Viele Menschen verbinden mit Abnehmen Verzicht, Qualen, schlechte Laune und Verlangen nach Essen. Bei einigen Diäten denkt man nur noch an das Essen, was man nicht mehr essen darf. Ist dann die Diät überstanden und ein paar Kilos sind weniger da, kehrt man erleichtert wieder zu den alten Essgewohnheiten und damit auch wieder mindestens zu dem Ausgangsgewicht zurück oder meist gibt es noch ein paar Kilos mehr.

Wer daran etwas ändern will, braucht einen neuen Weg. Wie wäre es mit Abnehmen ohne Verzicht, sondern mit Gewinnen?

Also nicht gegen sich selbst arbeiten, sondern unter Aktivierung all Ihrer Ressourcen mit sich selbst.

Was ist ihr Wunschgewicht? Hypnose hilft beim Manifestieren einer Einstellungsänderung, damit das Wunschgewicht auf gesunde Weise erreicht wird.

Zeitaufwand: 1 -3 Sitzungen - (Sitzung 1 (2 Stunden) dann 1x die Woche ca. 1.Std.)

Bei der Gewichtsreduktion durch Hypnose besteht folgende Indikationslage:

- positiver Hypnosetest,
- Kontrolle für Essgewohnheiten wird gebraucht und gewollt,
- Motivation zur Mitarbeit

- und psychische Stabilität.

Wenn das Übergewicht einen funktionalen Charakter hat, muss zuerst am funktionalen Charakter gearbeitet werden. Kontraindikation besteht, wenn körperliche Gründe vorliegen wie z.B. Erkrankungen die zu viel Gewicht verursachen.

In unserer Praxis lernen Sie, aufzuhören zu viel oder zuviel Fettes, Zuckriges zu essen, so dass Sie dabei gewinnen statt zu verzichten. Dafür identifizieren wir zuerst die Bedürfnisse, die Sie bisher durch das zu viele Essen befriedigt haben. Wir analysieren typische Esssituationen und auch Aaslösende Situationen oder Heißhungerattacken und entwickeln dann gemeinsam mit Ihrem Unbewussten neue Möglichkeiten des Umgangs mit solchen Situationen. Diese Aktivierung eigener Ressourcen umfasst auch solche, die unterbewusst gelagert sind. Jener Persönlichkeitsteil, der für dieses Verhalten zuständig ist, kann dadurch erreicht und für die Lösung genutzt werden.