

„Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“

Hypnose Coach Petra Seitz über die Gewichtsreduktion durch Hypnose

Das Thema Raucherentwöhnung unter Hypnose in der März-Ausgabe der Network-Karriere löste eine Flut von Anfragen aus, deren Inhalte zeigen, dass die meisten Menschen wohl schon etwas über Hypnose gehört haben, aber dennoch oftmals nicht klar ist, wie eine Hypnose-Sitzung abläuft und was sie bewirken kann. Die meisten Bedenken sind wohl darauf zurückzuführen, dass viele glauben, in Hypnose sei man völlig willenlos und tue Dinge, die man sonst nicht machen würde. Keine Angst: Die berühmte „Schlange Ka aus dem Dschungelbuch“, die den kleinen Mogli willenlos macht, hat nun wirklich nichts mit Hypnose zu tun. Auch so genannte Hypnose-Bühnenshows sollten nicht mit solider angewandter Hypnose verwechselt werden.

Zunächst einmal hat Hypnose eine beruhigende, entspannende Wirkung auf viele Bereiche des Körpers, weshalb sie sich bei Stress und stressbedingten Krankheiten bewährt hat und von immer mehr Medizinern und Heilpraktikern zur Prophylaxe empfohlen wird. Untersuchungen an hypnotisierten

Personen während und nach der Hypnose haben ergeben:

- die Atemfrequenz sinkt,
 - die Pulsfrequenz sinkt,
 - der Blutdruck reguliert sich auf Normalniveau oder sinkt leicht,
 - die Schmerzempfindlichkeit lässt nach,
 - Synchronisation der rechten und linken Gehirnhälfte,
 - Ausschüttung von Neurotransmittern und Endorphinen („Glückshormone“),
 - Stärkung des Immunsystems.
- Neben dem rein physischen Nutzen wird aber auch ein anhaltender positiver Einfluss der Hypnose auf die geistigen Fähigkeiten beobachtet:
- Verbesserung der Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung,
 - Stärkung von Ausdauer, Selbstdisziplin und Willenskraft,
 - Kreativität und Problemlösung,
 - geordnetes statt sprunghaftes Denken.

Regelmäßige Hypnose-Klienten berichten, dass sie sich nach der Hypnose erfrischt und voller Tatkraft an die Tagesarbeit machen. Für manche wirkt eine Stunde Hypnose so, als hätten sie acht Stunden tief, ausgiebig und natürlich geschlafen, ihre „Batterien“ sind wieder aufgeladen.

Oftmals hören wir in Gesprä-



Grundsätzlich kann man natürlich nur durch eine Hypnose-Sitzung nicht abnehmen, aber sie kann ein grundsätzliches Umdenken der Ernährungssituation bewirken.

chen, dass man zum Beispiel Rauchen, Übergewicht oder Ängste vor Prüfungen, Flugangst „ganz locker“ selber beseitigen kann, weil ja bekanntlich alles vom Kopf ausgeht. Wenn der Kopf also wirklich will ..., dann ist alles bekanntlich ganz einfach. Nur gibt es dazu eine alte Volksweisheit, die wahrscheinlich in den meisten Fällen zutreffen dürfte: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“. Wohl kaum trifft diese Volksweisheit so genau zu, wie bei den immer und immer wieder neuen Versuchen einer gezielten Gewichtsreduktion. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach ... Bei jedem außerplanmäßigen Gang zum Kühl-

schränk, bei jedem Naschen von Süßigkeiten sagt unser Geist mehr oder weniger deutlich, dass wir auf unser Gewicht achten müssen und dass wir abnehmen wollen. Trotzdem werden wir immer wieder schwach und verfallen nicht selten in regelrechte Fressattacken, die alle guten Vorsätze über den Haufen werfen.

Kann man durch Hypnose abnehmen?

Grundsätzlich kann man natürlich nur durch eine Hypnose-Sitzung nicht abnehmen. Denn die Hypnose bewirkt ja keine wundersame Auflösung der angefüllten Fettpolster. Was die Hypnose aller-

dings leisten kann, ist ein grundsätzliches Umdenken der Ernährungssituation, die in den meisten Fällen schon in der Kindheit geprägt wurde. In der Hypnose können erlernte und erfahrene schlechte Ernährungsmethoden positiv „umprogrammiert“ werden, was dann zur Folge haben kann, dass Übergewichtige dauerhaft zu Normalgewichtigen werden, und den berühmten JoJo-Effekt nicht in Kauf nehmen müssen.

Abnehmen mit Hypnose-Unterstützung ist nicht mit herkömmlichen Diäten zu vergleichen, denn die nachhaltigen Veränderungen in unserem Körper finden in erster Linie in unserem Unterbewusstsein statt. Das Essverhalten ändert sich in einer ganz natürlichen Art und Weise, weil der Körper nur die Nahrung verlangt, die er schlussendlich auch wirklich zur gesunden Funktion benötigt. Die Heißhungerattacken lassen nach, das Verlangen nach Süßem zwischendurch wird ausgeschaltet. So steht einer dauerhaften und bleibenden Gewichtsreduktion nichts im Wege.

Wie läuft eine Hypnose-Sitzung ab?

Zunächst findet in lockerer Atmosphäre ein ausführliches Vorgespräch statt, in dem über die persönliche Lebensweise, über Wünsche und Ziele des Klienten gesprochen wird. Dann beginnt die eigentliche Hypnose, die ganz entspannt einen angenehmen Trancezustand herbeiführt. Der Klient hört während der Hypnose jedes Wort und jedes Geräusch. Sein Bewusstsein ist zwar eingengt, aber

wach. Eine hypnotisierte Person ist niemals bewusstlos. Durch die Entspannung ist man nun in der Lage, das Unterbewusstsein direkt anzusprechen, Suggestionen wirken im entspannten Zustand am besten, weil diese dann uneingeschränkt vom Unterbewusstsein aufgenommen und umgesetzt werden. Auf diese Weise können tief verwurzelte Verhaltensweisen und Essgewohnheiten nachhaltig verändert bzw. verbessert werden.

Je nach Intensität der zu arbeitenden Verhaltensmuster kann bereits eine einzige Hypnose-Sitzung erhebliche Besserung der angegangenen Situation mit sich bringen. Es ist aber durchaus auch möglich, dass mehrere Sitzungen erforderlich sind, um dauerhaft die gewünschten Ergebnisse zu erreichen.

Zur Autorin



Petra Seitz ist Spezialistin im Bereich psychologischer Hypnose für Coaching und Lebensberatung. Antworten auf Fragen zur Gewichtsreduktion unter Hypnose und Terminvereinbarungen für Hypnosesitzungen gibt es unter: p.seitz@sum.de

Anwendungsgebiete der Hypnose

- Raucherentwöhnung
- Entspannung & Stressabbau
- Abnehmen
- Leistungssteigerung in Schule und Beruf
- Selbstbewusstsein steigern
- Flug- und Reiseangst
- Prüfungssängste