MEGvalyou

Über ● Gewicht! und Hypnose

Anne. M. Lang

AML Institute
Institut Systeme DGSF
Milton Erickson Institut Bonn M.E.G.

E-mail: info@institut-systeme.de

www.institut-systeme.de

Überblick

Teil I.

1. Grundsätzliches zu Gewicht - Grundsätzliches zu Hypnose
2. **Thema: Gewichtsveränderung mit Hypnose:**

   Abnehmen/Zunehmen/Gewicht halten als komplexes Thema
3. Hypnose-Arbeit - Vorbereitung zu einem eigenen Weg - Konversationstrance
4. Veränderung - Wie geht Veränderung: - *Das Bonner Ressourcen Modell*

Teil II.

5. Trance Gruppen-Anleitung mit Übersetzung
6. Hypnose- Inhalte aus der zuvor erarbeiteten Konversationstrance

1. Grundsätzliches zu Gewicht - Grundsätzliches zu Hypnose

Hypnose – landläufig gesehen

als punktueller Eingriff, von außen

hilft, wenn **ich selbst** nichts mehr machen kann

(da unbewusst)

Hypnotiseur – landläufig gesehen

als Wunderheiler- macht **was ich selbst** nicht

machen kann

Gewicht – landläufig gesehen:

Veranlagung

Un-diziplinierten, un-kontrolliertes Essen

im Lebensverlauf zunehmend

mit Diäten reduzierbar

JoJo-Effekte

<u>Hier:</u>

Wir sehen, das ist systemisch gesehen zu reduziert und bringt zu wenig Entwi

„Gewicht“ und „Hypnose“ -

Beide abstrakte Begriffe reduzieren unzureichend differenzierte Wirklichkeiten

Wie andere Symptomnamen auch……

Hier

Hypnose – ist systemisch wissenschaftlich gesehen, als….

- ein komplexes Geschehen von Interaktion, Sprache-Kommunikation, Suggestion, sozialem System, Kontextsuggestion usw.
- Entwicklung bei Veränderungs-Bedarf
- Suggestion in (Selbst-)Kommunikation zu Ausrichtung in Entwicklungsabsicht
- **Vehikel zur eigenen bewussten/unbewussten Entwicklung**
- Hypnotherapie - Psychotherapie

<u>Hier</u>

Ein, solche Hypnose anwendender Psychotherapeut – systemisch wissenschaftlich gesehen….

Zitat: M. H. Erickson: „nichts reintun- Heben“

Ist „Veranlasser, Befähiger, Ermöglicher“ von dem Fokus des eigenen Weges, der eigenen neue Einrichtung“ d.h.

Hypnose ist mehr/braucht mehr als Tools!

Sie braucht die innere Umsetzung des Klienten und seines Systems.

„Behandlung 2. Ordnung“

<u>Hier:</u>

Gesundes Körper- Gewicht

als Prozess und Umstellung in Ernährung und liebgewonnenen Lebenseinrichtungen zu neuen lieb gewonnenen Lebenseinrichtungen

<u>Vorteil dieser Sicht:</u>

Normalisierung – stärkt: Normalisieren und Ernstnehmen

Differenzierte Betrachtung und Hilfe

Selbstwirksamkeitsstärkung

Erfolg

2. Komplexes Thema- wie jedes andere komplexe menschliche Thema!

Gewichtveränderung mit Hypnose: Abnehmen/Zunehmen/Gewicht halten

Wie geht nun Gewichtsveränderung mit Hypnose?

Wie ist Ihr eigener Weg?

Und wie Selbst-Hypnose nutzen?

2. Thema Gewichtveränderung mit Hypnose:
Abnehmen/Zunehmen/Gewicht halten als ein komplexes Thema

Hier: **Hypnose hier bezogen auf das Thema „Gewicht/Körpergewicht“**

Das ist ein Lebens-Thema/Phänomen wie jedes andere, das wir angehen möchten.

denn es ist zu sehen:

- als komplexes d.h. vielschichtig, mehrperspektivisch, mehrbeteiligt, eingerichtet usw. Thema
- als Herausforderung zur Entwicklung und Selbstorganisation
- als Thema mental-psychisch-somatisch- sozial geprägt
- als systemisches vernetztes Phänomen
- als grundsätzliche Ernährungs- und Lebensumstellung
- als Lebensänderung und mehr als eine Intervention, mehr als eine Diät

Das Gewicht- warum ist das Phänomen komplex?

