

# Gesundes Abnehmen mit Unterstützung der Hypnose

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um abzunehmen und schlanker zu werden: Diäten, Trennkost, appetitmindernde Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel. Manche meinen, FdH sei das Beste: »(Fr)iss die Hälfte« – da brauche man angeblich »nur« Disziplin. Möglicherweise haben Sie bereits die eine oder andere Methode angewendet, und viele davon sind zumindest theoretisch zum Abnehmen geeignet. In der Realität jedoch ist es zum Einen schwierig, solche Abnehm-Methoden einfach so durchzuhalten, zum Anderen tritt häufig der befürchtete Jo-Jo-Effekt ein. Dieser bedeutet, dass nach einer Abnehm-Phase schon sehr bald das alte Gewicht wieder erreicht ist, und oft noch einige Pfunde dazukommen.

Unter der Voraussetzung, dass man »lediglich« ein paar Pfunde zuviel hat und ansonsten gesund ist, und dass keine Medikamente eingenommen werden, die für Gewichtszunahme verantwortlich sein können, lässt sich generell sagen, dass eine physiologisch vernünftige Methode die ist, die die körperliche Gesundheit am wenigsten einschränkt. Physiologisch bedeutet in diesem Zusammenhang, dass keine Mangelerscheinungen auftreten, dass keine übermäßige Kreislauf-Anstrengung eintritt.

Auch das psychische Wohlbefinden spielt eine große Rolle, und so manche Methode zum Abnehmen hat hier erhebliche negative Auswirkungen, wie Viele berichten können: Quälender Hunger, Stimmungs-Schwankungen, Störungen des Selbstwerts, depressive Verstimmungen und so weiter. Hier gilt es also auch, dass die Wahl der richtigen Methode entscheidend für das Wohlbefinden und für den Erfolg ist.

Nahrungsaufnahme hat viel mit Gewohnheiten zu tun, aber auch mit unbewussten Handlungen, mit denen Anderes kompensiert wird. An die Menge des Essens hat sich der Körper eingestellt, zum Beispiel mit dem Fassungsvermögen des Magens. Und erst mit der gewohnten Menge fühlen sich viele satt. Im Bereich des Unbewussten sind Verhaltensweisen eingeübt, die für eine erhöhte Nahrungsaufnahme sorgen. Als Beispiele dienen hier etwa Frust-Essen oder der Mund-Kontakt, der beruhigend wirken kann.

Sie haben sich entschieden, die Möglichkeiten der Hypnose zum Abnehmen oder zur Gewichtskontrolle zu nutzen. Das ist eine gute Entscheidung, denn tatsächlich hat sich Hypnose in diesem Bereich als wirksam erwiesen. In der Hypnose befinden

Sie sich in einer Art »Trance«. In der Trance sind Sie nicht »weg« oder willenlos. Dieser Zustand ist völlig natürlich, und jeder gesunde Mensch erlebt meist täglich mehrmals diesen Zustand. Wenn Sie im Lesen versunken sind und nur noch wenig wahrnehmen, was um Sie herum geschieht, dann ist das Trance. Wenn Sie im Arbeiten aufgehen und dabei das Zeitgefühl verlieren, ist es ebenso. Wenn Sie eine längere Autofahrt absolvieren und sich wundern, schon angekommen zu sein, dann waren Sie während der Fahrt in Trance. Und jedem Autofahrer passiert es gelegentlich, dass er nach Überqueren einer Kreuzung sich fragt, ob die Ampel tatsächlich auf grün geschaltet war. Trance bedeutet also nicht Bewusstlosigkeit oder Schlaf, Trance bedeutet eine veränderte Wahrnehmung.

Hypnose bedient sich genau dieser Tatsache. Hypnose ist also im Grunde das bewusste Herbeiführen eines Zustandes, in dem bestimmte Wahrnehmungen in den Hintergrund treten, andere jedoch besonders stark ausgeprägt sind. In der Hypnose sind wir eher bereit, Gesprochenes als wahr und in der Sache richtig zu betrachten und entsprechend abzuspeichern. Das macht sich Hypnose zunutze.

Während dieser Hypnose »Gewicht reduzieren – gesund ernähren«, für die Sie sich hier entschieden haben, erhalten Sie gesprochene Suggestionen, die dafür sorgen, dass Sie zum Beispiel schneller satt sind und weniger essen. Sie sorgen dafür, dass sich Ihre Vorlieben verändern und Sie gesunden und kalorienärmeren Speisen und Getränken mehr Aufmerksamkeit schenken, während die dickmachenden Lebensmittel für Sie uninteressanter werden. Es tritt also nach der Hypnose eine Verhaltensänderung statt. Sie können sich das so vorstellen, dass Sie während so einer Sitzung sehr schnell lernen und verinnerlichen, wozu Sie sonst viel Aufwand und Mühe auf sich nehmen müssten.

Seien Sie sich jedoch dessen bewusst, dass Hypnosen alleine Ihre überflüssigen Pfunde nicht einfach so und ganz von alleine purzeln lassen. Hypnose macht nicht einfach Ihr Übergewicht weg, während Sie nichts tun. Wer so etwas behauptet, verspricht etwas, was er nicht halten kann. Das halten wir für unseriös.

