

Erreichen Ihres „Ich-Gewichts“ mit Hypnose

Das Wort „Ich-Gewicht“ soll den Focus auf Sie und Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Ziele in Bezug auf Ihren Körper und Ihre Ernährung legen und nicht auf Schönheitsideale und Tabellen. Die meisten Menschen, die abnehmen wollen haben schon viele Diäten hinter sich, die mehr oder weniger lange durchgehalten wurden mit der Rückkehr zu alten Essgewohnheiten und dem Gewicht vor der Diät oder einem noch höheren Gewicht, gefolgt von Selbstvorwürfen und Scham. Daher sollten zunächst die körperlichen Voraussetzungen, die Essgewohnheiten und die Motive für die Gewichtsreduktion geklärt werden, damit ein weiterer Misserfolg vermieden wird.

Eine Gewichtsreduktion ohne Ernährungsumstellung und Bewegung ist i.d.R. nicht möglich, aber die Hypnose kann Sie wirkungsvoll darin unterstützen, Ihre Diät und Ihr Bewegungsprogramm durchzuhalten. Auf Wunsch erfolgt eine Ernährungsberatung und ein Ernährungsprogramm. Die Therapie besteht aus drei bis fünf Sitzungen, je nachdem, wie es zu Ihren persönlichen Interessen und Zielsetzungen passt. Der folgende Therapieplan ist also exemplarisch und wird an Ihre Wünsche und Voraussetzungen angepasst

Beispielhafter Therapieplan

1. Sitzung:

Status quo abfragen (aktuelles Gewicht, BMI, WHR, gesundheitliche Beschwerden u.a.), Wünsche, Ziele und Voraussetzungen für die Behandlung abklären, vor allem die Frage: „Was genau stört Sie an Ihrem Körper bzw. wen stört das eigentlich?“. Ernährungsberatung ja oder nein?

2. Sitzung: Hypnose: „Öko-Check“ und „Body-Scan“: Abfrage, ob all inneren Anteile hinter Ihnen stehen, um Ihr Vorhaben „Gewicht reduzieren“ in die Tat umzusetzen. Abfrage: „Welche Bedeutung haben die Fettpölsterchen“ eventuell und wie kann man diese Bedeutung in Zukunft anderes umsetzen.

3. Sitzung: Hypnose: „Die Bergbesteigung“ = die Herausforderung: Vorbereitung auf die Gewichtsreduktion unter Einbeziehung der persönlichen Anteile, z.B. dem Anteil, der Widerstand leistet gegen mögliche Versuchungen.

4. Sitzung: Hypnose: „Das perfekte Dinner“ – Zukunftsvision von der persönlichen Idealfigur und dem maßvollen, aber trotzdem genussvolles Essen.

5. Sitzung: „Hypnotisches Magenband“ (optional): Ein flexibles Magenband lässt sich selber nach Bedarf steuern, um die Nahrungsaufnahme zu reduzieren.

Anmerkung: Wenn anfangs ein Ernährungsprogramm gewünscht wurde, würde dieser Teil pro Sitzung einen gewissen Teil einnehmen, um den Verlauf der Ernährungsumstellung und des Ernährungsprogramms nachzuhalten und anzupassen.