

## DAS SEMINAR

- Termin** Do., 3. Dezember 2026, 10:00 Uhr  
bis Fr., 4. Dezember 2026, 15:00 Uhr
- Leitung** Judith Hilmes,  
Kompetenzzentrum Lingen
- Organisation** Ingo Lüttecke,  
Ludwig-Windthorst-Haus
- Referentin** Vanessa Kerlin, Lingen
- Kosten** 242,00 € (EZ-Zuschlag 19,00 €)
- Anmeldung** [www.nlc.info](http://www.nlc.info)  
KLIN.26-12-03.002

## ANMELDUNG UND ANREISE

### LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen (Ems)  
Tel.: 0591 6102 - 0  
[www.lwh.de](http://www.lwh.de)

### Ingo Lüttecke

Tel.: 0591 6102 - 117  
Fax: 0591 6102 - 135  
E-Mail: [luettecke@lwh.de](mailto:luettecke@lwh.de)

## VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: ST Luis arias auf Unsplash; S2 fotos.pkauf Unsplash; S3 und S4 Vanessa Kerlin



## Ernährungspsychologie verstehen

Zwischen Emotionen, Stress und  
Schulalltag: Essverhalten von Kindern  
und Jugendlichen verstehen

Seminar für Lehrkräfte aller Schulformen

Donnerstag - Freitag  
3. - 4. Dezember 2026

## ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE VERSTEHEN

Warum greifen Schüler\*innen bei Stress häufiger zu Snacks? Weshalb beeinflussen Emotionen, Leistungsdruck und soziale Beziehungen das Essverhalten? Und welche Rolle spielt Ernährung für Konzentration, Lernen und Wohlbefinden?

Essverhalten entsteht nicht allein durch Wissen über gesunde Ernährung. Es wird von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren geprägt. Gerade im schulischen Alltag begegnen Lehrkräfte immer wieder Situationen, in denen Essen Ausdruck von Stress, Unsicherheit, Gewohnheiten oder emotionalen Belastungen sein kann.

Dieses Seminar vermittelt praxisnah die Grundlagen der Ernährungspsychologie und zeigt auf, wie Lehrkräfte Essverhalten besser verstehen und sensibel begleiten können. Neben wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen stehen konkrete Handlungsmöglichkeiten, Fallbeispiele und direkt umsetzbare Strategien für den pädagogischen Alltag im Mittelpunkt.

Ziel ist es, neue Perspektiven auf Ernährung, Verhalten und Beziehungsgestaltung zu eröffnen und mehr Sicherheit im Umgang mit sensiblen Themen rund um das Essen zu gewinnen.



## REFERENTIN



Vanessa Kerlin

**Vanessa Kerlin** ist Ernährungstherapeutin mit Schwerpunkt Ernährungspsychologie und Gründerin der Praxis für Ernährungspsychologie in Lingen. Mit einem Bachelor of Science in Ernährungswissenschaften sowie einem Master of Arts in Kommunikation verbindet sie ernährungswissenschaftliche Expertise mit psychologischen, kommunikativen und praxisorientierten Ansätzen. In ihrer therapeutischen Arbeit begleitet sie Menschen insbesondere bei emotionalem Essen, Essstörungen, Adipositas und psychosomatisch beeinflusstem Essverhalten. Ihr Anliegen ist es, die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Verhalten, Emotionen und Gesundheit verständlich, praxisnah und alltagsrelevant zu vermitteln.

## ABLAUF

### DONNERSTAG, 3. DEZEMBER 2026

- 10:00 Begrüßung/Kennenlernen  
Vorstellung, Erwartungen und Einstieg in die Ernährungspsychologie
- 10:45 Stehkaffee
- 11:00 Warum Menschen essen, wie sie essen  
Biologische, psychologische und soziale Einflussfaktoren auf das Essverhalten
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Emotionales Essen bei Kindern und Jugendlichen  
Stress, Leistungsdruck und emotionale Auslöser verstehen
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Ernährung, Konzentration und Verhalten im Schulalltag  
Praxisbeispiele und Austausch aus dem pädagogischen Alltag
- 18:15 Abendessen
- 19:30 Offener Austausch und Reflexion

### FREITAG, 4. DEZEMBER 2026

- 08:15 Frühstück
- 09:00 Auffälliges Essverhalten erkennen und angemessen begleiten  
Handlungssicherheit für Lehrkräfte
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 Kommunikation ohne Druck, Bewertung oder Stigmatisierung  
Praktische Strategien und Gesprächsführung
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Transfer in den Schulalltag  
Fallbeispiele, Übungen und konkrete Handlungsansätze
- 14:45 Auswertung und Abschluss
- 15:00 Ende der Veranstaltung