

IN 5 SCHRITTEN ZUM DAUERHAFTEN WOHLFÜHLGEWICHT

und wie Sie sich mental aufs Abnehmen programmieren



Jasmin Thiele
Hypnose und Hypnoslim Expertin

Inhaltsverzeichnis

Zu mir	3
Warum wollen Sie abnehmen?	
Sie haben sich entschieden Gewicht loszulassen?	4
Was essen wir und wie leben wir?	4
Warum wollen Sie überhaupt abnehmen?	5
1. Was motiviert Sie?	6
2 Durchbrechen alter Gedankenmuster!	7
3 Visualisieren Sie ihre Ziele!	8
4 Essen als Ersatzbefriedigung!	9
5 Stress loslassen!	10

Kontakt:

Jasmin Thiele

Hypnose und Hypnoslim Expertin

Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin

Tel: 05045-458176

www.hypnosecoach-hannover.de

Mein Name ist Jasmin Thiele.

Ich bin staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Ich praktiziere in Hannover und Springe, sowie Fallbezogen vor Ort.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Hypnosetherapie.

Die Hypnose bietet schnellere und nachhaltigere Ergebnisse, als viele konventionelle Methoden. In machen Fällen bringt sie sogar den Durchbruch im mentalen und emotionalen Bereich.

Auch als Mutter von drei Kindern war mir eine gesunde Ernährung immer besonders wichtig . Später als staatlich anerkannte Erzieherin kam die Bedeutung der ganzheitlichen Sichtweise hinzu. Dabei beobachtete ich, wie in Elterngesprächen und in pädagogischen Diskussionen, es sich immer häufiger ums Essen drehte.

Manche Kinder sind sehr wählerisch, andere wiederum essen besonders gerne. Essen hat immer etwas mit Emotionen zu tun und ist die Quelle von Sättigung, Liebe und Geborgenheit. Kinder nehmen ihre Körpersignale immer richtig wahr. Wir Erwachsene haben das leider oft vergessen und verlernt. Daraus resultiert ein schlechtes Vorleben für die Kinder, betreffend ihres Essverhaltens.

Je unkomplizierter der Umgang mit der Nahrungsaufnahme ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir als Erwachsene eine funktionierende innere Stimme haben, die sagt was für uns gut ist.

Aber auch andere Themen, bei denen Selbstsabotageprogramme wirken, lassen sich mit Hypnose nachhaltig lösen. Hypnose ist eine anerkannte Psychotherapieform. Die Wirksamkeit ist in wissenschaftlichen Studien belegt.

Diese Tipps werden Sie unterstützen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Wenn Sie eine **gesündere und schlankere Zukunft** erreichen wollen,
beginnen Sie **jetzt!**

Sie haben sich entschieden Gewicht loszulassen?

Alleine die Tatsache, dass Sie sich entschieden haben dieses E-Book herunterzuladen um einem ernstgemeinten Ziel entgegenzutreten, zeigt Ihre Entschlossenheit, dass Sie jetzt bereit sind.

Schnell verspüren Sie wieder die Hoffnung, auf eine baldige kleinere Kleidergröße. Dies geht natürlich nicht isoliert, somit gehört Bewegung zwangsläufig dazu. Die Kombination von Übergewicht und zu wenig Sport führt früher oder später zu Gesundheitsproblemen.

Was essen wir und wie leben wir?

Es gibt viele Gründe für Übergewicht, zu viel Zucker, zu viele überflüssige Kalorien und zudem ein Mangel an Nährstoffen. Unsere Geschmacksnerven haben sich an die Zusatzstoffe gewöhnt, Fettiges und Süßes wiez.B.: Currywurst, Schokolade stehen ganz weit oben. Mit einer neuen Ernährung, z.B. weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß u. mehr gesundes Fett, kommt ihr Stoffwechsel wieder in Schwung.

Ihr Körper wird sich den neuen Bedingungen anpassen und verbraucht zunächst einmal mehr Energie. Aus Langeweile oder aus Gewohnheit wird oft mehr gegessen als wir eigentlich sollten. Außerdem essen wir, wenn wir traurig sind, einsam, frustriert oder wütend. Essen aus emotionalen Gründen ist uns oft nicht bewusst und animiert und zum Naschen oder der Appetit lässt sich nicht so leicht stillen. Denn Schlank werden beginnt im Kopf. Es ist schwer, alleine durch Willensanstrengungen schlank zu werden und / oder auch zu bleiben. Eine Schilddrüsenfunktionsstörung und / oder die Einnahmen von manchen Medikamenten können Gründe für zu viel Übergewicht sein. Wer eine Diät versucht hat, kennt das Alles.

