

Abnehmen mit Hypnose

Sie möchten gerne abnehmen und haben vielleicht schon viele Diäten versucht, jedoch ohne langfristigen Erfolg. Vielleicht haben Sie auch schon den gefürchteten Jo-Jo-Effekt erlebt und glauben nicht mehr daran, dass eine Gewichtsabnahme überhaupt noch möglich ist.

Um dauerhaft abzunehmen ist es wichtig zu verstehen, woran es liegt, dass wir die überflüssigen Pfunde nicht loswerden. Selbst wenn wir genau wissen, wie eine Ernährung aussehen sollte, die uns zu unserem Wohlfühlgewicht verhilft, fehlt uns doch oft das Durchhaltevermögen oder die Motivation, dieses Wissen umzusetzen. Auch kann Übergewicht psychische Ursachen haben (z.B. Essen aus Langeweile oder Frust, als Ersatz für fehlende Zuwendung oder zur Kompensation von mangelndem Selbstbewusstsein).

Wenn dauerhafte Veränderungen erreicht werden wollen, geht dies nur über die Bearbeitung dieser innerlichen Blockaden.

Hier kann Hypnose zum Einsatz kommen. Über den Zugang zum Unterbewusstsein kann z.B. mittels Suggestionen, die der Therapeut gibt, an ungesundem Essverhalten gearbeitet werden.

Darüber hinaus können in Hypnose mögliche psychische Ursachen von Übergewicht aufgedeckt und aufgelöst werden und so den Weg zur erfolgreichen Gewichtsabnahme ebnen. Der Körper kann mit Hypnose darüber hinaus angeregt werden, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Studie belegt Wirksamkeit

Prof. Dirk Revenstorf und seine Mitarbeiter von der Universität Tübingen befassen sich bereits seit vielen Jahren wissenschaftlich mit der Wirksamkeit von Hypnose und haben in einer Studie den Erfolg von Hypnose bei der Gewichtsreduktion nachgewiesen.

Es konnte nicht nur ein signifikanter Effekt bei der Reduktion des BMI (Bodymassindex) in der Gruppe der Personen, die mit Hypnose behandelt wurden, gezeigt werden, darüber hinaus erhöhte sich ebenfalls die Lebenszufriedenheit der Klienten.



Auch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus, 9 von 10 Personen hielten ihr Gewicht auch noch nach einem halben Jahr (Stich und Mewes, 2001).



Was ist Hypnose?

Unter Hypnose versteht man einerseits einen entspannten Wachzustand (Trance), andererseits die Methodik, diesen Zustand zu erreichen. Die Behandlung mit Hypnose (Hypnotherapie) ist seit 2006 in Deutschland vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie als Behandlungsverfahren anerkannt worden. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit dieser sanften und doch intensiven Behandlung bei verschiedenen Störungen. Hypnose ermöglicht über den Zugang zum Unterbewusstsein die Mobilisierung eigener Ressourcen und Stärken für die Bewältigung körperlicher oder seelischer Probleme.

Wo kann Hypnose eingesetzt werden?

Typische Anwendungsbereiche sind z.B. Rauchentwöhnung, Gewichtsreduktion, akute und chronische Schmerzen, psychosomatische Erkrankungen, Ängste und Phobien, nächtliches Zähneknirschen, Stressreduktion, Schlafstörungen sowie Unterstützung bei körperlichen Heilungsprozessen.