So eine Trancereise ist bei regelmäßiger Anwendung geeignet, Ihr Unterbewusstsein so zu beeinflussen, dass es Ihnen leichter fallen wird, mit dem Essen aufzuhören, wenn Sie genug zu sich genommen haben. Sie kann Ihr Unterbewusstsein so beeinflussen, dass Sie mehr Appetit auf gute, gesunde und kalorienarme Speisen verspüren, während gleichzeitig die Gelüste auf Speisen, die Sie dicker machen könnten oder ungesund für Sie sind, deutlich nachlassen.

Bei regelmäßiger Anwendung können Sie auf gesunde Weise Ihr Gewicht reduzieren, weil Sie sich schneller satt fühlen werden. Auch dies steuert Ihr Unterbewusstsein, das hier positiv beeinflusst wird. Sie werden Ihre Bemühungen, abzunehmen und sich gesünder zu ernähren, leichter in die Tat umsetzen können.

Doch auch Ihr Verstand und das entsprechende Handeln sorgen dafür, dass Sie abnehmen. Ihr Wille ist es, der dafür sorgt, dass Sie die richtigen Lebensmittel einkaufen und die richtige Menge zu sich nehmen. Damit Ihnen das besser gelingt, sorgen Sie unbedingt dafür, dass Sie Lebensmittel und Getränke, die typischerweise dick machen, aus Ihrer Umgebung verbannt sind. Wenn Sie also zum Beispiel gern Schokolade essen, sorgen Sie dafür, dass Sie zu Hause und an anderen Orten, wo Sie sich regelmäßig aufhalten, keinerlei Schokolade vorhanden ist. Auch die womöglich heiß geliebte Salami darf nicht in Ihrem Zugriff sein.

Sprechen Sie auch mit Ihrem Umfeld darüber, also zum Beispiel mit Ihrer Familie, dass sie dabei sind abzunehmen. Bitten Sie die Menschen in Ihrem Umfeld, Sie zu unterstützen in Ihrem guten Vorhaben. Es nützt wenig, wenn Sie keine Schokolade kaufen, jedoch Ihr Partner, und Sie müssen deshalb trotzdem täglich die Schokolade sehen, auf die Sie doch verzichten wollen.

Es sind also zwei Bereiche, die in Kombination dafür sorgen, dass Sie Ihrem Wunschgewicht und Ihrer Ernährungsweise näher kommen: Auf der einen Seite Ihr fester Wille zum Abnehmen und das dazu passende Verhalten, auf der anderen Seite die mentale Unterstützung und Konditionierung mit der Wirkung der Hypnose.

Abnehmen wollen und weniger essen alleine ist meist äußerst schwierig zu bewerkstelligen, besonders auf Dauer. Hypnose alleine geht ins Leere, wenn Sie keinen festen Willen zum Abnehmen haben oder nicht bereit sind, Ihr Verhalten zu ändern. In der Kombination jedoch fällt es Ihnen wesentlich leichter, Ihr Ziel zu erreichen.

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Konzeptes ist auch, dass Sie Ihr Essverhalten täglich und über einen längeren Zeitraum hinweg dokumentieren. Dazu haben wir Ihnen ein Tool als PDF entwickelt, ein sogenanntes Abnehm-Tagebuch. Drucken Sie sich dieses Tool aus und notieren Sie akribisch alles, was Sie trinken, mit Datum und Uhrzeit.

Nach einer gewissen Zeit werden Sie nachvollziehen können, wie sich Ihr Essverhalten ändert. Jeder noch so kleine Erfolg ist wichtig, er ist ein Puzzle-Stein für Ihre Motivation, an Ihrem tollen Ziel dranzubleiben. Sie können jederzeit nachschlagen und sich selbst beweisen, dass Sie auf einem guten und erfolgreichen Weg sind. Das wird dafür sorgen, dass Sie Ihre Motivations-Schwankungen, die völlig normal sind, besser im Griff haben.

Noch etwas: Gehen Sie gut mit sich um! Seien Sie gnädig zu Ihnen selbst. So manches Mal sagen wir in Coachings und Beratungssituationen: »Sei nicht dein schärfster Kritiker!« Wenn also einmal ausnahmsweise ein »Ausrutscher« passiert, dann bestrafen Sie sich nicht dafür. Sie kommen keinen einzigen Schritt weiter, wenn Sie sich selbst beschimpfen und entwerten. Wir sagen unseren Klienten: »Wenn Sie von Zeit zu Zeit, wirklich ausnahmsweise mal, eine Schweinshaxe essen, dann werden Sie davon nicht gleich zwei Kilo zunehmen, aber Ihrer Seele Gutes tun. Haken Sie es ab und sorgen Sie dafür, dass Sie sich in der nächsten Zeit gesund ernähren.« Wir sollten uns also nicht kasteien, wir sollten uns, wie allen anderen Menschen auch, verzeihen können und den Lapsus abhaken. Nutzen Sie diese Aussagen jedoch nicht als Ausrede, denn dann würden Sie sich selbst boykottieren.

