

# Gesprächshypnose – Abnehmen mit der Kraft des Unbewussten

---

Sie stehen auf der Waage und stellen fest: Es ist mal wieder zu viel! Dabei essen Sie doch gesund und auch gar nicht so viel. Vieles haben Sie schon ausprobiert und nichts hat wirklich geholfen. Die wichtigsten Bausteine eines gesunden Gewichtsmanagements sind Ihnen bekannt: gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung. Leider ist die Umsetzung der guten Vorsätze so schwer. Offenbar arbeiten unbewusste Motive in eine andere Richtung. Aber die Kraft des Unbewussten kann Ihnen auch helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

## Das Unbewusste – eine geheimnisvolle Kraft

Menschliches Verhalten beruht auf komplexen geistigen Verarbeitungsprozessen, die teilweise bewusst ablaufen, zum großen Teil jedoch unbewusst bleiben. Sie sind eng mit Gefühlen, Empfindungen, inneren Bildern, Vorerfahrungen und früheren Werteentscheidungen verknüpft. Das Konzept des Unbewussten - einer geheimnisvollen Kraft in uns - ist seit Sigmund Freud Gegenstand der Psychologie und wird heute in den verschiedenen psychologischen Richtungen unterschiedlich interpretiert. Sigmund Freud betrachtete das Unbewusste als Speicher für verdrängtes Material. Milton H. Erickson sah es als ein Sammelbecken unendlicher Ressourcen und eine Kraft voller Wissen und Weisheit. Anhänger des cartesianischen Weltbildes reduzieren es als rein physiologische Vorgänge und versuchen es mit Konzepten wie dem „Placebo-Effekt“ zu erklären. Egal, welcher Sichtweise wir uns anschließen mögen, bleibt festzuhalten, dass es etwas in uns gibt, das unser Denken und Handeln jenseits unserer bewussten Absichten beeinflusst. Die Macht des Unbewussten begegnet uns z.B. in Gestalt des "inneren Schweinehunds", der das Gegenteil von dem macht, was wir wollen oder beim sog. „Jojo-Effekt“, bei dem wir nach Abnehmerfolgen immer mehr zunehmen. Eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, das Unbewusste bei unserem Ziel der gesunden Gewichtregulation „mitzunehmen“, ist die Hypnose.

## Hypnose nach Milton H. Erickson

Milton H. Erickson (1901 bis 1980) gilt als einer der genialsten Therapeuten des 20. Jahrhunderts. Erickson nahm an, dass das Unbewusste in uns eine Art tiefe Intelligenz besitzt und über Probleme, Konflikte und Schwierigkeiten oft besser Bescheid weiß, als uns bewusst ist. Er führte seine Patienten in einem Zustand von hypnotischer Trance und nutzte deren innere Bilder, Impulse usw. für die Lösung von Problemen und Konflikten. Erickson induzierte Trancezustände in praktisch allen Lebenssituationen, z.B. in gefüllten Hörsälen. Er arbeitete auch mit Märchen, Geschichten, vorgespielter Dummheit und kreativ-unlogischen Sprachmustern. Der Trancezustand ist nichts Außergewöhnliches und jedem Menschen vertraut, z.B. in Form von Tagträumen oder dem Zustand kurz vor dem Einschlafen.

## Wie läuft Gesprächshypnose ab?

Zu Beginn der Gesprächshypnose werden Sie ein Anliegen formulieren, an dem gearbeitet werden soll z.B. „Ich will den Heißhunger auf Süßes in den Griff bekommen“. Anschließend werden Sie - z.B.

mittels einer Imaginationsübung - in eine Entspannung bzw. Trance geführt. Auftauchende innere Bilder, Ideen, Gedanken, Körperempfindungen usw. werden mit Ihrem Ausgangsthema in Beziehung gesetzt und, wo es angebracht ist, einer Lösung zugeführt. Die Lösungen selbst kommen als Impulse aus Ihrem Unbewussten. Sie sind oft überraschend und mit dem Gefühl tiefer Stimmigkeit verbunden. In der Gesprächshypnose sind Sie zwar tief entspannt, behalten aber stets die bewusste Kontrolle. Die Angst vor Willen- und Wehrlosigkeit ist unbegründet. Sie bleiben zu jedem Zeitpunkt "Herr der Lage" bzw. "Frau der Lage". Nach dem Gespräch werden Sie das Gefühl haben, sich auf eine etwas verträumte Art mit dem beschäftigt zu haben, was Sie bewegt. Ihnen sind Dinge bewusst geworden, die überraschend und neu sind. Die Begegnung mit dem Unbewussten wird meistens als reich und berührend empfunden.

## **Wohlfühlgewicht und Lebensfreude**

Das Ziel der Gesprächshypnose ist Ihr subjektives Wohlfühlgewicht, d.h. das Gewicht, das Ihrem persönlichen Körperempfinden entspricht, mit dem sie sich wohl fühlen und das Sie, einmal erreicht, leicht halten können. Oft zeigt sich im Verlauf der Gesprächshypnose, dass unter dem Wunsch nach einem schlanken Körper andere Wünsche liegen. Vielleicht geht es Ihnen vorrangig darum, die Leichtigkeit des Tanzes wieder zu erleben oder mit den Kindern herumtoben zu können. Sehr oft steht die Sehnsucht nach gelingendem und gutem Leben hinter dem zuerst geäußerten Wunsch. Es ist schön, wenn diese zugrunderliegenden Wünsche bewusst und damit realisierbarer werden.

Mit Gesprächshypnose lässt sich die Kraft des Unbewussten für das Ziel einer gesunden und lustvollen Lebensweise nutzen. Es ist eine bewährte Methode, ihr Gewicht zu reduzieren und zu halten.