

## Inhalt

Selektive Wahrnehmung erzeugen	2
Wie funktioniert Hypnose?	2
Suggestibilität	3
Hypnoseartige Zustände	3
Dichtung und Wahrheit	4

## Übergewicht als Symptom

Übergewicht ist – wie Nikotinsucht – Symptom einer tiefer liegenden Ursache. Deshalb fällt es vielen Übergewichtigen – wie Nikotinsüchtigen – so schwer, ihr Symptom zu kontrollieren. Deshalb kann eine Therapie in beiden Fällen symptom- und ursachenorientiert sein. Aber hier enden auch schon die Gemeinsamkeiten von Übergewicht und Nikotinsucht. Nikotinsucht ist, wie der Name schon sagt, eine Sucht. Der Entzug auf Null ist das Ziel, denn der Körper kann ohne Nikotin überleben. Deshalb liegt der Schwerpunkt des Nikotinentzugs beim Beenden des Symptoms. Beim Übergewicht dagegen geht es um eine dauerhafte Veränderung von Quantität und Qualität des Symptoms, nicht um seine Beendigung. Das macht die Therapie zum Abnehmen komplizierter als die Therapie zur Raucherentwöhnung.

## Symptom und Ursache

In meiner Therapie zur Gewichtsabnahme trenne ich die Therapie des Symptoms von der Therapie der Ursache. Wer abnehmen will, muss das Symptom, seine Ernährung, dauerhaft kontrollieren. Dazu gibt es Ernährungsberatung in vielen Varianten. Meinen Klienten empfehle ich, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, vor allem dann, wenn sie schnell Erfolg haben möchten. Der Erfolg wiederum ist ein wirksamer Baustein der Therapie mit Hypnose.

Hypnose kann Eigenmotivation zum Abnehmen nicht aus dem Hut zaubern. Wenn Übergewichtige zu mir kommen und sagen: "Mein Arzt möchte, dass ich abnehme.", dann ist das keine Basis für eine erfolgreiche Hypnose. Wenn ich frage: "Was andere wollen, ist unwichtig. Was wollen Sie?", höre ich gelegentlich: "Ich liebe Essen in allen Formen und Mengen." Dann ist meine Antwort: "Hypnose kann Sie nicht zwingen, etwas zu lassen, was Sie gerne tun möchten. Abnehmen mit Hypnose heißt, mit Hilfe von Hypnose Ihr Leben tiefgreifend und dauerhaft zu verändern, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Wenn Sie dazu bereit sind, rufen Sie wieder an. Dann helfe ich Ihnen gerne."

## Die Ursachen

Folgende Ursachen gibt es für Übergewicht:

- 1 Falsche Ernährung: Die meisten Übergewichtigen wissen genau, was sie essen sollten und was nicht. Deshalb empfehle ich meinen Klienten eine Ernährungsberatung, die auch Formen der Ernährungs- und Gewichtskontrolle beinhaltet. Das hilft, Gewohnheiten umzustellen und Erfolgserlebnisse zu haben.
- 2 Bewegungsmangel und dadurch bedingt mangelnder Energieverbrauch.
- 3 Körperliche Funktionsstörung: Ich empfehle stark übergewichtigen Klienten, vor der Er-

nährungsumstellung einen Arzt aufzusuchen, um sich körperlich untersuchen zu lassen. Ernährungsumstellungen können in der Anfangsphase belastend auf den Organismus wirken. Darüber hinaus sollten Stoffwechselstörungen, auch solche, die durch medikamentöse Nebenwirkungen verursacht werden, dem Klienten bekannt sein.