- **Es verändert** sich im Laufe eines Lebens (Kindheit/Jugend/Lebensmitte/Alter)
- **Es spiegelt** Leben wider (Ernährungsgewohnheiten, Lebensphasen und ihre Aufgaben, Änderungen der Bezugspersonen, Einordnungen, Prioritäten, Pausen am Tag, während der Arbeitszeit usw.
- **Es ändert sich z.B.** Ernährungsgewohnheiten **in Beziehung-** (bei Paarbildung, Familienphase Gewichtszunahme)
- **„Richtige“** Gewicht? (Wer beurteilt das? BMI aber ist hoch umstritten. Es kommt auf die Gewichtsverteilung an. Gesundheitsgefährlich ist das Bauchfett)
- **Gewicht und andere Disziplinen** und ihre Hilfen (Ernährungshilfen, Diätvorschläge, Moden, Kulturen)
- **Metaphorik** des Begriffs „Gewicht“. (gewichtig sein- Politiker, moderner Lebensstil, Tagesstrukturen- Essverh.)
- **Veränderung ist Prozess, bringt Umstellungen mit sich (Erfolg kommt im ausgerichteten, fokussierten Machen)**

Das Gewicht- warum ist das Phänomen komplex?

- **Einstellungen, Einrichtungen** ändern sich auch damit (Selbstbild, Gewohnheiten, Ungeahntes, usw.)
- **Essen als Bedürfnisbefriedigung:** Hunger stillen, sich etwas gutes tun gegen: Langweile, Reizgebung, Belohnung.
- **Gewicht als soziale Situation** - die schlanke Figur als Gesundheit, als Mode, als Diktat für Frauen usw.
- **Essen als notwendige Lebensmittel und Vitamin-Aufnahme. Beeinflusst von Medikation.**
- **Gewichtszunahme/Gewichtsabnahmen** in Zusammenhang mit Stress/Cortisol, Schlafverhalten, Insulinspiegel
- **Historie und Zeitgeschehen**
- **Ambivalenzen – Bedürfniswidersprüche –die Körpersituation**
- **Selbstorganisatorisches Verändern** - Es herausfinden müssen, wie es bei einem geht (Jeder findet seinen Weg)

Das System „Essen, Gewicht, Figur, Körper, Außen, Sozial usw“

- **Wer/Welche Personen/welche Kommunikation** „spielen“ mit im System Essen, Gewicht?
- **„Alte“, „Neue“ Suggestionen** – Von wem? Welche? Günstig? Ungünstig?
- **Essen in sozialen Situationen**/Lebenssituationen? mit wem? Wie? Wie anders? Unterschied? Woran erkennbar?
- Das **eigene** Gewicht haben, Auftreten, Kleidung, Rolle?
- **Den eigenen Körper spüren beim Sport?**
- **Welche Bedürfnisse mit Essen verbunden**? Wie diese anders, erweiterter, breiter befriedigen können?
- **Was soll bleiben an Erfahrungen mit Essen - was wird sich an Erfahrungen ändern?**
- **Welche neuen Erfahrungen** werden dazu kommen?

Abnehmen und Schlank bleiben SWR Dokumentation: https://youtu.be/tlNu5HB-dig
SWR: Warum 105 Kilo? Die wahren Ursachen für Übergewicht: https://youtu.be/D-tz-989wiQ

Die Gewichts-Trance/ Gewichts- Hypnose!

Wir spüren unser Gewicht nicht. Es ist schon unsere „Gewichtstrance“ **Wie spüren Sie Ihr Gewicht?**

Wir fühlen unser Gewicht nur indirekt z.B. beim Treppensteigen, beim Yoga, bei Kleidung.

