

Dr. Christian Stock

LUST ZUM ÜBEN

inklusive CD
mit 70 Minuten



Abnehmen

mit Selbsthypnose

G|U

ABNEHMEN MIT SELBSTHYPNOSE

Was Sie damit erreichen können

- Ihr Unbewusstes auf »schlank« programmieren
- Gewicht verlieren – mit oder ohne Diät
- Den eigenen (Ess-)Gewohnheiten auf die Schliche kommen
- Ungesunde Verhaltensmuster ablegen
- Eine gesunde Einstellung zum Essen entwickeln
- Freude an der Bewegung gewinnen
- Innere Saboteure eines schlanken Körpers vertreiben
- Mehr Selbstbewusstsein entwickeln
- Langfristig Ihr Wunschgewicht erreichen – und dauerhaft halten

ABNEHMEN MIT DER KRAFT DES UNBEWUSSTEN

- 6 *Schlank – ausgerechnet durch Hypnose?*
 - 6 Die Trance eröffnet neue Möglichkeiten
 - 7 Bewegung und Ernährung zählen
 - 7 Von der Theorie zur Praxis
- 8 *Beide Hirnhälften nutzen – die Kraft der Hypnose*
 - 8 Ein anderer Bewusstseinszustand
 - 8 Zwei Hirnhälften
 - 9 Eigenschaften einer Trance
- 12 *Übergewicht, Wunschgewicht, Zielgewicht*
 - 12 Wir essen immer mehr
 - 13 Die Psyche mischt mit
 - 14 Legen Sie Ihr Zielgewicht fest
- 16 *Ihre »Hypnose-Diät«*
 - 16 Selbsthypnose ganz praktisch
 - 17 Diät-Ersatz oder Begleitprogramm?
 - 18 Der Fahrplan

DAS HANDWERKSZEUG ERLERNEN

- 22 *Suggestionen entwickeln*
 - 22 Was heißt Abnehmen für Sie?
 - 26 Nutzen Sie die neuen Leitsätze
- 27 *Vorübungen zur Selbsthypnose*
- 31 *Die grundlegende Selbsthypnose*



DAS ACHT-WOCHEN-PROGRAMM

- 38 *Acht Wochen, die Ihr Leben verändern*
- 40 *Erste Woche: Mein neues Selbstbild*
- 44 *Zweite Woche: Sich beherrschen lernen*
- 48 *Dritte Woche: Mein Essverhalten*
- 52 *Vierte Woche: Aktivität, Sport und Bewegung*
- 56 *Fünfte Woche: Die Nahrungsauswahl*
- 60 *Sechste Woche: Die Rolle der Gefühle*
- 64 *Siebte Woche: Meine inneren Helfer*
- 68 *Achte Woche: Das letzte Mittel – Ablehnung erzeugen*
- 72 *So geht's nach dem Acht-Wochen-Programm weiter*



Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Sachregister
- 78 Register der Trancen



ABNEHMEN MIT DER KRAFT DES UNBEWUSSTEN

Schlank werden mithilfe des Unbewussten – das ist der Weg, den Sie mit Selbsthypnose gehen können. Dabei setzen Sie dort an, wo Diäten, Sportprogramme und selbst der eiserne Wille nichts ausrichten können. Dort, wo aber die Ursachen für Übergewicht liegen: in tieferen Schichten Ihres Seins, die im Alltag nicht zugänglich sind, und dennoch Verhaltensweisen und Gewohnheiten steuern. Nehmen Sie dort Einfluss, wird das Abnehmen leicht und dauerhaft erfolgreich.

SCHLANK – AUSGERECHNET DURCH SELBSTHYPNOSE?

Haben Sie bereits diverse Diäten ausprobiert? Und sind von Kalorienzählen bis Low-Carb mit allen gängigen Konzepten vertraut? Vielleicht haben Sie es auch schon mit allen möglichen Sportarten versucht und damit sogar beachtliche Erfolge erzielt – das neue Gewicht aber nicht halten können? Die Selbsthypnose bietet Ihnen einen völlig neuen Ansatz, der dauerhafte Erfolge möglich macht.

