Achtung! Nur für Diätgeplagte, die an „Abnehmen mit Hypnose“ interessiert sind…

Abnehmwillige aufgepasst!

Kennst du auch Hypnose aus Shows, in denen Jungfrauen zum Schweben gebracht werden und Menschen peinliche Dinge auf der Bühne tun, die sie im Normalfall nie tun würden?

Hast du Scheu vor Hypnose, weil du fürchtest, die Kontrolle abgeben zu müssen?

Oder meinst auch du, nicht hypnotisierbar zu sein, weil du ein „Kopfmensch“ bist mit starkem Verstand?

…oder, weil du mit Entspannung und Sich-Fallen-Lassen Probleme hast?

Dann habe ich eine gute Nachricht für dich:

Die medizinische Hypnotherapie hat mit all dem praktisch nichts zu tun.

Was ist Hypnose wirklich?

Es existieren mehrere Theorien dazu.
Der Urvater der neuzeitlichen Hypnose war der Österreicher Franz Anton Mesmer, gestorben 1815.
Er wollte mit Eisenstäben den Magnetismus der Patienten lenken und hatte grandiose Heilerfolge bei Schmerzen und psychischen Störungen.
Heute weiß man: den Mesmer´schen Magnetismus gibt´s in dieser Form nicht.
Ohne es zu wissen, hat Mesmer die Menschen schlicht und

einfach hypnotisiert.

Der schottischer Chirurg und Hypnoseforscher Dr.James Braid, gest. 1860, und vor allem im 20. Jahrhundert, Milton Erikson haben Licht ins Dunkle gebracht und neurophysiologische Zusammenhänge erforscht.

Was Hypnose NICHT ist:

- Hypnose ist kein Schlaf im eigentlichen Sinne.

Im Gegenteil, der Hypnotee ist in einem sehr aufmerksamen Geisteszustand, nur der Körper ist entspannt.

- um in Hypnose zu gehen, ist es nicht einmal nötig, Entspannung zu schaffen.
  Entspannung ist eines von mehreren Hilfsmitteln der Hypnose, da sie eine Art von Faszination ist, also bestimmte Gefühle hervorruft und den ratternden Verstand zu Ruhe kommen lässt.

Mit diesem uralten Wissen hatten schon die alten Ägypter, afrikanische Stämme, Südseeinsulaner und viele andere Völker sensationelle Heilerfolge erzielt.

Hypnose ist so alt wie die Menschheit selbst, ja immer wieder in hypnotische Zustände zu gleiten, ist sogar unsere Natur.
Kennst du vielleicht die Experimente mit Haien, die, von den Tauchern an der Schnauze berührt, sofort in eine kataleptische Starre verfallen? Dieser Zustand löst sich erst nach mehreren Sekunden auf.

- Dass Entspannung nicht zwingend nötig ist, um einen hypnotischen Zustand zu erreichen, erleben wir alle tagtäglich.
- wenn wir fasziniert einer flammenden Rede lauschen,
- wenn ein Werbeslogan von uns Besitz ergreift,
- wenn wir von begeisterten Freunden von etwas überzeugt werden.

Was also ist Hypnose eigentlich?

Als Definition habe ich für mich übernommen:

Der Schlüssel für eine wirksame Hypnose ist die Fokussierung und die Erwartungshaltung des Hypnotees.

Hypnose ist einfach eine Suggestion, die vom Gegenüber angenommen wird,
also ein Agreement zwischen Hypnotee und dem Hypnotiseur/ Hypnotiseurin.

Die Folge ist, dass sich der Hypnotee erlauben kann, etwas Bestimmtes zu erleben, indem er eine andere Realität erschafft.

Unser Unterbewusstsein denkt nicht logisch, sondern denkt in Bildern, denkt wie ein Kind. Ihm ist auch egal, ob etwas real oder nur eine Vorstellung ist. Es reagiert so, als wäre das Visualisierte echt und zwar mit Reaktionen des vegetativen, also autonomen Nervensystems. Das Bewusstsein hingegen funktioniert logisch, kritisch und selektiert unsere Wahrnehmung.
Der Verstand wird in der Hypnose beschäftigt und fokussiert, indem sich die Aufmerksamkeit verengt und somit das Unterbewusstsein freie Fahrt hat.

Kannst du dich an den letzten lebhaften Traum erinnern?
Kam dir da der Traum nicht wie Realität vor?

Genauso ist es in der Hypnose.
Dein Unbewusstes akzeptiert die Suggestionen als real und reagiert darauf.
Dadurch können ganze Glaubenssysteme gesprengt und neu aufgesetzt werden.

Auf diese Weise können

- Allergien von heute auf morgen verschwinden,
- die Verdauung plötzlich wieder funktionieren,

- Schmerzen wie weggeblasen sein.
- Süßigkeiten können auf einmal für dich uninteressant werden,
- Nahrungsmittel plötzlich spannend schmecken, die schlank und gesund machen und
- jeder Bissen zu viel plötzlich einen “Stopp!”-Impuls auslösen.

Abnehmen mit Hypnose, ist das etwas für mich?

