



# Selbsttäuschungen verstehen: Gesund denken, nachhaltig handeln

---

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