Schlank sein – das ist ein höchst komplexes Thema, wie alle Abnehmwilligen wissen. Falsche Ernährung oder Bewegungsmangel spielen genauso eine Rolle wie das seelische Befinden, ungünstige Gewohnheiten, Sorgen, alte Verhaltensmuster und das Umfeld. Leider ist es mit etwas mehr Bewegung und ein wenig Kalorienzählen meist nicht getan. Denn wenn es so wäre, hätten nicht so viele Menschen mit überflüssigen Pfunden zu kämpfen.

DIE TRANCE ERÖFFNET NEUE MÖGLICHKEITEN

Gerade weil es nicht ganz leicht ist, Gewicht zu verlieren, bietet Ihnen dieses Buch eine Hilfe der besonderen Art: Sie lernen hier, durch die häufige und gezielte Beeinflussung

Ihres Unbewussten Ihr Essverhalten, Ihre Bewegungslust und Ihre Vorstellungen von Ihrem Körper so zu verändern, dass Sie nach und nach schlanker werden.

Menschen haben sich schon immer die Fähigkeit zur Hypnose zunutze gemacht. Schon aus der griechischen Antike gibt es Schilderungen, wie seelische und körperliche Beschwerden mittels eines schlafähnlichen Zustandes, der Trance genannt wird, positiv beeinflusst wurden. Dieser Trancezustand eröffnet eine Menge phänomenaler Möglichkeiten, die im normalen Wachbewusstsein einfach nicht zur Verfügung stehen.

In diesem Buch werden Sie Schritt für Schritt und auf eine völlig ungefährliche Weise lernen, wie Sie die Fähigkeit zur Selbstbeeinflussung durch Hypnose einsetzen können, um Ihr Gewicht zu regulieren – erfolgreich und dauerhaft.

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG ZÄHLEN

Klassische Techniken des Weight-Managements sollen bei unserem Ansatz keineswegs abgewertet werden. Denn natürlich ist es auch neben der Selbsthypnose wichtig:

- auf die Nahrungsmittel zu achten,
- Kalorien richtig einzuschätzen,
- sich ausreichend zu bewegen,
- möglichst nur zu essen, wenn man Hunger hat, und nur bis zur Sättigung,
- Mogelmahlzeiten zu reduzieren,
- Süßigkeiten und Alkohol zu meiden.

VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Diese Dinge sind Ihnen längst klar? Und Sie fragen sich, warum Sie sie trotzdem nicht schon längst erfolgreich umgesetzt haben? Das reine Wissen um die Fakten reicht leider nicht aus. Mit bloßer Willensanstrengung und bewusster Kontrolle erzielt man nur bedingt Erfolge. Das ist wie bei einem Raucher, der weiß, dass Rauchen schädlich ist, aber trotzdem nicht aufhören kann. Mit diesem Buch erhalten Sie ein wirksames Instrument, Ihr Gewicht zu beeinflussen und schlank zu werden. Sie können mit all den

Übungen, dem umfassenden Acht-Wochen-Programm im Buch (ab Seite 37) und auf der CD tiefer ansetzen, nämlich bei den eigentlichen Ursachen für Ihr leichtes oder vielleicht größeres Übergewicht. Das ermöglicht es Ihnen, Ihre Einstellung und Ihre Gewohnheiten zu verändern, eventuelle emotionale Probleme von Ihrem Essverhalten abzukoppeln – und damit wirklich die Weichen in Richtung auf ein schlankeres Leben zu stellen. Sie werden dazu Ihr Unbewusstes als Partner ins Boot holen, um Ihre erprobten bewussten Strategien zu ergänzen.

ENTDECKEN SIE DAS POTENZIAL DER SELBSTHYPNOSE

Sie lernen mit diesem Buch:

- Spannungen abzubauen, um nicht mehr unter Druck zu essen;
- Ihre wahren Bedürfnisse zu erspüren, um nicht mehr aus Frust und Langeweile zu essen;
- hinderliche Muster im Unterbewusstsein umzuprogrammieren, um schlechte Essgewohnheiten oder ungünstige Vorstellungen von Ihrem Körper loszulassen;
- neue Verhaltensweisen, um beispielsweise nur zu essen, wenn Sie hungrig sind und aufzuhören, wenn Sie satt sind.



