



# Unsere Gewohnheiten: Wie bleiben nicht nur die Schlechten? Online-Weiterbildung mit Eva Gruber

## WILLKOMMEN



**Hallo, ich bin  
Eva Gruber!**

Seit **über 3 Jahren** gestalte ich für den "Österreichischen Verband der Diätologie" eine Workshop-Serie rundum das Thema "unserer Gewohnheiten", die sich als extrem wichtig und wirkungsvoll für Ihre österreichischen Kolleg:innen gezeigt hat.

Nun möchte ich dieses Online-Format endlich auch mit Diätassistent:innen in Deutschland und vielleicht mit Ihnen gestalten!

In meiner **täglichen Wirkungsarbeit** beschäftige ich mich jedoch nicht mit Ernährung, aber mit allen Themen die erstmalige bis sehr erfahrene Führungskräfte und Unternehmer:innen in Konzernen bis Start Ups beschäftigen.

Als systemische Führungskräfte-Coach mit Fokus auf die Positive Psychologie und

Verhaltensforschung, helfe ich dieser Zielgruppe, sich selbst und andere positiv zu führen.

Liebe Grüße aus Wien - *Eva Gruber*

## INHALTE IM ÜBERBLICK



**Sie begleiten uns ständig.  
Doch gestalten wir sie  
auch bewusst?**

Unsere Gewohnheiten sind ein ständiger Begleiter: Sie prägen mehr als 6 Stunden unseres wachen Tages. Zudem sind uns 40% unseres Verhaltens nicht einmal bewusst! Der negativity bias unseres Gehirns gibt zudem eine Richtung vor, wenn Stress, Unsicherheit oder Zweifel den Tag bestimmen.

Das hindert Menschen - unsere Patient:innen wie uns selbst - ihre Ziele für eine bewusste Ernährung und körperliche Gesundheit wirkungsvoll zu erreichen. Das frust-

[hi@evagruber.org](mailto:hi@evagruber.org)



[evagruber.org](https://evagruber.org)



## Unsere Gewohnheiten: Wie bleiben nicht nur die Schlechten? Online-Weiterbildung mit Eva Gruber

riert, führt zu Selbstkritik oder Beschuldigung von Familienmitgliedern! Man gibt auf, als erstes den Diätplan.

Eva Gruber ist **Expertin für positive Verhaltensveränderung** durch u.a.

- positives Denken und Führen (sich selbst und andere),
- emotionale Intelligenz (das Erkennen und Managen der Emotionen) und
- das Gestalten (einfacher) Gewohnheiten und Routinen.

In dieser **4-teiligen** und **sehr interaktiven Workshop-Serie** entdeckt Eva Gruber mit den Teilnehmer:innen Antworten auf u.a. folgende **Fragen**:

- Gibt es eine Formel für unser Verhalten?
- Was ist die Wurzel für gutes vs. schlechtes Verhalten?
- Warum sind Gewohnheiten ein solcher Hebel für Veränderung?
- Wann brauchen meine Patient:innen eine Intention und wann ein Ziel, um z.B. bessere Gesundheitswerte zu erreichen? Und wie gestalte ich diese?

- Wie können meine Patient:innen neue Gewohnheiten einfach starten? Und schlechte Gewohnheiten reduzieren oder endlich stoppen?
- Welche Routinen und Gewohnheiten sind für eine Ernährungsumstellung bzw. mehr Wohlbefinden hilfreich?

Neben Theorie aus weltweit führender Verhaltensforschung, den Neurowissenschaften und der positiven Psychologie und daraus abgeleiteten **einfachen Methoden und Werkzeugen**, gibt es viel Raum für sehr **interaktive und aktivierende Einzel- und Gruppenübungen** sowie ein Erarbeiten von Ihren Fallbeispielen aus Ihrer Praxis durch die **kollegiale Fallberatung**.