Den Schlüssel zum Wohlfühlgewicht haben Sie selbst in der Hand.

Übernehmen Sie wieder Verantwortung für sich selbst und übernehmen Sie wieder die Kontrolle. Es geht dabei nicht nur alleine ums Abnehmen, sondern darum, wieder eine bewusstere und bejahende Lebenseinstellung zu entwickeln. Steigern Sie ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensqualität. Entwickeln Sie ein klares Bild von sich und ihrem Ziel, für eine gesündere und vitalere Zukunft!

Warum wollen Sie überhaupt abnehmen?

Hier beginnt ihre Ausgangsposition. Angefangen von der Fragestellung bis zum sofortigen Beginn ihr Leben zu verändern. Vielleicht wollen Sie sich wieder wohler in ihrer Haut fühlen, wieder fitter und beweglicher werden oder mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen? Es gibt viele Gründe dafür, ihr Gewicht zu reduzieren. Nicht nur äußerliche Gründe, auch **medizinische Gründe** können ein Auslöser dafür sein. Denn das Risiko bei Übergewicht und zu wenig Bewegung krank zu werden, ist sehr stark erhöht. Natürlich ist Übergewicht nicht die einzige Ursache für diese Krankheiten, jedoch ist offensichtlich, dass die Risiken durch zu viel Gewicht erhöht werden oder sich vorhandene Beschwerden verschlimmern.

Welche Krankheiten stehen am häufigsten mit Übergewicht in Verbindung?

- Erhöhtes Gesamtcholesterin und Triglyceridwerte
- Depressionen und geringes Selbstwertgefühl
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Insulinresistenz
- Diabetes Typ 2
- Essstörungen
- Gallensteine
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- u.v.m.

1. Was motiviert Sie?

Motivation ist einer der wichtigste Faktoren, wenn es darum geht Verhaltensweisen zu verändern. Sind wir nicht motiviert, werden dauerhafte Veränderungen nicht möglich sein. Sind wir nicht motiviert, dann hören jetzt Sie hier auf zu lesen. Mal angenommen, Sie würden den bisherigen Lebensstil beibehalten, was würde dann passieren?

Schreiben Sie zunächst für sich auf, welche **Konsequenzen** es hätte, wenn Sie es nicht schaffen abzunehmen.

- Welche Probleme könnten sich einstellen?
- Was würde mit zunehmendem Alter passieren?
- Haben Sie je darüber nachgedacht, doppelt so schwer zu sein als jetzt.
- Wie würde ihr Leben dann aussehen?
- Wie würden Sie sich fühlen?

Nachdem Sie sich alle möglichen Konsequenzen ausgemalt haben, ist es an der Zeit über die Gründe nachzudenken!

Warum Sie wollen **gesund sein und bleiben?**

- Warum ist Ihnen das so wichtig?
- Warum wollen Sie ihr Gewicht verändern?
- Was wollen Sie gewinnen/ tun/ erleben, wenn Sie ihr Wohlfühlgewicht erreichen?
- Wie wäre es sich schlank und fit zu fühlen? Wie würden Sie aussehen und was würde es Ihnen noch bringen? (Gesundheit, Vitalität, ein längeres Leben. . .)
- Was würden Sie mit ihrem neuen Selbstwertgefühl anfangen?

2. Durchbrechen alter Gedankenmuster

Was hält Sie davon ab, Gewicht zu verlieren? Die häufigsten Gründe die uns hindern sind. . .

- Zu wenig Sport
- Zu wenig frisches Essen
- Zu viel sitzende Tätigkeiten
- Zu viel fernsehen
- Zu viel Frust
- Zu große Portionen auf dem Teller
- > Langeweile
- > Kummer
- > Ungesunde Lebensmittel - Süßes
- > Die falschen Getränke
- > Alles aufessen zu müssen
- < Nicht „Nein“ sagen zu können
- < Emotionen die nicht heraus dürfe

Ersetzen Sie hindernde Gedankenmuster durch neue! Sie werden merken, wie sich ihre Gedanken langsam umstellen.