Und noch etwas Weiteres: Grübeln Sie nicht darüber, wie Sie in einer Woche oder in einem Monat diszipliniert durchhalten. Wichtig ist ausschließlich heute. Sagen Sie zu sich: »Heute ernähre ich mich gut und gesund.« Morgen sagen Sie sich dann auch wieder: »Heute ernähre ich mich gut und gesund.« Es ist nun einmal leichter, das kleine Ziel zu erreichen, nur die nächsten Stunden dabeizubleiben. Und mit vielleicht 100 kleinen Zielen, die Sie erreichen, haben Sie dann auch das große Ziel erreicht. Gut oder gut?

Und noch ein Weiteres: Als Coaches stehen wir Ihnen zur Verfügung, wenn Sie Unterstützung von außen in Anspruch nehmen möchten. Sie müssen nicht alles ganz alleine schaffen. Die wirklich erfolgreichen Menschen lassen sich permanent helfen, begleiten und unterstützen. Stärke ist, diese Tatsache für sich zu akzeptieren und sich unterstützen zu lassen.

Wenn Sie sich jetzt krank fühlen sollten oder im Verlauf sich Ihr Zustand so verändert, dass Sie sich dann krank fühlen, suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf und besprechen Sie das mit ihm. Er wird Sie dabei unterstützen, so Ihr Ziel zu verfolgen, dass Sie sich nicht schaden.

Wir wünschen Ihnen, dass diese Hypnose-Anwendung Sie wirksam dabei unterstützt, Ihr Ziel auf eine gute Art und Weise zu erreichen.

Herzlichst

Bianca Koch von der Ressourcenschmiede und Team

## Anwendungshinweise

Finden Sie für sich einen Platz, an dem Sie sich richtig gut entspannen können, an dem Sie sich wohlfühlen und Sie ungestört sind. Hören Sie die Trancereise mindestens einmal am Tag und möglichst täglich, über mehrere Wochen hinweg. Insgesamt empfehlen wir, diese Reise bei täglicher Anwendung mindestens drei Wochen lang zu hören, und dann täglich weiter, bis Sie Ihr optimal gesundes Gewicht erreicht haben. Das kommt Ihnen nun sicherlich sehr viel vor, doch damit unterstützen Sie nachhaltig Ihre Bemühungen abzunehmen.

Wir haben für Sie je eine Version für tagsüber und eine Version für das Anhören zum Schlafengehen vorbereitet. Während Sie am Ende der Tagesversion aktiviert werden, damit Sie Ihren weiteren Tag mit Frische, Elan, Freude und voll motiviert fortsetzen können, fördert der Ausklang der Trancereise zur Nacht einen tiefen und erholsamen Schlaf und lässt Sie sanft hinübergleiten in das Land der Träume und Erholung.

Die Tagesversion ist für morgens bis in den Abend hinein gedacht, die Version zur Nachtruhe ist dafür gedacht, bereits im Bett unmittelbar vor dem Einschlafen bzw. zum Einschlafen angehört zu werden. Achten Sie bitte deshalb darauf, tagsüber und zur Nachtruhe die jeweils dafür optimierte Version anzuhören.

Es gibt Menschen, die sich bei einer Männerstimme besser entspannen können und andere, die eine Frauenstimme bevorzugen. Wir wollen, dass jeder zu einem optimalen Entspannungsgenuss kommen kann. Deshalb haben wir einen besonderen Service für Sie: Sie erhalten sowohl die Tagesversion als auch die Version zur Nachtruhe jeweils von einem Mann und von einer Frau gesprochen. Finden Sie für sich selbst heraus, bei welcher Stimme Sie sich besser entspannen können.

Insgesamt erhalten Sie also die Trancereise in vier Einzelversionen – und das ohne Aufpreis. Das ist ein wahrhaft einzigartiger Service auf dem Markt für Entspannungs-, Trance- und Hypnose-CDs !

## **Zu Ihrer Beachtung:**

Diese Trancereise ist für grundsätzlich gesunde Menschen konzipiert. Sie stellt keine Behandlung dar sondern unterstützt Menschen dabei, sich gut und gesund zu ernähren. Krankhaftes Essverhalten oder andere Erkrankungen im Zusammenhang mit Körpergewicht oder dem Herz-Kreislauf-System bedürfen unbedingt einer Absprache mit einem Arzt! Eine Absprache mit einem Arzt vor Anwendung ist auch notwendig, wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden sollten.

## **Und noch ein wichtiger Sicherheitshinweis:**

**HÖREN SIE DIESE TRANCE AUF KEINEN FALL WÄHREND DES AUTOFAHRENS ODER EINER TÄTIGKEIT, BEI DER SICH UNAUFMERSAMKEIT NACHTEILIG ODER SCHÄDLICH AUSWIRKEN KÖNNTE.**

Urheber sämtlicher Teile und Dokumente dieses Datenträgers bzw. dieser ZIP-Datei ist die Ressourcenschmiede. Kein Teil darf vervielfältigt werden außer für den eigenen privaten Gebrauch. Kein Teil darf als Ganzes oder in Teilen in andere Werke kopiert werden.