DAS ACHT- WOCHEN- PROGRAMM

In den folgenden acht Wochen werden Sie die Basistrance um Themen-trancen ergänzen. Das sind geführte Reisen, die sich jeweils mit einem Schwerpunkt des Abnehmens befassen. Ähnlich wie bei einem Computer werden Sie dabei hinderliche Verhaltensprogramme in Ihrem Unbewussten löschen und durch positive, konstruktive ersetzen. So kommen Sie nicht nur zu einem gesünderen Essverhalten: Mit den unbewussten Widerständen gegen einen schlanken Körper schmelzen auch die überflüssigen Pfunde.

ERSTE WOCHEN: MEIN NEUES SELBSTBILD

Genauso wie eine Firma sich ein bestimmtes Image und Leitlinien zulegen kann, so können auch wir uns bewusst ein Selbstbild schaffen. Dieses neue Image sollte so schlank und so attraktiv wie möglich sein. Ihr Unbewusstes wird auf diese bildlichen Vorstellungen reagieren und versuchen, sie soweit wie machbar und sinnvoll umzusetzen. Genau das erarbeiten Sie sich in Woche 1.

Spiegelbild-Trance • Track 3

► Versetzen Sie sich in den Zustand der Selbsthypnose (ab Seite 31). Lassen Sie dann die folgenden Worte auf sich wirken, stellen Sie sich das Gesagte in Bildern vor.

Ich verändere jetzt die Art und Weise, wie ich über mich denke. Das ist genauso wichtig, wie meine Essgewohnheiten zu verändern.

Ich tue dazu in meiner Fantasie so, als ob ich mein Zielgewicht bereits erreicht hätte. Dazu lasse ich mir einen Moment Zeit ... Ich stelle mir einfach vor, ich hätte mein Zielgewicht schon. Ich weiß einfach, dass ich jetzt so schlank bin, wie ich sein will. Ich spüre es in mir. Ich merke, wie sich mein Körper anfühlt, weil er leichter geworden ist, und ich spüre die Veränderung. Und es fühlt sich sehr gut an.

Ich stelle mir auch vor, wie meine Waage ein neues Gewicht anzeigt, mein Zielgewicht.

Und als Nächstes gehe ich in meiner Vorstellung vor meinen Spiegel. Langsam mustere ich mein Bild im Spiegel. Dafür lasse ich mir Zeit. Ich betrachte mich von oben bis unten. Mein Gesicht ist schlanker geworden, meine Arme und Beine sind schlanker geworden, mein Körper hat abgenommen. Ich bin an meinem Ziel. Und ich bin überrascht, wie gut ich aussehe. Ja, ich bin schlank. Ich bin attraktiv. Ich fühle, dass ich jetzt ganz leicht bin, ohne überflüssiges Gewicht. Ich spüre, wie sich das anfühlt. Wie gut das tut!

Und ich mache mir eine Gedächtnisnotiz von diesem guten Gefühl. Ich drücke vorsichtig zwei Finger meiner rechten Hand zusammen, um mir dieses besondere Gefühl zu merken.

Und dieses gute Gefühl wird mich in den nächsten Tagen begleiten, immer, wenn ich in den Spiegel blicke und diese Finger zusammenpresse. Ich werde mich leicht und

schlank fühlen. Denn das entspricht meinem wirklichen Wesen. Mein wirkliches Wesen war bisher unter dem Übergewicht verborgen. Aber je mehr ich mich in den nächsten Tagen und Wochen um mich kümmere, desto mehr kommt mein wirkliches inneres Wesen zum Vorschein.

Und ich sehe in meinem Spiegel, wie mich mein eigentliches, mein schlankes Selbst anlächelt. Und ich drücke weiter vorsichtig meine beiden Finger zusammen, um das gute Gefühl zu verstärken.