Wir haben **ein unbewusstes, eingerichtetes Ernährungs-/Essverhalten** **Wie ist ihr Bewusstsein dafür?**

„Ich esse nicht zu viel- ja nichts und nehme zu“ -

Sich satt zu fühlen: Sättigung tritt erst nach 20 Minuten. **Wie fühlen Sie es, satt zus ein?**

Tipps: langsam zu essen. Vor der Mahlzeit ein Glas Wasser trinken.

Zu viel zu essen ist eine Folge von Überangebot, Lebens- Arbeitsstil usw.: **Was ist es bei Ihnen?**

Die Gewichts-Trance/ Gewichts- Hypnose!

Wir **sehen** unser Gewicht- z.B. im Schaufenster- bin ich das? **Wo sehen Sie es?**

Wieviel trägt aber ihr Skelett? **Wieviel an KIlos?**

Heben Sie ein Kilo Mehl an. Wieviel Kilos tragen ihre Wirbelsäule? Wie wären 5 Kilo weniger?

Wieviel an Körpergewicht versorgt Ihr Herz-Kreislauf-System? **Wieviel an KIlos?**

Unser Körper hat sich eingerichtet mit dem Gewicht, mit diesem Ernährungsverhalten, mit diesen sozialen Bedingungen und Situationen… **Welche sind das bei Ihnen?**

Wir können uns anders einrichten und dadurch leichter und gesünder leben **Wie Sie?**

Das auch mit Hypnose/Selbsthypose **Wie?**

3. Hypnose-Arbeit
Vorbereitung zu Deinem eigenen Weg – Konversationstrance
Wie kann das unterstützen?

Was bringst Du mit? Was stellst Du für Deine Trance zusammen?

Individuelles Wissen und Erfahrungen

Die „Fähigkeiten“ für ……**Prozesse, Ankommen können**
Die „Erfahrungen“ mit ……..**Essen, Zunehmen/Abnehmen, gutem Körpergefühl**
Die „gute Kontrolle“ kennen von……**Ihrer Situation X**
Das „Umstellen, Ändern“ kennen von……**Ihrer Situation X**
Die „Systemische Einbindung“ ……..in meinen Tag und meine Woche (Bezugspersonen, Bezugsmuster, Interaktionen, Situationen)
Wissen/ Erfahrung der eigenen Selbstwirksamkeit…. Ihrer Situation X

Das Wissen

über…….Körpervorgänge z.B. Zucker- Insulinproduktion,
über … Ernährungswissen
über…… Verhältnis Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette,
Über … Bewegungswissen
Über….. Zusammenhänge von Hunger und Schlafverhalten, Zunahme und Medikamente
über……Körpererleben
Über….. Diäten und nicht Gewichtserhöhungen
Über……Gewicht und Genetik

Wissen um Suggestion – Besetzt-Sein von Deiner Idee durch:

- Den Fokus – Gewichtsänderung? Wie ? Was? Wie wär es dann?
- Die Bedeutsamkeit – Wie hoch bedeutsam, wichtig, was wäre besser?
- Die Motivation – Wie hoch? Wo schon erfahren? Wie zu erhöhen?
- Die Zuversicht- Wie hoch? Wo erfahren? Wie zu erhöhen?
- Die Selbstwirksamkeit – Wie hoch? Wo erfahren? Wie zu erhöhen?
- Die Vorstellung – Welche, Sinneswahrnehmungen VAGOK
- Die Erfahrung guten, gesunden Gewichts? Welche Mechanismen erhöhen ungünstig?
- Die Erinnerung – Welche? (Assoziation, Dissoziation), Wo erfahren?
- Die Dramatik/Spannung/der Soog der Aufmerksamkeit- Wieviel Versuche schon? Wieso gerade jetzt erfolgreich? Wieso wichtig zu dieser Lebenszeit? Wieso in dieser Situation?

