

# EMOTIONALE SPRACHE UND KRAFTVOLLE BILDER



## EINSATZ VON STORYTELLING ZUR ERSTELLUNG ÜBERZEUGENDER ERNÄHRUNGSBOTSCHAFTEN

**Das Storytelling wird bereits seit vielen Jahrhunderten genutzt, um wertvolle Informationen weiterzugeben – schon alte medizinische Praktiken wie die von Hippokrates wurden so von Generation zu Generation weitergegeben und werden bis heute verwendet. In jüngerer Zeit haben auch Marketing- und Kommunikationsunternehmen das Storytelling als Instrument zur Kommunikation ihrer Botschaften eingesetzt.**

Beim Storytelling wird eine Erzählung verwendet, um Informationen auf eine einprägsame und leicht zu behaltende Weise zu teilen, die möglichst viele Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund verbindet und emotional berührt. Auch wenn Sie normalerweise kein Geschichtenerzähler sind, können Sie dennoch einige Komponenten des Storytellings einsetzen, um die Übermittlung Ihrer Botschaft zu verbessern.

In der Ernährungskommunikation hilft das Erzählen von Geschichten, wichtige Botschaften festzuhalten, und Authentizität zu schaffen. Dies kann den Menschen – Ihren Patienten – helfen, sinnvolle Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu ergreifen.

# EINFACHE TIPPS, WIE SIE STORYTELLING IN IHRE KOMMUNIKATION INTEGRIEREN:

## STARTEN SIE MIT EINEM FESSELNDEN ANFANG -

Ihre Leser müssen sofort angezogen werden, damit sie zum Weiterlesen oder Zuhören ermutigt werden. Fügen Sie wenn möglich einprägsame oder überraschende Statistiken ein, um Ihr Publikum wirklich zu fesseln.



## ZEIGEN SIE IHRE PERSÖNLICHKEIT -

Lassen Sie Ihre Persönlichkeit durch Ihre natürliche Kommunikationsweise durchscheinen. Persönlichkeit und Humor machen es Ihrem Publikum leichter, sich auf Sie einzulassen. Zeigen Sie, dass auch Sie vor dem Problem der Auswahl der richtigen Lebensmittel stehen, das hilft Vertrauen aufzubauen.



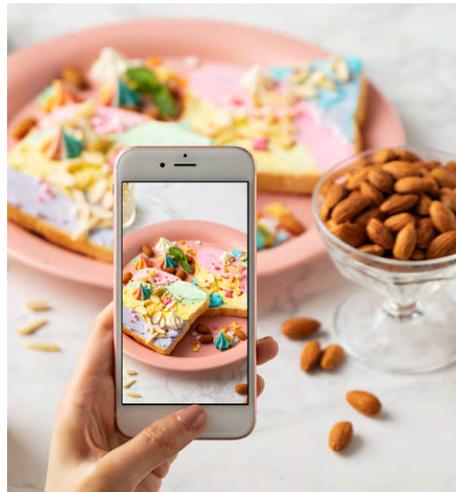
## ERKLÄREN SIE DETAILS -

stellen Sie genügend Informationen zur Verfügung, um den Klienten zu helfen, Fakten oder Studien zu verstehen, und verwenden Sie dabei eine einfache, aber wirkungsvolle Sprache. An dieser Stelle können Sie die Bedeutung der Informationen hervorheben, seien es neue Ernährungsempfehlungen oder neue Forschungsergebnisse. Sie können diesen Teil auch nutzen, um relevante Grenzen oder „Watch-Outs“ neuer Informationen aufzuzeigen, die man beachten sollte.



## DIE MAGISCHE SIEBEN -

das Kurzzeitgedächtnis eines Menschen kann zu jeder Zeit etwa sieben Dinge behalten (plus oder minus zwei). Denken sie daran, wenn Sie ihre wichtigsten Botschaften vermitteln wollen. Wenn Sie zu viele Informationen liefern, werden diese höchstwahrscheinlich vergessen werden.



