

# Hypnose: Der Abnehm-Test

„Spielend leicht abnehmen ohne zu hungern, und das mit anhaltendem Erfolg, – so oder so ähnlich lauten die Slogans in Flyern, Zeitungen und Internet, wenn es um Abnehmen durch Hypnose geht. Die Werbung verspricht viel, doch was kann sie wirklich – die Wunderwaffe Hypnose?

Die blick-Redakteurinnen Saskia Schubka und Manuela Grassl wollen es genau wissen und machen den blick-Abnehm-Test. Ein Coaching bei Rouven M. Siegler, Profi-Sportmentaltrainer und Hypnosecoach in Rosenheim, soll Klarheit schaffen. Wie soll das gehen – abnehmen im Schlaf? „Abneh-

men beginnt im Kopf!“, erklärt Rouven Siegler den beiden Test-Damen. „Wichtig ist, dass sich der Klient seinen Wunsch zum Ziel macht,“ so Siegler weiter. „Unsere Testpersonen wollen abnehmen – möglichst schnell und ohne die Quälereien einer Diät.

Die erste Sitzung haben Saskia und Manuela bereits hinter sich, und siehe da, erste Erfolge stellten sich bereits ein. „Ich hatte ein gestörtes Essverhalten,“ erzählt Manuela. „Entweder aß ich gar nichts oder zu viel. Unregelmäßige Essenszeiten und Fastfood taten ihr übriges. Bereits nach meiner ersten Sitzung bei Rouven M. Siegler merkte ich eine starke Veränderung meines Essverhaltens. Mein Sättigungsgefühl stellt sich viel früher ein und vor allem nehme ich es stark wahr. Das war vor dem Coaching anders,“ freut sich die blick-Redakteurin. Auch bei Saskia, die unter ihrer Schokoladensucht leidet hat sich bereits einiges getan: „Ich nehme meine Sucht auf Schokolade ganz anders wahr. Nach der ersten Sitzung merkte ich noch keinen großen Unterschied, der stellt sich jetzt erst nach und nach ein. Das Coaching sensibilisierte mich, anders mit der Schokoladen-Thematik umzugehen. In jedem Fall fühle ich mich seitdem ausgeglichener und fitter. Das Bewusstsein, sich realistische Ziele zu stecken und vor Augen zu halten, wenn mich die Sucht überkommt, habe ich bereits erreicht.“

Siegler: „Wichtig ist mir in mei-

ner Vorgehensweise im Coaching immer die Individualität des Klienten zu nutzen – darin liegt der Erfolg. Der positive Einsatz von Hypnose ist dabei sehr sinnvoll. Hypnose ist mittlerweile auch in Deutschland als medizinische Therapieform anerkannt. Es handelt sich dabei um einen ganz normalen Bewusstseinszustand, in dem der Mensch äußerst empfänglich für positive Suggestionen ist. In Trance kann das Essen um ein vielfaches bewusster gemacht werden. Essen ist absolut lebensnotwendig – es kommt nur darauf an was, wann und wieviel! Mit Hypnose wird das Ess- und Bewegungsverhalten sowie das natürliche Sättigungs- & Hungergefühl ganz direkt angesprochen, positiv motiviert und um ein vielfaches bewusster gemacht. Auch Selbstsabotageprogramme, wie z.B. das Verlangen nach Schokolade, kann mit Hypnose minimiert oder ganz beseitigt werden. Die Ressourcen, die dabei genutzt werden, bringt jeder Klient schon in Form seiner eigenen Wünsche und Motivationen für sein schlankes und erfolgreiches Leben mit.

Jetzt bringt es die Zeit ans Licht, ob die Pfunde purzeln – blick wird weiter darüber berichten.

Bei Fragen dazu steht Ihnen Herr Siegler unter Telefon 0 80 31/22 17 130 gerne Rede und Antwort.

Mehr Infos erhalten Sie auch im Internet.

[www.siegler-consulting.de](http://www.siegler-consulting.de)



etik – Permanent Make-up

## Rabatt ungen

Körnig

994 1823

on 0 80 31 / 9 01 16 80