Mein schlankes Selbst wartet nur darauf, sich in den nächsten Tagen und Wochen zu entfalten. Es freut sich schon. Ich konzentriere mich jetzt noch einmal auf mein körperliches Erscheinungsbild. Ich mache mir ein mentales Bild davon, wie ich schlank und gut aussehe und mein Zielgewicht habe.

Und ich sage mir innerlich immer öfter etwas Wohltuendes. Während der nächsten zwei Wochen denke ich immer wieder: »Wie attraktiv ich doch bin, wie gut ich doch aussehe, wie schön ich doch bin!« Und jedes Mal drücke ich die beiden Finger zusammen, die mich daran erinnern und mein gutes Gefühl verstärken. Immer wenn ich dann vor einen Spiegel trete und mich anblicke, dann gehen mir diese positiven Sätze durch den Kopf: »Wie attraktiv ich doch bin, wie gut ich doch aussehe, wie schön ich doch bin!« Diese Gedanken steigen ganz natürlich in mir auf, wieder und wieder. Ich denke positiv über mich – es ist ganz normal – es kommt mir immer vertrauter vor.

► Wenn Sie so weit sind, kommen Sie in den Wachzustand zurück (ab Seite 32).

DIREKT VOR DEM SPIEGEL

Erinnern Sie sich, wann immer Sie im Alltag in den Spiegel blicken, an die Sätze: »Ich sehe gut aus, mein wirkliches, schlankes Wesen kommt zum Vorschein.« Drücken Sie dabei wieder die beiden Finger zusammen. Dadurch rufen Sie die Erinnerung an die Trance ab und verknüpfen sie mit dem Spiegelbild. Strahlen Sie sich dabei an, wenigstens ein bisschen. So transferieren Sie die Vorstellung von dem neuen Selbstbild in den Alltag.



ZWEITE WOCHEN: SICH BEHERRSCHEN LERNEN

Selbstbeherrschung und Heißhunger – diese Gegenspieler sind beim Abnehmen zentral. Darum lernen Sie in dieser Woche auf verschiedene Arten, sich besser zu kontrollieren und die nötige Disziplin zu entwickeln. Denn die werden Sie trotz aller Selbsthypnose brauchen, um Ihr Zielgewicht zu erreichen und zu halten. Lernen Sie also auf die entspannte Art, sich zu bremsen und Ihr Verlangen nach Essen auf ein gesundes Maß zu regulieren.

Heißhunger adé

► Versetzen Sie sich in den Zustand der Hypnose (ab Seite 31) und gehen Sie dann tief entspannt mit den folgenden Worten thematisch weiter voran.

Immer wenn ich einen Hungeranfall habe, kann ich innerlich mit mir reden und mich daran erinnern, dass dieser Anfall in ein paar Minuten vergangen sein wird. So eine Attacke ist immer nur kurz und zeitlich sehr begrenzt.

Ich denke vielleicht, dass das Gefühl anhält und ich jetzt unbedingt essen muss. Aber das impulsive Verlangen vergeht ziemlich schnell. Wenn ich also das nächste Mal Gelüste oder Sehnsucht auf Essen verspüre, dann höre ich auf eine freundliche Stimme in meinem Geist, die sagt: »Es geht schon in den nächsten Minuten vorbei. Warte einfach nur ab.«

Wenn ich unkontrolliertes Verlangen nach Essen habe, kommt mir jetzt jedes Mal wieder die Stimme in den Sinn, tief aus meinem Innern:

»Ich kann warten, ich kann auch später essen. Das Verlangen wird rasch vergehen.«
Ich kann dem Verlangen widerstehen. Ich kann stattdessen etwas anderes machen, und ich werde überrascht sein, dass das Verlangen auf einmal weg ist.

Und das ist eine ganz angenehme Erkenntnis, zu bemerken, dass Hungeranfälle schnell vorübergehen und dass ich aufhören kann, darauf zu reagieren. Und nach ein paar Minuten bemerke ich jedes Mal plötzlich, dass ich mich wieder gut fühle und dass der Heißhunger von selbst verklungen ist.

► Wenn Sie so weit sind, kommen Sie in den Wachzustand zurück (ab Seite 32).