Ich bin dick	Ich werde mit jedem Tag schlanker.
Ich bin nicht satt zu kriegen	Ich bin gut so, wie ich bin.
Ich bin zu fett	Ich esse was mir gut tut.
Ich darf nicht so viel essen	Ich achte auf die Signale meines Körpers.
Ich habe immer Hunger	Ich fühle mich gesund.
Sport ist nichts für mich	Ich lebe gesund.
Abnehmen bedeutet Verzicht	Ich lebe ausgewogen.
Egal was ich esse,	Ich bin bereit, jetzt schlank zu werden.
Ich nehme eh immer zu	Ich schaffe alles was ich will, immer besser.
Essen ist etwas Schlimmes	Ich bin auf dem Weg zum schlankeren Ich.
Essen tut mir nicht gut	Ich genieße jeden Bissen.
Ich muss mich beim Essen beeilen	Ich genieße die Speisen auf meinem Teller.

Werden Sie sich ihrer bisherigen Muster bewusst.

Notieren Sie sich nun, was Sie wirklich haben wollen!

- Ich nutze jede Gelegenheit um mich mehr zu bewegen (z. B. Treppe statt Fahrstuhl, das Auto etwas weiter weg parken)
- Zwischen den Mahlzeiten nehme ich, frische Rohkost als Snack zu mir und/oder trinke reichlich Wasser .
- Wenn ich frustriert bin, mich langweile rede ich darüber oder fange besten falls an mit meinen Gefühlen zu arbeiten.
- Ich nehme kleinere Portionen und esse langsam
- Ich starte in den Tag mit einem für mich abgestimmten Ritual, das mir hilft und motiviert zu sein.
- Ich höre wann immer es geht die MP3 um mein Ziel visualisieren und mich zu fokussieren.
- ... hier ist Platz für eigene Gedanken

Seien Sie kreativ und entwickeln für sich geeignete Handlungen, mit denen Sie die Routine durchbrechen können.

3. Visualisieren Sie ihre Ziel

Bevor Sie damit beginnen etwas zu verändern, nehmen Sie sich etwas Zeit um genau zu prüfen, was genau Sie verändern möchten. Worauf legen Sie den Fokus? Beantworten Sie bitte für sich folgende Fragen:

- Wie viel will ich abnehmen?
- Bis wann will ich mein Ziel erreicht haben?
- Wie werde ich mich dann fühlen? z. B. fit und vital, voller Energie.
- Ist mein Ziel realistisch?
- Was hält mich bisher davon ab, mein Ziel zu erreichen?
- Welche Glaubenssätze hindern mich? (z. B. ich habe keine Disziplin, ich bin nicht sportlich genug)
- Welche Eigenschaften brauche ich, damit ich aufhöre limitiert zu denken und sofort beginne?
- Was brauchen Sie sonst noch um mein Ziel zu erreichen?

Bitte beantworten Sie schriftlich die Fragen und visualisieren Sie wie Sie diese Eigenschaften besitzen. Diese Übung ist sehr wichtig und kann täglich durchgeführt werden.

Übung

- Stellen Sie sich vor, wie Sie leichtfüßig einen Waldweg entlanglaufen, wie Sie mühelos durch eine wunderschöne Landschaft radeln oder zügig einen See durchschwimmen.
- Sehen Sie die Bilder Ihres Films, in dem Sie der Hauptdarsteller sind, so detailliert wie möglich.
- Visualisieren Sie immer den gleichen Film.
- Achten Sie auf die Gefühle, die im Moment des Visualisierens in Ihnen hochsteigen. Sie sollten voll positiver Energie wie Freude, Optimismus und Zuversicht sein. Die Bilder und die aufsteigenden Emotionen müssen harmonieren.
- Sehen Sie sich Ihre inneren Bilder so oft wie möglich während des Tages – also nicht nur in bewusster Entspannung – an.
- Achten Sie darauf, dass Visualisierung und die dazugehörigen Suggestionen im Einklang stehen.

4. Essen als Ersatzbefriedigung

Aus Langeweile oder aus Gewohnheit wird oft mehrgegessen als wir eigentlich zugeben. Außerdem essen wir, wenn wir traurig sind, einsam, frustriert oder wütend. **Essen aus emotionalen Gründen** ist uns oft nicht bewusst und animiert und zum Naschen oder der Appetit ist unersättlich.

Nehmen Sie sich einmal die Zeit und fühlen in sich hinein. Welche Gefühle sind in Ihnen, bevor Sie zur Schokolade greifen? Die Gründe für emotionales Essen sind vielfältig und nicht immer gleich. Achten wir auf unsere Gefühle, können wir uns die Gründe für emotionales Essen oft bewusst machen. Für jeden gibt es Dinge, die ein bestimmtes Verhalten in uns auslösen. Werden wir uns dessen bewusst, kann neues Verhalten integriert werden. Die häufigsten Auslöser sind Gefühle, Orte, Menschen oder Situationen.

