



→ Hypnose

Es gibt verschiedene Arten von Hypnose. Die Hypnosetherapie ist klar von einer Showhypnose zu unterscheiden. Der Patient kann bei der Hypnosetherapie jederzeit in das Geschehen eingreifen.

Hypnose: Kilos purzeln im Schlaf

Zahlreiche Diäten und Raucherentwöhnungen haben fehlgeschlagen? Mit Hypnose erzielt man nachhaltige Erfolge.

Monika Jabornig aus Pischeldorf hat sich schon durch eine Reihe von Diäten gegessen, allerdings mit mäßigem Erfolg. „Ich war sogar bei den Weight Watchers. Mit ihrem Konzept habe ich auch sieben Kilo abgenommen. Die waren aber ganz schnell wieder oben“, erzählt Jabornig von ihren Abmagerungskuren. Als letzten Ausweg hat sie sich bei der Psychologin und Hypnotherapeutin Michaela Bleyer-Krainer zu einer Hypnose angemeldet. „Anfangs war ich kritisch eingestellt. Aber schon nach der ersten Sitzung habe ich eine Veränderung meines Essverhaltens bemerkt. Ich muss jetzt nicht mehr andauernd aufpassen, dass ich zuviel esse. Ich habe nach fünf Uhr einfach keinen Appetit mehr“, sagt Jabornig.

Vergangenheit verändern

Krainer erklärt, wie sie vorgeht: „Im Zuge einer Altersregression gehen wir zurück in die Vergangenheit und erforschen den Grund für das falsche Essverhalten. Wenn man das Ereignis kennt, das dazu geführt hat, kann man es wiederum in der Hypnose aufarbeiten und sogar nachhaltig verändern“, erklärt Bleyer-Krainer. „Gemeinsam mit dem Patienten verleiht man ihm z.B. die Stärke, die er braucht, damit er nicht mehr alles in sich hineinstopfen muss oder zur Zigarette greift.“ Zigaretten waren das Laster von Martin Hermann. Der Völkermarkter hat sechs Jahre lang eineinhalb Schachteln Zigaretten pro Tag geraucht. „Ich habe immer wieder versucht, aufzuhören, aber das ist ja bekanntlich nicht so einfach. Ich habe dabei auch zwölf Kilo zugenommen“,

→ Andere Artikel

- ▶ Hilfe aus dem Selbst holen
- ▶ Harmonie statt Mode
- ▶ Strand-Saison! Make-up hält!
- ▶ Schutz für den Urlaub
- ▶ Weiter gegen HIV und Aids kämpfen!
- ▶ Hungernde Seelen
- ▶ Kälte gegen Schmerz

erzählt Hermann. „Nach vier Hypnose-Sitzungen habe ich keine Zigarette mehr angegriffen und habe mein Gewicht gehalten.“ Wie das funktioniert: „Ich habe ihm vermittelt, dass eine Zigarette wie Artischocken schmecken, die er nicht ausstehen kann“, sagt Bleyer-Krainer. Damit die Hypnose aufgefrischt werden kann, bekommt jeder Patient seine individuelle CD mit nach Hause. Die Hypnosetherapie kann man auch bei Ängsten, Panikzuständen, Süchten, Selbstwertmangel oder Schmerzen einsetzen.

Autor **Simone Seppel**

[➤ diese Informationen drucken](#)

Kommentare

Was ist Ihre Meinung dazu?



Ihr
Kommentar

elvira_wurzer@hotmail.com | 18.01.2006 | 18:45

[✎ Antworten](#)

Kilos purzeln

Diesen Artikel habe ich geradezu gefressen! Wie Frau Jabornig, die ich sogar kenne, habe ich schon alles probiert, leider hat es bei mir oben im Kopf noch immer nicht >klick< gemacht. Beim Entwöhnen vom Tabak ging es von einer Stunde zur anderen (dafür kamen die Kilos postwendend), aber ich esse leider für mein Leben gern, besonders abends. Meine Anfrage an Fr. Seppel: wie kann ich Kontakt mit Fr. Bleyer-Krainer aufnehmen? In der Zeitung vermisste ich jeglichen Hinweis auf ihre Adresse. Bitte um Antwort. Liebe Grüße von Elvira Wurzer Wulfeniastr. 32 9371 Brückl Tel. 0650-5972414

Simone Seppel | 19.01.2006 | 11:55

[✎ Antworten](#)

Kontakt

Sehr geehrte Frau Wurzer! Hier ist die Telefonnummer von Frau Bleyer-Krainer: 0650/500 44 50

[➤ Alle Kommentare](#)