- Kennst du dich mit gesunder Ernährung besser aus als jede/jeder andere in deiner Umgebung?
- Hast du schon alles Mögliche probiert und hast nachher dennoch immer wieder zugenommen?
- Macht dir dein „innerer Schweinehund“ immer wieder einen Strich durch die Rechnung und früher oder später deine guten Vorsätze zunichte?
- Schimpfst du dich selber „willensschwach“, wenn du wieder einmal „umgefallen“ bist?
- Ist dir der Jo-Jo-Effekt nur allzu bekannt
- und ist kurz nach einer Diät und schweißtreibenden Sportstunden alles wieder beim Alten?

Ich sage dir, **„Es ist nicht deine Schuld!“**

Dein Verstand sagt *“Nein”* zu Dickmachern oder dem Na(s)chschlag, aber dein Unterbewusstsein sagt, *“Her mit diesen Glücklichmachern!”.*
Dein Unterbewusstsein wird immer Sieger über den bewussten Verstand bleiben – davon zeugen unsere hartnäckigen Speckringe.

Die gute Nachricht ist: Genau weil das Unterbewusstsein so mächtig ist, kann dir hier Hypnose wirksam helfen.

Unbewusste fehlgesteuerte Programme, die meist schon in der Kindheit angelegt wurden,
lassen uns von allem immer mehr wollen, was in uns Glückshormone erzeugen kann.

Das nennt man dann „süchtiges Verhalten“.

Für die einen ist es Süßes, für die anderen Knabberzeug oder Fettes, Deftiges und für wieder andere sind es Glücksspiele oder Sex oder Shoppen oder, oder…

Wie entsteht Esssucht?

Wenn wir Essen mit positiven Emotionen verknüpfen, dann werden Glückshormone ausgeschüttet und es entstehen positiv besetzte Programme im Gehirn.

Die Süßigkeiten, die uns zugeschoben wurden, um uns zu trösten oder uns zu beruhigen….
oder die Zigarette, die geraucht wird, um „dazuzugehören“ sind emotional stark positiv besetzt und haben höchstes Suchtpotential.

Die Folge ist ein emotionales Programm, das das Suchtmittel mit einer schnell verfügbaren Quelle für Glückhormone gleichsetzt.

Je stärker die emotionale Prägung, desto stärker ist die Sucht.
Daher gibt es andererseits auch nicht süchtige Raucher, die nur ab und zu eine “Genusszigarette” rauchen, aber auch problemlos darauf verzichten können.

Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach…

Gegen Esssuchtprogramme kann deine bewusste Willensanstrengung nichts ausrichten.

Darum fühlst du dich vielleicht auch oft wie ferngesteuert, wenn du zum x-ten Male vom Fernsehen aufstehst, um dir einen Nasch-Nachschub zu holen.

- Wäre es nicht genial, wenn du endlich nachhaltig abnehmen könntest, ohne strenge Diät und ohne zu hungern?

- Wenn Fressanfälle und Heißhungerattacken der Vergangenheit angehören würden?
- Wenn du essen dürftest, was dir schmeckt und trotzdem weiter abnimmst, bis du deine Traumfigur erreicht hast?
- Wie würde sich das anfühlen, wenn ich dir garantieren könnte, dass du dein Gewicht halten könntest, ohne Kalorien zu zählen oder dich in irgendeiner Weise kasteien zu müssen?

Ja, es kommt noch dicker:

Wenn du meinst, esssüchtig zu sein, so sind mentale Techniken der einzige Weg, wie du dein Essproblem an der Wurzel packen kannst!

Diäten sind Gift für dich!
Strenge Regimes und Regeln jeder Art verschlimmern nur noch dein Problem.

Welche mentalen Techniken können bei Esssucht helfen?

- Hypnose im Einzelcoaching
- Hypnose in der Gruppe
- „Klopftechniken“ wie EFT, Psychokinesiologie oder EMDR (Augenbewegungen),
- Meditation, Visualisierung, Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit bestimmten Atemtechniken.

In meinem Online-Abnehmprogramm „Mühelos schlank-der Königsweg zum Wunschgewicht“ zeige ich den Erklär-Videos genau, wie du diese Techniken für dich zu Hause selbst nutzen kannst.

Und wenn du **sofort starten** möchtest, habe ich ein tolles Angebot für dich:
Mein Hypnose-Kollege **Carsten Düring** hat eine **neue Hypnose-Audiodatei zum Abnehmen** herausgebracht.
Er ist in Deutschland ein gefragter Hypnose-Coach und aus Fernsehen und Radio gut bekannt.

Hier geht´s zu seiner Hypnose-Audiodatei, die es derzeit zum Sonderpreis gibt:
Hier klicken! Hypnose-Audioprogramm, Carsten Düring, “Schluss mit Diätfrust”!

Neu ab Februar in meiner Wiener Praxis:
neben **Hypnose als Einzelsitzungen** biete ich nun auch Mentaltraining
in der Gruppe mit der **Slim-Methode** an.

Darüber mehr in meinem nächsten Blogbeitrag.

Dr. V. Königswieser

P.S.:
Hier noch einmal der Link zum Hypnose-Audio von Carsten Düring (hier klicken!).