



# **WUNSCHGEWICHT**

## **GEWICHTSREDUKTION MIT HYPNOSE**

Copyright © Martina Kütter, Heilpraktiker (HPP)

# WUNSCHGEWICHT

## GEWICHTSREDUKTION MIT HYPNOSE

<u>Handout 1</u>	<u>Vorläufiger Plan für die Themenarbeit in Hypnose</u>
<u>Handout 2</u>	<u>Suggestionen und Glaubensmuster</u> .....
<u>Handout 3</u>	<u>Arbeitsblatt negative und positive Suggestionen</u> .....
<u>Handout 4</u>	<u>Selbsthypnoseanleitung I</u> .....
<u>Handout 5</u>	<u>Selbsthypnoseanleitung II</u> .....
<u>Handout 6</u>	<u>Selbsthypnoseanleitung III</u> .....
<u>Handout 7</u>	<u>Emotionen die Droge die süchtig und abhängig macht</u> .....
<u>Handout 8</u>	<u>Mittel- und langfristige Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit?</u> .....
<u>1) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....
<u>2) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....
<u>3) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....
<u>4) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....
<u>5) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....
<u>6) Sitzung Gewichtsreduktion</u>	.....

## Handout 1 Vorläufiger Plan für die Themenarbeit in Hypnose

	Hypnosearbeit	Aufgaben
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressource mit „Swish“ ankern</li> <li>• Einweisung in die Selbsthypnose</li> <li>• Hypnose, den Ruheort entdecken</li> <li>• Wunderfee Veränderungsarbeit in Hypnose</li> <li>• Automatisches Zeichnen/Schreiben</li> <li>• Timeline in Trance: die Pyramide, Visualisierung des Zukunfts-Ich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tägliches Selbsthypnose</li> <li>• Handout 2 ; 3 + 4 aushändigen</li> <li>• Eigene negative Suggestionen entdecken und positive Suggestionen entwickeln</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entgegennehmen der erarbeiteten Suggestionen (Handout 3) und ggf. besprechen.</li> <li>• Negativ Anker - Faust ballen und durch „Swish“-Anker ersetzen</li> <li>• Blockaden lösen mit Hypnose</li> <li>• Arbeit mit ideomotorischen Fingersignalen</li> <li>• Auflösen negativer Emotionen/Suggestionen mit Hypnose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout 5 aushändigen</li> <li>• Einüben des Anker Wechsels (Swish-Pattern) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Negativ-Anker auslösen</li> <li>○ durch „Swish“-Anker ersetzen</li> </ul> </li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung durch die Selbsthypnose (zum Training)</li> <li>• Die Steuerzentrale: Hypnose</li> <li>• Handout 6 Selbsthypnose III</li> <li>• Handout 7 Emotionen als Droge die süchtig und abhängig macht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Selbsthypnose die Steuerzentrale aufsuchen und bedienen. Handout 6 Handout 7 Emotionen als Droge die süchtig und abhängig macht.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung durch die Selbsthypnose (zum Training)</li> <li>• Hypnose: die Innern Helfer - das Meeting/Konferenz</li> <li>• Aufstellung mit Playmobil aller Teilnehmer (Selbstwert + Mentor + Sportler + Ernährungsberater + Buttler der kocht + Übersetzer für die Emotionen und Bedürfnisse + Stressmanager Zeitmanager usw.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Selbsthypnose die Innern Helfer in das Meeting/Konferenz berufen und Dialog halten. Handout 6</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung durch die Selbsthypnose (zum Training)</li> <li>• Hypnose, Begierde nach Essen löschen</li> <li>• Handout 8 Mittel- und langfristige Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout 8 Mittel- und langfristige Folgen von Übergewicht und Fettleibigkeit?</li> <li>• Einüben des Anker Wechsels. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Negativ Anker auslösen</li> <li>○ durch „Swish“-Anker ersetzen und das Zukunfts-Ich betrachten aus der Box.</li> </ul> </li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einleitung durch die Selbsthypnose (zum Training)</li> <li>• Motivationsanker und Bewegungsanker installieren.</li> <li>• Hypnose, emotionalen Hunger stillen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In Selbsthypnose den emotionalen Hunger an der unendlichen Quelle stillen. Handout 6</li> <li>• Motivationsanker und Bewegungsanker 3-mal täglich aktivieren.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Follow up in 3 Monaten</li> </ul>	

Änderungen und Abweichungen vom Konzept sind möglich.

