

## Das Programm

### Auf die Innere Stimme hören

Psychologisch betreute  
Gewichtsreduktion mit  
Hypnosetherapie

Mithilfe der Kurse sollen die Ursachen für die Gewichtsprobleme gefunden und behoben werden. Ein neuer Ansatz dabei ist die Hypnose, mit deren Hilfe unbewusste Prozesse bewusst gemacht werden können.

Dabei geht es darum herauszufinden, für was das Essen steht und welche neuen Umgangsformen damit gefunden werden können.

Zusätzliche Ziele der Kurse sind: mit sich und seinen Bedürfnissen wieder in Kontakt zu treten, sich in seinem Körper wieder wohl zu fühlen und ein genussvoller Umgang mit dem Essen zu finden.

### Kursleitung:

Dipl. Psych. Sonja Riedinger

### Daten zum Kurs:

**Kursdauer:** 10 Abende (je 120 Minuten)

**Gruppengröße:** 6 – 8 Teilnehmerinnen

**Kursgebühr:** 480,-- Euro, inkl. Material

**Kursbeginn:** Oktober/November 2008  
(dienstags 18-20 Uhr)

### Weitere Informationen unter:

**Akademie der Milton Erickson  
Gesellschaft**

### Arbeitsgruppe Prof. Dr. Revenstorf

z.Hd. Dipl. Psych. Sonja Riedinger  
Gartenstr. 18  
72074 Tübingen

Tel: 07071-763276  
0178- 1394363

e-mail: [sonja.riedinger@kabelbw.de](mailto:sonja.riedinger@kabelbw.de)



## Auf die innere Stimme hören



**Abnehmen mit Hypnose**

## **Diäten funktionieren meist nicht**

Die Zahl derer, die Probleme mit ihrem Gewicht haben, nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr zu. Gemäß des WHO-Berichts (1998) sind inzwischen etwa 20% der europäischen Bevölkerung adipös.

Übergewicht ist die Ursache für viele Gesundheitsrisiken, wie z.B. koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Typ 2 Diabetes. Dies, aber auch gesellschaftlichen Normen und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, stellt für viele Betroffene ein Problem dar.

Viele haben auf ihrem Weg zum Normalgewicht bereits über Jahre hinweg unterschiedlichste Versuche gestartet, welche kurzfristige Erfolge zeigten, langfristig aber zur Frustration und damit zu einem geminderten Selbstwert als auch zu einer Reduktion des Ruhestoffwechsels führten. Zudem birgt das Diätverhalten die Gefahr der Entwicklung einer Anorexie (Magersucht) als auch einer Bulimie.

## **Wie wirkt Abnehmen durch Hypnose?**

- ✓ Durch die Trance werden physiologische Prozesse im Körper in ein Gleichgewicht gebracht.
- ✓ Mittels der Selbsthypnose können Situationen, die bisher auslösend für das Überessen waren, verändert werden.
- ✓ Durch die bewusste Entscheidung in Trance zu gehen, können auch Trancezustände, wie Sie z.B. beim Essen auftreten, unterbrochen werden.
- ✓ In Trance können sonst unbewusste Prozesse bewusst gemacht werden. Zum Beispiel besteht in Trance ein besserer Zugang zu den eigenen Gefühlen. Durch das Essen werden häufig Gefühle verdrängt, welche so bewusst betrachtet werden können.
- ✓ In Trance können Dinge erinnert werden, die sonst verdrängt wurden.
- ✓ Die Hypnose trägt dazu bei, dass innere körperliche Prozesse und psychische Bedürfnisse bewusster wahrgenommen werden können.
- ✓ Mittels der Hypnose kann man an „innere Ressourcen“ (unbewusste Fähigkeiten) gelangen.

## **Abnehmen mit Hypnose**

Bisherige Studien konnten belegen, dass abnehmen mit Hypnose auch langfristig sehr effektiv ist. Ziel ist es zu einem „Normalen Essverhalten“ zurück zukehren und nicht innerhalb von kürzester Zeit sehr viel Gewicht zu verlieren.

Die verwendeten Methoden beruhen auf den Grundlagen der modernen Hypnotherapie: z.B. der Teilarbeit, die Arbeit mit Metaphern, Ruhetrancen, Trancen zur Fokussierung auf die inneren Prozesse und Gefühle und Trancen zur Beeinflussung der physiologischen Prozesse.

Die Grundlage des Programms ist das Wissen, dass wirkliche Veränderungen in unserem Körper immer zuerst im Unterbewusstsein stattfinden.