### IHR KOMPETENZERWERB



**Ein neuer Umgang mit Gewohnheiten entsteht.**

Die 4-teilige Workshop-Serie lässt Teil-

[hi@evagruber.org](mailto:hi@evagruber.org)



[evagruber.org](http://evagruber.org)



## Unsere Gewohnheiten: Wie bleiben nicht nur die Schlechten? Online-Weiterbildung mit Eva Gruber

nehmer:innen einen **neuen Zugang zum Thema Gewohnheiten** erarbeiten:

- Werfen Sie eine neue Perspektive auf das menschliche Verhalten und seine oft unbewussten Dynamiken
- Lernen Sie das Gestalten von wirkungsvollen Intentionen vs. Zielen für die Herausforderungen Ihrer Patient:innen
- Lernen Sie das Formen von winzigen (und damit einfachen) Gewohnheiten, die die Intentionen oder Ziele Ihrer Patient:innen unterstützen
- Testen und iterieren Sie Ihr neues Wissen und die erhaltenen Werkzeuge mit Ihren Patient:innen in den Zeiträumen zwischen den einzelnen Workshops
- Klären Sie offene Fragen und komplexe Patient:innen-Fälle im persönlichen Sparring mit Eva Gruber bzw. anderen Teilnehmer:innen (in Form der kollegialen Fallberatung)
- Entwickeln Sie ein Portfolio von unterstützenden Gewohnheiten für typische Anwendungsfälle in der Ernährungsberatung mit Ihren peers (den teilnehmenden Kolleg:innen)
- Lernen Sie von Ihren peers und werden

Sie damit inspiriert, wie Sie künftig wirkungsvoller Patient:innen begleiten können

Am Ende der Workshop-Serie haben Sie einen neuen und neugierigen Zugang auf das menschliche Verhalten, erste förderliche Routinen und winzige Gewohnheiten getestet, und damit Werkzeuge an die Hand bekommen, um künftig neues Verhalten einfacher mit Ihren Patient:innen zu starten!

### ZIELGRUPPE



**Welche Zielgruppe spricht diese Workshop-Serie insbesondere an?**

- Diätassistent:innen, die ein Interesse daran haben, menschliches Verhalten (zB. schlechte Essgewohnheiten) anhand von forschungsbasierten Methoden (u.a. Stanford Universität) besser zu verstehen.
- Diätassistent:innen, deren Patient:innen mit negativen, hinderlichen Verhaltens-



## Unsere Gewohnheiten: Wie bleiben nicht nur die Schlechten? Online-Weiterbildung mit Eva Gruber

weisen kämpfen und an der Umsetzung von zB. Ernährungsempfehlungen scheitern.

▸ Diätassistent:innen, denen das einfache aber wirkungsvolle Werkzeug fehlt, um Ernährungstipps mit ihren Patient:innen in neues, regelmäßiges Verhalten "zu übersetzen".

Es sind **keine spezifischen Vorkenntnisse** erforderlich. Damit eine wirkungsvolle Gruppendynamik und entsprechende Lerneffekte entstehen können, braucht es aber:

- (1) Offenheit neuen Themen und Methoden gegenüber,
- (2) Neugierde am interaktiven Lernen,
- (3) ehrliches Teilen von (anonymisierten) Fällen bzw. Ansprechen von dem "was ist".

### ADMIN & KOSTEN



**Was sind die Eckdaten & Kosten, die für Ihre Teilnahme wichtig sind?**

TEILNEHMER:INNEN-ANZAHL: Mindestens

8, maximal 15 Teilnehmer:innen, damit bewusste Kleingruppenarbeit mit Lern-Mehrwert

### TERMINE: **4-teilige online durchgeführte Workshop-Serie:**

- Workshop 1: 23.11.2026, 15-18:30 Uhr
- Workshop 2: 30.11.2026, 15-17:30 Uhr
- Workshop 3: 07.12.2026, 15-18:30 Uhr
- Workshop 4: 14.12.2026, 15-17:30 Uhr

Das entspricht 12 Unterrichtseinheiten.

KOSTEN: **360,00 EUR netto** pro Teilnehmer:in, plus etwaiger Mehrwertsteuer (das reverse charge principle kommt zur Anwendung)

Melden Sie sich gerne mit **Fragen** oder Ihrer **Anmeldung** an [hi@evagruber.org](mailto:hi@evagruber.org)!

Ich freue mich - *Eva Gruber*

Expertin für positives Denken & Führen  
Executive Coach, Leadership Coach,  
Trainerin & Sprecherin

[hi@evagruber.org](mailto:hi@evagruber.org)



[evagruber.org](https://evagruber.org)