Wozu „Deine“ Hypnose einsetzen? - …..Ihre Antworten

Arbeit mit den konstruktivistischen Effekten von Wirklichkeits-Organisationen

1. **Dissoziation, diss. Sprache - Darstellung**- von außen gesehen – Symbole, Welche Worte?
2. **Assoziierte, ass. Sprache - Zukünftige Vorstellung** – Erinnerung an mehr Leichtigkeit
3. **Suggestionen - gehaltener Aufmerksamkeitsfokus**
4. **Zukunftsvorstellung herholen und hineingehen**
5. **(Selbst)Kommunizieren - wird zur Fakten-Wirklichkeit**

Das System sehen

1. Beteiligte **Bezugspersonen,** bei Kindern/Jugendlichen, frühere Bezugspersonen, Ehe-, Lebenspartner
2. Sonstiges was beeinflusst:….

Bewusstseins-Zustände, ihren umfassendem Modus und ihren Aufmerksamkeits- Ausschnitte

Trancen (Problemfokus, Stärkefokus, Ruhefokus)

Ihre „Deine“ Trance-Inhalte vorbereiten

Detailierter zu Punkt 1. <u>Dissoziation/Assoziation</u>

Dein Schlüssel – **Worte/Motto:……Satz…….Metapher……**

Dein Schlüssel - **Veranschaulichung:……Zeichnen……..**

Dein Schlüssel – **Bild:… „Abnehmen“ als Bild ……..das „neue Gewicht“ als Bild……**

die „neuen Ess- und Lebensgewohnheiten“ als Bild……

Trance-Inhalte vorbereiten

Detailierter zu Punkt 1. Darstellung

Sie ist eine Komplexitätsreduktion, die

auf das Intuitiv Wichtige und Umfassendere

sie stellt Innere Wirklichkeit da – besser als Worte

Was wird dargestellt?

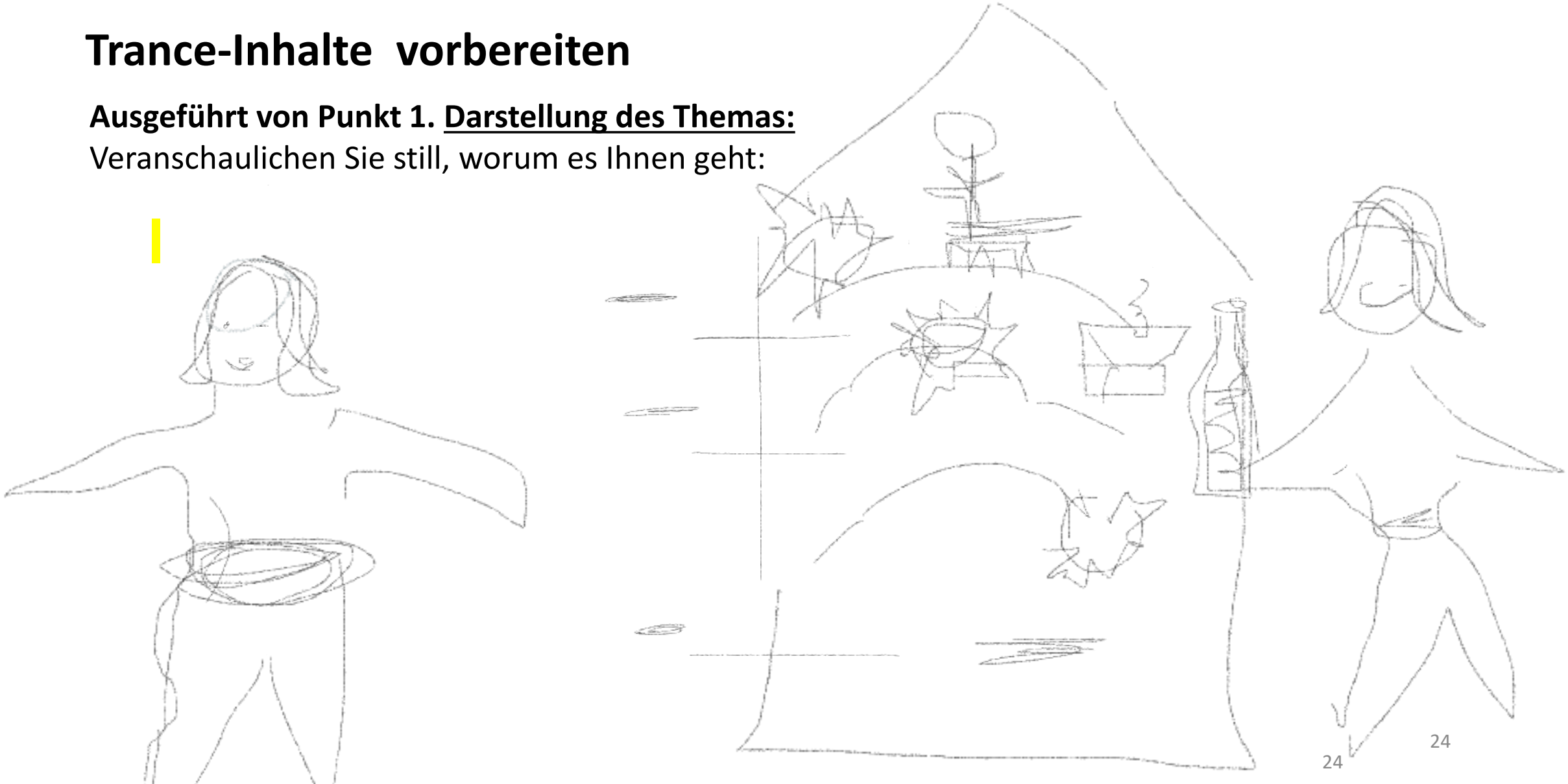
- Ist- Situation
- Ziel-/Sehnsuchts-/Wunsch-/Zukunft-/X - Situation