- 4 Genetische Faktoren: Es ist nachgewiesen, dass eine genetische Disposition die Wahrscheinlichkeit erhöht an Übergewicht zu leiden. Die Gene können verantwortlich sein für z. B. eine überdurchschnittliche Speicherung von Energie in Form von Fett, eine späte Sättigung oder einen niedrigen Energieverbrauch. Auch wenn eine genetische Disposition vorliegt muss dies nicht zwingend zu Übergewicht führen, da die Nahrungsaufnahme und der Kalorienverbrauch vom Menschen willentlich beeinflusst werden kann. Viele Menschen sind trotz einer genetischen Disposition schlank.
- 5 Reduzierter Kalorienverbrauch und bessere Energieausnutzung des Körpers: entweder durch häufige Diäten: Jo-Jo-Effekt, Gegenmaßnahmen des Körpers aufgrund gehäufte "Notzeiten" = Diäten. Oder durch altersbedingt reduzierten Kalorienverbrauch. Ab ca. dem 40. Lebensjahr verlangsamt sich der Stoffwechsel. Ein konstantes Essverhalten kann dann zu einem langsam steigenden Gewicht führen.
- 6 Psychosoziale Faktoren: Essen als Stressbekämpfung, gegen Einsamkeit, frühe Prägung ("Der Teller wird aufgegessen"), Frustessen, Kummerspeck. Der mit Essen verbundene Genuss dient zur Kompensation für die seelischen Belastungen. Das Lustzentrum im Gehirn schüttet Endorphine ("Wohlfühlhormone") bei schmackhafter, fett- und kalorienreicher Nahrung aus. Einige Menschen nutzen diesen Endorphin-Kick. Traurige Menschen haben einen niedrigen Serotoninspiegel. Der Serotoninspiegel kann durch kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie Zucker, Nudel oder Brot angehoben werden.

## Abnehmen mit Hypnose

Folgende Ansätze zum Abnehmen mit Hypnose gibt es:

- Arbeiten am Symptom, z.B. Aversionen gegen bestimmte kalorienreiche Nahrungsmittel – z.B. Schokolade – suggerieren. Diese Form der Therapie ist nicht nachhaltig wirksam, da viele Klienten nach einiger Zeit ihr Verlangen auf andere kalorienreiche Nahrungsmittel verlagern. Oder sie nehmen die Aversions-Suggestionen nicht an, da sie auf den psychologischen Gewinn, der aus dem Genuss von solchen Nahrungsmitteln entsteht – z.B. Geborgenheit, Belohnung – nicht verzichten wollen.
- Arbeiten an der Motivation zum Abnehmen. Was passiert, wenn ich nicht abnehme – Krankheit, Unwohlsein, Verachtung, Missbilligung, schlechtes Gewissen? Und was habe ich davon, wenn ich abnehme – Gesundheit, Wohlbefinden, Wertschätzung, Anerkennung, Lebensfreude? Hypnose verstärkt Motive zum Abnehmen und hilft meinen Klienten, ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten umzustellen.
- Arbeiten an der Ursache. Warum schädigt sich ein Mensch durch Übergewicht? Welche

psychosozialen Ursachen führen zu Übergewicht? Gerade in der Anfangsphase der Ernährungsumstellung, bevor sich die ersten Erfolge einstellen, ist die begleitende Hypnose-Therapie sinnvoll, weil sie an den psychosozialen Ursachen des Übergewichts ansetzt.

## Erfolgsaussichten

“Vor allem langfristig gesehen scheint die Hypnotherapie anderen Psychotherapien und diätischen Therapien überlegen und wirkt sich insbesondere nachhaltig positiv auf die Lebensqualität aus”<sup>1)</sup>, so das Ergebnis einer Studie der Universität Tübingen. Die Forscher sehen den Gewinn an Zufriedenheit, den die Teilnehmer an der Studie durch die Hypnotherapie gewonnen haben, als Grund für die langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne therapeutische Betreuung. Mit anderen Worten: Abnehmen ist mit und ohne hypnotherapeutische Begleitung möglich. Dauerhaft schlank bleiben eher die Menschen, die eine Ernährungsumstellung mit einer hypnotherapeutischen Begleitung kombinieren.

---

<sup>1)</sup> Siehe <http://www.meg-tuebingen.de/1-hypnose-hypnoseforschung.htm#adipositas>