- Essen Sie immer wieder, ohne wirklich Hunger zu haben?
- Sie verspüren kein Sättigungsgefühl und essen immer wieder zu viel? Oder zu wenig?
- Sie essen immer wieder, trotz besseren Wissens, das Falsche? Süßes oder Fettiges?
- Ihre Gedanken kreisen immer wieder um das Thema Essen?

Werden Sie sich bewusst, dass es beim emotionalen nicht um das Essen an sich geht, sondern um die dahinter liegenden Gefühle. Das Essen wird genutzt um die Stimmung zu heben. Physischer Hunger lässt sich durch essen beheben, psychischer hingegen nicht.

Vielleicht können Sie sich eine Liste von Alternativen bereitlegen. So können Sie z. B. wenn Sie gestresst sind meditieren, entspannende Musik hören oder ein Bad nehmen. Bei Wut in die Bewegung kommen, sich etwa beim Laufen oder im Fitnessstudio abreagieren. Bei Trauer das Gespräch mit engsten Freunden oder der Familie suchen. Bewegung ist in den meisten Situationen gut.

5. Stress loslassen

Stress kann viele Gründe haben. Krankheiten, eine anstrengende Arbeit oder Problemen in der Beziehung. Selbst Menschen die das Gefühl haben nicht im Stress zu sein, können aufgrund der im Körper produzierten Stresshormone zunehmen. Es gibt auch positive Stresssituationen, wie z.B. die Vorbereitung auf einen Urlaub oder eine Heirat. Fast jeder scheint unter Stress zu leiden. Das Hormon Cortisol wird vermehrt produziert und dies begünstigt die Fettspeicherung oft im Bauchbereich. Chronischer Stress kann eine Fettzunahme von bis zu 26% begünstigen. Bereits wenn wir uns Sorgen machen oder schlecht schlafen kann der Cortisol Spiegel ansteigen. Wir haben bei Stress oft vermehrten Hunger, insbesondere auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten.

Was kann ich noch tun?

Versuchen Sie in Stresssituationen sich auf ihre Atmung zu fokussieren. Atmen Sie ruhig und tief - ein und wieder aus. Vermeiden Sie in der Umstellungsphase, so weit es geht, zusätzliche Belastungen. Es gibt viele Entspannungsübungen, suchen Sie sich die für sich beste aus und machen Sie diese regelmäßig.

Meiden Sie Zucker und **isolierte Kohlenhydrate**, wie Weißmehlprodukte, Zucker und polierten Reis.

Schlafen Sie ausreichend und tanken Sie genügend Energie. Wenn Sie morgens ohne Wecker ausgeruht aufstehen, dann ist die Schlafmenge optimal. Achten Sie bei Stress also auf eine optimale Versorgung mit **Magnesium und Vitamin B - Komplex**.

Damit der Körper optimal funktioniert, ist **ausreichendes Trinken** unerlässlich. Als Richtwert bei normaler Betätigung ist 2 - 2,5 Liter täglich. Nehmen wir weniger Wasser zu uns, läuft unser Körper auf Sparflamme. Wasser mit Zitrone wirkt basisch, hemmt Entzündungen, fördert die Verdauung und das Abnehmen. Bewegen Sie sich regelmäßig und sorgen Sie für ein **stärkendes Umfeld**. Mit Hilfe der UV Strahlung des Sonnenlichts wird **Vitamin D** gebildet, das für verschiedene Funktionen und insbesondere unseren Schlaf wichtig ist.

Damit sind ihre Familie, Freunde Partner aber auch unterstützende Gruppen gemeint. Bitten Sie andere mit ihnen gemeinsam Sport zu machen, etwa spazieren gehen oder schwimmen. Zum Erreichen ihres Zieles können Freunde animieren, denn gemeinsam macht es mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren. Wenn Sie auf dem Weg zum Erfolg sind, dann ist es wichtig ihre Möglichkeiten zu erkennen und auch zu nutzen.

Wenn Sie sich die obigen Tipps bewusst machen und ihr **visualisiertes Ziel** nicht aus dem Auge verlieren und es sich alles gut anfühlt, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Motivieren Sie sich immer wieder von Neuem. Ich hoffe dieses kleine E-Book unterstützt Sie darin, die richtigen Entscheidungen zu treffen. **So werden Sie schlanker, gesünder und vitaler! Legen Sie los und bleiben Sie dran!**

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg !

Ihre

Jasmin Thiele