Was ist die Überschrift der Darstellung?

Viele Darstellungen sind möglich- je nach Fokus und dann andere

Trance-Inhalte vorbereiten

Ausgeführt von Punkt 1. <u>Darstellung des Themas:</u>
Veranschaulichen Sie still, worum es Ihnen geht:



24

Trance-Inhalte vorbereiten – „Deine“ Bühne der Hypnose-Arbeit, „Deine“ Vorbereitung zur Nutzung deiner Trance-Induktion

Detaillierter zu Punkt 3. <u>Suggestionen des Aufmerksamkeitsfokus</u>

Welche sind für Dich wichtig?

Detaillierter zu Punkt 4. <u>In die Zukunft hineingehen</u>……

Welches sind Deine Zukunftsbilder /Zukunftsempfindungen /Zukunftsvorstellungen?

Detaillierter zu Punkt 5.<u>Kommunizieren mit Aufmerksamkeit wird zu Fakten-Wirklichkeit</u>

IPhone-Aufnahme zum eigenem Projekt

4. Veränderung - Wie geht Veränderung:
Das Bonner Ressourcen Modell

Metapher der Veränderung: Der Umzug in eine neue Wohnung:

Wunsch, Vorstellung/Träumen,

Gelegenheit suchen

Gelegenheit erwischen,

Entscheiden,

UMZIEHEN

sich neu einrichten

4 Jahreszeiten erleben

und …..

Was brauchen wir für Veränderung?

1. Zentrieren auf das Auszurichtende

2. Individuelle Wege entwerfen lassen

3. Metablick auf die Gesamtsituation

Das Bonner Ressourcen Modell:

3 Dimensionen eines Entwicklungsprozesses:

1. Prozess >: einrichten, ausrichten, Erfolge festhalten

2. Schleife #: die individuelle Handschrift, individuelle Fähigkeiten,

3. Meta ^: das Darauf-Blicken nach einer Etappe, auf die Gesamtsituation

Ihre 3 Schlüssel mit 3 Dimensionen:

1. Für **Prozess** der Veränderung– langsam schleichend, konsequent, wie?
2. Für **individuelle Schleifen-** wie geht es bei mir am besten: täglich wiegen- nie wiegen, den Körper verfolgen in Muskel, Wasserverhältnis usw.,
3. Für **Meta- Betrachtung** – Fotos? **inneres Gefühl dann?**

Ausgeführt das Bonner Ressourcen Modell in Fragen

1. Prozess Dimension des BoReMo

Beim Start

- Warum jetzt? Vor-Erfahrungen?
- Motivation, Zuversicht für das Projekt
- Mein Konzept, Mein Fokus, Wo setzte ich an?
- Vor-Vorstellungen?
- Wie wird es gehen (können)**?**