## VERWENDEN SIE AUSSAGEKRÄFTIGES BILDMATERIAL -

das Gehirn verarbeitet Bilder 60 Mal schneller als Wörter. Daher kann die Verwendung von Bildmaterial, das sich auf Ihren Inhalt bezieht oder eine Rolle bei der Erklärung einer komplexeren Forschung oder Anleitung spielt, sehr hilfreich sein. Ganz gleich, ob Sie ein einfaches Schema erstellen, um Ihren Punkt visuell zu veranschaulichen, oder ob Sie nur kontextbezogene Bilder in einer Präsentation, einem Handout oder einem Blogbeitrag verwenden, die visuellen Hinweise helfen dem Publikum, Ihre Punkte zu verstehen und aufmerksam zu bleiben.



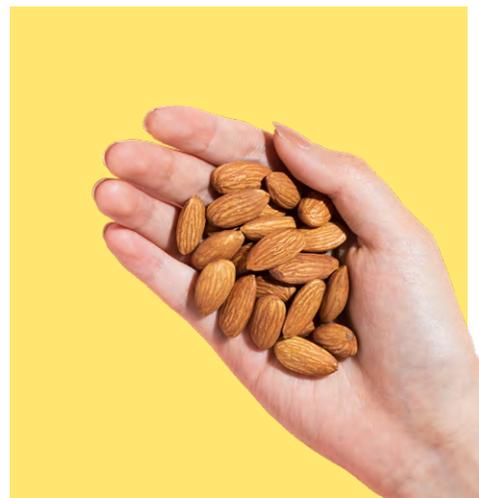
## MACHEN SIE FAKTEN RELEVANT -

dies ist der „A-Ha!“- Moment, ein „Wusstest du...?“! Stellen Sie sicher, dass Ihre Botschaft eine sehr interessante Information enthält, welche die Menschen entweder überrascht oder sie überzeugt, dass sie in ihr tägliches Leben passen könnte.



## SCHLIESSEN SIE MIT EINER SCHLUSSFOLGERUNG AB -

geben Sie Ihrem Leser/Zuhörer einen Ratschlag, der sich auf die neue Forschung, die Information oder Empfehlung bezieht, die Sie erläutern. So heben Sie die Relevanz hervor und verknüpfen Ihre Geschichte mit einem soliden Ende. Wenn Sie dabei einige verbale Hinweise wie „wenn Sie sich nur an eine Sache erinnern, dann ist es...“ verwenden, wird Ihre Botschaft einprägsam.



# STORYTELLING BEISPIEL

“

Mein Großvater starb an einer Herzkrankheit, und mein Vater hatte einen dreifachen Bypass, als er letztes Jahr 65 Jahre alt wurde – direkt nach seiner Pensionierung. Als Ernährungsberaterin und aufgrund meiner Familiengeschichte steht die Herzgesundheit für mich an erster Stelle meiner gesundheitlichen Prioritäten. Für viele werden Herzkrankheiten selten als dringendes Gesundheitsproblem betrachtet. Das ist verständlich, da man einen hohen Cholesterinspiegel oder die Verstopfung der Arterien mit Ablagerungen nicht direkt fühlt und wir Herzerkrankungen nicht richtig sehen, schenken die meisten Menschen dem nicht viel Aufmerksamkeit. Dennoch sind wir nicht machtlos, denn sage und schreibe 80% der vorzeitigen Todesfälle durch Herzkrankheiten könnten durch eine sinnvolle Ernährungsumstellung und Anpassung des Lebensstils vermieden werden.<sup>1</sup> Diese Veränderungen können klein, aber bedeutsam sein, zum Beispiel sich mit einem täglichen Spaziergang zu bewegen, nach einem gesunden Snack wie einer Handvoll Mandeln zu greifen oder etwas Gewicht zu verlieren, besonders in der Körpermitte.

Eine kürzlich durchgeführte Studie<sup>2</sup> ergab, dass Mandeln als Snack im Rahmen einer cholesterinsenkenden Ernährung dazu beitragen, den Fettgehalt in der Körpermitte zu senken und den Cholesterinspiegel deutlich zu verbessern. Als Ergebnis sehen Sie zum Beispiel äußerlich eine kleine Taille, was sich gut anfühlt, aber Ihr Herz, das im Inneren ruhig arbeitet, wird Ihnen das größte Kompliment machen. Eine 28-Gramm-Portion Mandeln – etwa 23 Mandeln – ist eine köstliche Art und Weise, Ihren Geschmacksknospen – und Ihrem Herzen – etwas Gutes zu tun. ”



## REFERENZEN

<sup>1</sup> [www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)

<sup>2</sup> Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Jour of the Amer Heart Assn* 2014; 4:e000993, 2015.