



Selbsttäuschungen verstehen: Gesund denken, nachhaltig handeln

Seminar-Nr.	2025 B110 CS
Termin	21.10.2025 bis 23.10.2025
Uhrzeiten	Beginn 14:00 Uhr Ende 13:00 Uhr
Partnerorganisation	GdS
Tagungsstätte	Premier Inn Köln City Mediapark Hansaring 97 50670 Köln
Seminarleitung	Claudia Bidder
Dozent:innen	Anja Jung Oecotrophologin Antje Matull Coaching Beratung Training

Kompetenzorientierte Lernziele

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.
--

Inhalte

Dienstag, 21. Oktober 2025

- 14:00 bis 14:45 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Claudia Bidder
- 14:45 bis 15:30 Uhr **Motivationale Phase**
- Bewusstwerden und Erkennen
 - Selbsttäuschungen im Alter
 - Überblick über das HAPA-Modell
- Vortrag
- 15:30 bis 16:00 Uhr **Kaffeepause**
- 16:00 bis 17:30 Uhr **Die Rolle von Selbsttäuschungen und unbewussten Denkmustern - Selbstreflexion**
- Gruppenarbeit und Diskussion
- Ab 18:00 Uhr **Abendessen im Hotel**

Mittwoch, 22. Oktober 2025

- 08:30 bis 10:00 Uhr **Volitionale Planungsphase**
- Vortrag und Diskussion
- 10:00 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:00 Uhr **Volitionale Handlungsphase**
- Abschlussübung, in dem ein persönlicher Veränderungsplan erstellt wird**
- 12:00 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 bis 15:00 Uhr **Nachhaltig Essen**
- Was macht eine nachhaltige Ernährung aus?
CO2-Fußabdruck verschiedener Lebensmittel
 - Flexitarische Ernährung vs. Vegane Ernährung?
 - Saisonalität, Regionalität
- Vortrag und Diskussion

- 15:00 bis 15:30 Uhr **Kaffeepause**
- 15:30 bis 16:15 Uhr **Weitere Faktoren für die Küchenpraxis**
- Müllvermeidung
 - Energieeinsparung
 - Einkauf
- Gruppenarbeit und Diskussion
- 15:30 bis 16:15 Uhr **Weitere Faktoren für die Küchenpraxis**
- 16:30 bis 19:00 Uhr **Als Köln das „Chicago am Rhein“ war.**
Führung durch das ehemalige Rotlichtviertel am Eigelstein, auf den Spuren von Prostitution, illegalem Glücksspiel, leichten Mädchen und harten Jungs im Köln der 60er und 70er Jahre
- Ab 19:30 Uhr **Abendessen im Hotel**

Donnerstag, 23. Oktober 2025

- 08:30 bis 10:00 Uhr **Wie kann ich meinen Alltag nachhaltiger machen
Ist eine pflanzliche Ernährung mit steigendem Alter sinnvoll?**
Gruppenarbeit und Diskussion
- 10:00 bis 10:30 Uhr **Kaffeepause**
- 10:30 bis 12:30 Uhr **Kritische Nährstoffe und Ersatzprodukte**
**Lassen sich liebgewonnene Ernährungsgewohnheiten so
einfach verändern?**
Gruppendiskussion
- 12:30 bis 13:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)**
- Abschließendes Mittagessen**