Auf dem Weg des Prozesses

- Eigene Wirksamkeit sehen
- Schritte der Entwicklung Umgang mit Frust, Umgang mit Hindernissen?
- Hilfen?
- Erfahrungen mit dem Weg?

im Zielbereich es Prozesses

- (Andere) Auswirkungen auf mein Leben
- Ehrliches Bild davon zeichnen
- Wissen was man will u. Was nicht

30

Ausgeführt: das Bonner Ressourcen Modell in Fragen

2. Schleifen Dimension des BoReMo:

Beim individuellen Start

- Mein Ansporn
- Mein Bild, Meine Metapher
- Meine Motivation, Meine Zuversicht

Auf dem individuellen Weg

- Meine Strategien
- Wie merke ich Erfolg?
- Was hilft mir am meisten
- Was unterlasse ich?
- und vergesse ich?
- Was stelle ich um?

Im individuellen Zielbereich

- Was behalte ich bei?
- Wie freue ich mich über Erfolg?
- Mein Fühlen,
- Mein Spüren,
- Meine Kleidung,
- Meine Bewegung,
- Meine Gesundheit,
- Meine Wirksamkeit für mich,

31

Ausgeführt: das Bonner Ressourcen Modell in Fragen

3. Meta Dimension des BoReMo:

Draufsicht beim Start

- Meine Außen-Perspektive jetzt?
- **Das Gesamt-System? Was spielt alles mit?**
- **Welche Umstellungen von Einrichtungen stehen an?**
- Meine Innen-Perspektive jetzt
- Die Erfolgs-Geschichte: Wie wird es gegangen sein?
- Meine Außen Perspektive dann?

Draufsicht den Weg

- Mein größter Vorteil?
- Wie ist der Weg der Veränderung??
- Was klappt gut?
- Was weniger? Wie zu modifizieren?
- Was lerne ich über mich?
- Was ändert sich mit ?
- Meine Außen-Perspektive aus den Prozess - Wie geht es?

im Zielbereich

- Wie ist es dann dort ?
- Was ist dann anders an Leben?
- Angekommen: wie ist es dann?
- Was ist Unerwartetes mit aufgetreten?
- War es (gut)? – wie ist es (gut)?

32

Das Leben geht weiter….
Neue Themen warten…..

Über das Ziel sogar hinaus – im Lebensweg weiter Thema: gesundes Gewicht…….

Gewicht halten

Sich grundsätzlich anders eingestellt haben

Was ist diese andere Einstellung?

Einrichtung?

Woraus besteht meine Einrichtung, das Gewicht zu halten?

Hintergrund: für Workshop-Teilnehmer ein Textangebot zur Rahmungs- Trance

Gesundes Gewicht

Bisher (in Konversationstrance) erarbeitete *Stichworte* für das Ritual

Was sind „Deine“ Keynotes- Schlüsselwörter:
Stoppen *können* - Aufhören *können* – Begrenzen *können*
Vorbei gehen *können* - Liegen lassen *können* - Stehen lassen *können*- *XYZ können*
Anders einteilen- *anders* aufteilen- *anders* Essen können- *anders* genießen – anders XYZ
Feste *Mahlzeiten*- andere *Mahlzeiten*- gesunde *Mahlzeit – XYZ Mahlzeit*
Fokus Gesundheit- *Fokus* Fitness - *Fokus* Leichtigkeit – *Fokus* Schlank- Fokus *Attraktivität- Fokus XYZ*

VAGOK: **Nichts schmeckt so gut wie sich Schlank sein anfühlt!**
Utilisation: **Die Hände helfen dabei – Die Trancehände helfen**
Wahlfreiheit: **Entscheiden können. Du hast es in der Hand**
Assoziationen: ***Gefühl der Straffheit- Gefühl der Leichtigkeit- Gefühl der Wendigkeit, wie..***
Metaphern: ***leicht wie eine Feder, straff wie eine Sportlerin,wie…***
Geschichten: ***der süße Brei/ Hänsel und Gretel (Brotkrumen, Knusperhäuschen, dickes Fingerchen) Schlaraffenland, Suppenkasper, Garfield usw.***

