

Normal essen ist einfach – aber nicht immer

Einfache und alltägliche Dinge, wie normal zu essen, können mitunter ganz schön schwierig sein. Bei Essstörungen denken wir zunächst an Krankheiten wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht (Bulimie) oder suchtmäßige Heisshungerattacken (Binge Eating). Nicht immer ist uns bewusst, dass es sich auch beim Übergewicht um die Folgen einer Essstörung handelt.

Essstörungen sind oftmals Ausdruck eines seelischen Ungleichgewichts. Die mangelnde innere Balance führt zu Blockaden, die ein normales Essverhalten verhindern. Praktische Tipps und gut gemeinte Ratschläge bleiben häufig wirkungslos, weil sie allein das Bewusstsein ansprechen. Ebenso führen mit bewusster Anstrengung verbundene Bemühungen der Betroffenen, normal zu essen, an Gewicht zu verlieren oder zuzunehmen, oft zu keinem Erfolg.

Viele Verhaltensweisen lassen sich auf der bewussten, verstandesmäßigen Ebenen nicht erklären oder gar ändern. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Auflösung des seelischen Ungleichgewichts, damit die Betroffenen zu ihrer inneren Balance zurückfinden.

Essstörungen und Übergewicht erfolgreich behandeln mit Hypnose

Eine wirksame und dauerhafte Änderung des Essverhaltens gelingt am ehesten, wenn die Therapie auf der unbewussten Ebene ansetzt. So hängt die hohe Erfolgsquote der Hypnosetherapie bei der Behandlung von Essstörungen auch damit zusammen, dass es hier gelingt, direkt mit dem Unterbewusstsein des Klienten zu kommunizieren.

In der Hypnosetherapie geht es zunächst darum, die Ursachen der Essstörung im Unterbewusstsein des Klienten aufzudecken. Blockaden, die sich im Unterbewusstsein manifestiert haben, lassen sich in der hypnotischen Trance auflösen. Dazu ist übrigens keine tiefe Trance erforderlich. Es reicht bereits ein angenehm entspannter, leichter Trancezustand, um erfolgreich arbeiten zu können.

Wenn es gelingt, die während Kindheit, Jugend oder auch erst im Erwachsenenalter erworbenen Blockaden aufzulösen, kann auch die Essstörung überwunden werden. Störende, destruktive Programme, die das Verhalten des Klienten steuern und sein Leben beeinträchtigen, lassen sich in der Therapie durch neue und konstruktive Verhaltensmuster ersetzen.

Ziel der Hypnosetherapie ist, dass der Klient seine innere Balance und die Kontrolle über sein Essverhalten wieder gewinnt. Soweit depressive Störungen oder Angsterkrankungen zusammen mit der Essstörung auftreten, lassen sich diese gut im Rahmen der Hypnosetherapie mit behandeln. Da die Hypnosetherapie nicht nur die Symptome lindert, sondern vor allem bei den Ursachen einer Essstörung ansetzt, ist mit ihr oftmals ein dauerhafter Erfolg möglich.

Hypnosetherapie unterstützt die Gewichtsreduktion

Übergewichtige erleben es oft, dass die während einer Diät mühsam verlorenen Fettpölsterchen sehr schnell zurückkehren, wenn sie ihre normalen Ernährungsgewohnheiten wieder aufnehmen. Obwohl vielen Betroffenen bewusst ist, dass ihre Bemühungen schnell umsonst sind, wenn sie wieder die gleichen Mengen an Süßigkeiten, Softdrinks oder Pizza konsumieren wie vor der Diät, greifen sie hier weiterhin zu. Ihnen gelingt es ohne fremde Hilfe meist nicht, auf diese Speisen zu verzichten.

Klienten, die sich für eine Hypnosetherapie entschieden haben, berichten häufig, dass sie kaum noch Appetit auf Speisen haben, auf die sie vorher oft regelrechten Heissunger hatten. Ihnen fällt es nach der Therapie leicht, eine sinnvolle Ernährungsumstellung einzuhalten und so ihr Gewicht im Griff zu behalten. Auch ihre Motivation zu regelmässiger Bewegung wird meist positiv beeinflusst.

Was Hypnosetherapie leisten kann

Für unsere erfahrenen Hypnose-Therapeuten ist es selbstverständlich, jede Therapie individuell auf den Klienten abzustimmen. Die Hypnosetherapie verstehen wir als Begleitung und Ergänzung zur ärztlichen oder psychotherapeutischen Therapie. Deshalb führen wir die Therapie bei Bedarf auch in enger Abstimmung mit den behandelnden Ärzten und Psychotherapeuten durch.

Unverzichtbar für eine erfolgreiche Hypnosetherapie sind die Bereitschaft des Klienten zur Mitarbeit und sein Wille zur Veränderung. Die Rolle des Therapeuten lässt sich mit der eines Bergführers vergleichen. Mit seiner Hilfe gelingt es leichter, den Gipfel zu erklimmen. Es ist aber unerlässlich, dass der Geführte selbst aktiv wird und einen Fuss vor den anderen setzt.

Bei diesen Problemen und Erkrankungen haben wir mit Hypnose nachweislich gute Erfolge erzielt:

- Übergewicht
- Untergewicht
- Ess-Sucht (zwanghaftes Essen, die Gedanken kreisen ums Essen)
- suchtartige Vorlieben, z.B. sehr starke Lust auf Schokolade, Süssigkeiten, Süssgetränke, Kohlenhydrate
- fehlendes oder stark verzögertes Sättigungsgefühl
- Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)
- Zwang, Nahrungsmittel zu kauen und auszuspucken
- Essattacken mit suchtartigen Heissungerattacken (Binge eating disorder)
- Essen in der Nacht (zum Teil in einem schlafähnlichen Zustand)
- Magersucht (Anorexia nervosa)
- krankhaftes Gesund-Essen (Orthorexia nervosa)
- übermässiges, krankhaftes Sporttreiben, um mehr Kalorien zu verbrauchen (Anorexia athletica)
- Probleme, den eigenen Körper zu akzeptieren
- wenig Motivation zur Bewegung
- Widerwillen gegen verschiedene Lebensmittel
- Angst, die Speisen und Getränke hinunter zu schlucken
- Angst vor dem Erbrechen (Emetophobie) und dadurch reduzierte Nahrungsaufnahme

Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin vereinbaren?

Dann rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir freuen uns auf Sie!

Sekretariat

Telefonnummer für alle Praxen: 041 493 05 01

E-Mail: info@hypnowell.ch

Web: www.hypnowell.ch

Korrespondenzadresse

Hypnowell - Hypnose Praxisnetzwerk

Bahnhofstrasse 104

8001 Zürich