Die Steuerzentrale des Körpers

► Versetzen Sie sich in den Zustand der Hypnose (ab Seite 31). Stellen Sie sich dann das Folgende in möglichst eindrucksvollen Bildern vor.

Ich sehe ein wunderschönes, altes Haus vor mir, und ich gehe hinein. Hier fühle ich mich sehr wohl. Ich laufe umher und erforsche die einzelnen Räume. Irgendwann stoße ich auf die Steuerzentrale des ganzen Hauses. Wie ein Kontrollraum in einer modernen technischen Einrichtung. Von hier aus werden alle Körperfunktionen und geistigen Prozesse in mir koordiniert.

Ich finde Hebel und Mischpulte, die ich bedienen kann. Ich muss aber nicht. Meine Steuerzentrale macht auch ohne mich alles Nötige. Es kann nur sein, dass ich ein paar Veränderungen in den Programmierungen vornehmen will. Einige Einstellungen sind vielleicht mit den Jahren veraltet oder überflüssig geworden.

Ich suche jetzt den Bereich, der für Nahrungsaufnahme und Gewichtsregulation zuständig ist. Hier wird auch der Stoffwechsel gesteuert.

Ich sehe einen Schalter oder eine Steuerung für Hunger und Verlangen nach Essen. Wenn ich genau hinschaue, erkenne ich eine Skala von 1 bis 10. Sie zeigt die Intensität meiner Essgelüste an. Ich kann jetzt wie ein technischer Mitarbeiter den Regler hinunterdrehen oder -schieben. Je weiter

ich den Regler drossle, desto weniger Heißhunger habe ich ... Ich lerne, mit den Schaltern und Reglern umzugehen und sie immer besser einzustellen. Dafür nehme ich mir etwas Zeit ...

Nun habe ich meinen übertriebenen Hunger gedrosselt. Das System regelt auf gesunde Weise, dass ich ab jetzt immer die richtige, gesunde und mich schlank machende Menge Nahrung aufnehme. Meine Steuerzentrale wird dafür sorgen, dass alle Systeme harmonisch laufen und sich regelmäßig regenerieren.

► Wenn Sie so weit sind, kommen Sie in den Wachzustand zurück (ab Seite 32).

HEISSHUNGER STOPPEN

Bei der nächsten Heißhungerattacke können Sie in Gedanken in die Steuerzentrale gehen und den Regler nach unten schieben. Je öfter Sie mit diesem Bild arbeiten, umso besser wird es funktionieren, den unsinnigen und unnötigen Appetit zu zügeln.



ÜBER DEN AUTOR



Dr. med. Christian Stock ist leitender Oberarzt in einer Psychosomatischen Fachklinik und darüber hinaus nebenberuflich in freier Praxis als Therapeut, Trainer, Supervisor und Coach tätig. Neben seiner Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin sowie für Psychotherapeutische Medizin bildete er sich zum Diabetologen sowie in tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Verfahren fort. Es kamen systemische und humanistische Elemente hinzu sowie NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Hier ist er seit 2003 Lehrtrainer mit Anerkennung durch den Deutschen Dachverband DVNLP. Schließlich folgte eine klassische Hypnotherapieausbildung nach Milton Erickson. Seit einiger Zeit bildet sich Dr. Stock in der Achtsamkeitsarbeit von Jon Kabat-Zinn (MBSR) weiter und integriert diese zunehmend in die klinische Tätigkeit.



Das optimale Multi-Media-Paket zum Üben für zu Hause



Schlank werden mit der Kraft des Unbewussten

- ▶ Mit Selbsthypnose setzen Sie dort an, wo Diäten nicht hinkommen: bei den tief sitzenden Überzeugungen zum Thema Essen und Schlanksein.
- ▶ Programmieren Sie Ihr Unbewusstes – und verlieren Sie fast wie von selbst Pfunde, während sich gesunder Genuss, Motivation und mehr Spaß an der Bewegung einstellen.
- ▶ Mit dem maßgeschneiderten Acht-Wochen-Programm stellen Sie die Weichen für ein schlankes Leben.

G|U

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-2052-6



9 783833 820526

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de