Trance- Induktionen in der Psychotherapie/Hypnotherapie	Induktionen: Aufmerksamkeitsfokus, Fokussierung, Unwillkürlichkeitserhöhung,
I. Innen-oben-stellung der Augen. (Brillenträger und Augensensible im angenehmen Bereich bleiben.) 1. Nehmen Sie eine für Sie bequeme Sitzhaltung ein. **2. Richten Sie Ihre Augen nach oben zu den Augenbrauen.** **3. Zentrieren Sie sie nach innen oben zu dem sogen. dritten Auge.** **5. Kurz über lang – aber alsbald Sie das als Erleichterung erleben - legen Sie dann Ihre Augenlider über die Augen.**	Induktion: Physiologie, Fokussierung, aktives Machen und Unwillkürliches Andere Sitzhaltung, anderer Modus Benennen, Fokussieren zu verstärken von Unwillkürlichkeit
II. Die Augen fixiert auf einen Punkt ……. 1. mit sich einstellender Schwere der Augenlider geschlossen oder gleich geschlossen.	Induktion: Physiologie, Fokussierung, **aktives Machen** und Unwillkürliches Andere Sitzhaltung, anderer Modus Benennen, Fokussieren zu verstärken von Unwillkürlichkeit
III. Induktion: Steigende Unwillkürlichkeit: 1. Nehmen Sie für sich einen passenden Platz ein **2. Stellen Sie die Hand (es gehen auch beide)**, die die	Induktion: Benennen, Fokussieren zu verstärken von Unwillkürlichkeit

Dann beobachten Sie die Unwillkürlichkeit in der Hand. Nichts verändern - nur beobachten!	
Beobachten Sie die unvermeidlichen unwillkürlich feinen Bewegungen. Wenn Sie die Augen geschlossen haben, können Sie das noch besser bemerken.	
Jedes Trancephänomen vertieft die Trance.	**Suggestive und Miltonsprache:** – Aufzählung der Phänomene
In dem Masse, in dem Sie es für sich schätzen können.	– Ratifizieren – Indirekte Suggestion
Gehen Sie ganz in diese schwerelose Unwillkürlichkeit hinein in Ihre Trance.	– Truismen
Die Hände verweilen so oder bewegen sich leicht. **Alles ist in Ordnung**	– Kontrollübergabe
In Trance gibt es jetzt innere Unwillkürlichkeit und gleichzeitig gibt es jetzt zentrierte Ausrichtung.	– Leaden – Pacen und Leaden – Pacen, Leaden, Seeden,

IV. Ideomotorik: **Das Inneres Wissen zu „Deinem“ Gewichtsvorhaben befragen**	Trance-Induktion & Trance-Arbeit: Ideomotorische Abfrage
Der Zeigefinger ist der **Ja-Finger**. Er hat in der Schule schon aufgezeigt: **ja ich will…** Spüre die Unwillkürlichkeit im Finger.	Ja-Finger einrichten
Frage: Ist ihr inneres Wissen damit einverstanden jetzt aktuell sie dabei zu unterstützen, Gewicht zu je nach dem: reduzieren, erhöhen, halten)?	Muss Frage sein, die mit Ja zu beantworten ist. „Ja“ ist Zucken oder „Heben“. „keine Reaktion“: Nein, vielleicht , je nachdem usw.
Beobachte **wie der Zeigefinger in Trance reagiert als Zeichen für eine bejahende Zusammenarbeit**. Oder was du da auch an Hindernis erkennst?	
Spüre daran Ambivalenzen, um die du dich kümmern wirst.	

Wie spürst du das **Ja-Zucken für die Entwicklung.** Wenn du es spürst, dann beginne die Entwicklung. Du kannst beginnen, konsequent mit dem Umstellen von Leben und Essen und Ernähren **zu werden- zu sein.** **Was sind die Gegen-Bedürfnisse- Empfindungen- Einrichtungen** **Wie stark ist die bewusste und unbewusste Entscheidung?**	
– Wie werden Tagesablauf und Mahlzeiten und das Essen sich verändern? – Wie wird sich das Essen mit anderen ändern?	
– Wie wird sich dein Essverhalten langfristig **verändern?** – **Wie wird es sich langfristig** einrichten?	Suggestionsfragen zur Veränderung
– Welche anderen Veränderungen werden deine Aufmerksamkeit brauchen?	

