrition counseling: strategies and education needs of English-speaking dietitians in Canada. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(7), 1087–1094. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.04.025>
- [4] Storch, M., & Krause, F. (2017). Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) (6., überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe. Retrieved from http://ebooks.ciando.com/book/index.cfm/bok_id/2347467
- [5] Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (Neuausgabe). s.l.: Beltz Verlagsgruppe. Retrieved from http://www.content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783407291424
- [6] Eller, N. (2016). *Praxistauglichkeit und motivationale Wirkung von Motto-Zielen im Vergleich zu hohen spezifischen Zielen im komplexen Lösungsvertrieb* (Masterthesis). Hochschule Reutlingen, Reutlingen.
- [7] Fellner, K. (2015). *Mit Motto-Zielen dem Stress an den Kragen.: Der Einsatz von Zielen zur Stressregulation bei Betreuungspersonen in Kinderkrippen.* (Bachelorarbeit). Hochschule für angewandte Wissenschaften, Arbeits- und Organisationspsychologie, Zürich.
- [8] Kalla, W. (2016). *Das Zürcher Ressourcen Modell in der Transferberatung* (Bachelorthesis). Steinbeis Hochschule, Berlin.
- [9] Schumacher, S. (2015). *Gemischte Gefühle. Die Arbeit mit der Gefühlsbilanz nach dem Zürcher Ressourcen Modell bei Entscheidungssituationen in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung* (Masterthesis). Fachhochschule Nordwestschweiz, Luzern.