Trance-Vertiefung

Merke die Wirkung der andauernden Trance. Trance kann man auch in den Händen merken, die sich beginnen anders anzufühlen, leichter unmerklich bequemer.	Hände -Fokus
Geh in deine hilfreiche Trance zur Entwicklung	

Arbeit in Trance - Begründet in der Konversationstrance- Vorarbeit	
1. Darstellungen: • Ist- Darstellung • Wunsch- Darstellung	Deine zuvor erstellten
2. Mein Weg: • Meine Fähigkeiten • Meine Möglichkeiten • Meine Bedeutsamkeiten • Meine Motivation, Zuversicht, Selbstwirksamkeit **3. In den Spiegel schauen ….** **Dann in den Zukunftsspiegel dahinter schauen…. Dann durch das Zukunfts-Spiegelbild schon mal durchgehen und dort hineingehen**	

4. Suggestionen für dich: Sage zu dir in Trance : – Ich kann mein Essverhalten selbst steuern. – Ich habe es in der Hand. – Denn in meinen Mund kommen die von mir entschiedene Esswaren. – Mein Essen, Verhalten, mein Magen, Bauch, Körper gehören mir. – Das kann ich entscheiden.	**Suggestionen suggestiv angeboten:** **Sage zu Dir…….** **Selbstwirksamkeit**
5. Schaue so weit in die Zukunft in Trance , dass du dich mit deinem Wohlfühlgewicht sehen kannst.	**Zukunftsblick**
6. Spüre in Trance wie es sich anfühlt. – Fühle dich so gewichtig wie Du dann sein willst. – Du hast das Gewicht, das du für dich anstrebst – Das neue Gewicht wird auch immer selbstverständlicher für dich. – Und Du kennst es auch fast nicht mehr anders, – Erfreue dich daran. Du hast es verdient.	**Spüre, wie es sich anfühlt…….** Fühlen für die Zukunft-assoziative Arbeit, in die zukünftige Situation hineingehen

7. Das Interview in der Zukunft – in Trance:

Du wirst zu dir sagen: **Du wirst dich sagen hören:** **Du wirst dann interviewt als Expertin für Abnehmen:** **Du sagst auf die Fragen:** • **Wie hast du es geschafft?:……..** • **Wie hast du Hindernisse geschafft:……** • **Welche Schwierigkeiten hast du genommen? ……..** • **Was hat sich geändert:……..** • **Was hat es noch überraschendes anders mit sich gebracht?** • **Wie wohl fühlst du dich jetzt? …….** • **Was hat dich am besten an dir überrascht?.....** • **Was ist der größte Gewinn?.....** • **Dann noch eine spezielle Frage - nur an dich?.....**	Suggestionen **Dann wirst du zu dir sagen……**
Dein Geheimnis- das du für dich behalten darfst.	

8. Dein Körper, dein Gewicht ist dein Geschenk : Du. **In Trance.**	
Deduktion	
Jetzt werden Sie sich wieder Ihrer Hände bewusster. Sie werden sich ihrer Atmung bewusster. Sie Atmen bewusster. Sie atmen tiefer. Sie beginnen die Augen geöffnet zu haben. **Sie haben das Bedürfnis, sich zu bewegen. Sie bewegen sich.**	Deduktion
Sie sind voll wieder im Außen da. 12345	
Die Trance ist vorbei- die Wirkung bleibt.	
Selbst, wenn du bewusst vergessen hast, was für dich in Trance das wichtigste war, beginnst du mit Ihrem Projekt. Du kommst immer wieder darauf zurück, es bleibt präsent	Posthypnotischer Auftrag

Es ist und bleibt Ihr/Dein Projekt bis zum Ankommen und darüber hinaus…..

Und darüber hinaus halten Sie/hälst Du mühelos Ihr/Dein gutes Wohlfühlgewicht.

Ende und Anfang