

# Häufige Fragen:

## WAS IST HYPNOSE?

Die Hypnose ist ein Weg, Kontakt zu seinem Unbewussten aufzunehmen, und zwar in einem wachtraumähnlichen Zustand.

## IST JEDER MENSCH HYPNOTISIERBAR?

Jeder hat die Fähigkeit, sich selbst in einen hypnotischen Zustand zu führen. Darum sind 98 % aller Menschen auch hypnotisierbar.

## WIE LÄUFT EINE HYPNOSE-SITZUNG AB?

Eine Sitzungseinheit dauert etwa eine 45 bis 50 Minuten. Es gibt ein ausführliches Vorgespräch. Die eigentliche Hypnose besteht aus der Überführung in den Trancezustand, der Intervention und der Rückführung in den Wachzustand. Sie werden sich sehr entspannt und erfrischt danach fühlen.

## WAS PASSIERT, WENN ICH AUS DER HYPNOSE NICHT MEHR ERWACHE?

Das ist nicht möglich. Sie schlafen einfach eine Weile und wachen nach etwa einer Stunde von allein auf. 20 Minuten Hypnose wirken wie ein mehrstündiger, guter Schlaf.

## WIE VIELE SITZUNGEN ZUM ABNEHMEN?

Das hängt von Ihrem Fall ab. Zum Abnehmen rechnen wir mit vier Sitzungen plus CD für die Zeit danach, um im hypnotischen Training zu bleiben. Die CD wird ganz speziell nur für Sie aufgenommen. Wenn Sie nicht von sehr speziellen Problemen begleitet werden, können Sie auch an Hypnose-Abnehmgruppen teilnehmen. Unsere trifft sich wöchentlich. In Grenzen kann man in übersichtlichen Kleingruppen auch auf individuelle Themen eingehen.

# Abnehmen mit Hypnose

Das, was am IHvV an Techniken zum Abnehmen erprobt und erfolgreich angewendet wird, gibt es inzwischen auch auf CD: Mit dem Fünf-CD-Abnehmprogramm „Hypnoplayer: Ursächlich Abnehmen“ können Sie bequem zu Hause in Eigenregie abnehmen.

## ICH SOLLTE MICH MEHR BEWEGEN, HABE ABER KEINE ZEIT ODER KANN AUS GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN NICHT...

Jeder kann in Selbsthypnose joggen. Das bringen wir Ihnen bei. Der Effekt ist der gleiche, als wenn Sie dieselbe Zeit tatsächlich gelaufen wären.

## BIS ZU MEINEN WECHSELJAHREN WAR ICH SCHLANK, SEITDEM NEHME ICH IMMER MEHR ZU. HILFT HYPNOSE?

Mit den Wechseljahren stellt sich der Stoffwechsel um. Das führt oft automatisch zu Gewichtszunahme. Bis zu einer gewissen Grenze ist das normal, alles darüber hinaus aber kann mit Hilfe der Hypnose reguliert werden.

## ICH BIN ZUCKERKRANK UND HABE STARK ZUGENOMMEN. KANN HYPNOSE HELFEN?

Einzelfälle zeigen: Der Hormonhaushalt kann durch Hypnose wieder mehr ins Gleichgewicht gebracht werden. Der gesundheitliche Effekt geht über die Gewichtsabnahme hinaus.



**Institut für Hypnose**  
und verwandte Verfahren  
Karl-Marx-Str. 40, 16816 Neuruppin  
Telefon: 0 33 91 / 34 81 34  
[www.IHvV.de](http://www.IHvV.de)

# Abnehmen: Häufige Fragen

## ICH BIN GESTRESST UND KANN MICH EINFACH NICHT ENTSPANNEN. KANN ICH ÜBERHAUPT HYPNOTISIERT WERDEN?

Solange Sie sich zum Beispiel eine Mohnblume oder ein Wiese vorstellen können, sind Sie hypnotisierbar. Hypnose ist nämlich ein ganz normaler Zustand, der irgendwo zwischen Wachsein und Schlaf liegt. Sie werden schnell bemerken, dass der hypnotische Zustand die schnellste und effektivste Art ist, ihren ganzen Körper wirklich tief zu entspannen - so, wie man es nach Monaten der Übung auch per autogenem Training schafft. Der Effekt auf Körper und Geist ist tiefgreifender, als Sie es sich zunächst vorstellen mögen. Denn Stress ist ein Krankmacher. Tiefenentspannung sorgt dafür, dass Sie wieder regenerieren. Auch ihr Schlaf wird von Mal zu Mal besser werden! Im Unterschied aber zu autogenem Training, Yoga oder Meditation wird in Hypnose sehr aktiv und differenziert mental mit einem ganzen Spektrum an Vorstellungen gearbeitet.

## SEITDEM ICH OPERIERT WURDE, HABE ICH ZUGENOMMEN.

Jede OP ist ein tiefgreifender Einschnitt - körperlich wie auch geistig und energetisch. Oft werden bestimmte Energiekanäle unterbrochen. Mit Hilfe der Hypnose werden die so genannten "Chakren", die Energiekanäle, wieder zum Fließen und so ins Gleichgewicht gebracht. Außerdem kann man in Hypnose gezielt auf körperliche oder seelische Verletzungen durch chirurgische Eingriffe eingehen.



# Häufige Fragen zum Abnehmen per Hypnose

**SEIT MEINER ATHROSE KANN ICH MICH NICHT MEHR SO BEWEGEN WIE FRÜHER UND NEHME IMMER MEHR ZU.**

Die Hypnose bietet drei Strategien: Die Schmerzbewältigung per Hypnose, die physische Verbesserung durch mentale Strategien und das mentale Joggen zum Muskelaufbau und für die Sauerstoffversorgung der Zellen.

**SEIT DER GEBURT MEINER KINDER BIN ICH DIE PFUNDE NICHT MEHR LOS GEWORDEN.**

Der Stoffwechsel wird in Hypnose geregelt und Sie können Ihre Figur wie vor der Geburt wieder herstellen.

**SEIT DER SCHEIDUNG HABE ICH ZUGENOMMEN.**

Ängste, Niedergeschlagenheit, Depressionen sind mentale Programme, die mit Hypnose gut verändert werden können. Sollten Sie aber stark depressiv (veranlagt) sein, tragen sich gar mit Suizidgedanken, so ist dringend ein Psychologe oder Psychiater aufzusuchen. In jedem Fall kann per Hypnosetherapie gut begleitet werden.

**SEIT ICH MEINEN JOB VERLOR, HABE ICH PROBLEME MIT DEM GEWICHT.**

Frustrationen sind eine häufige Ursache von Gewichtszunahme. Die Hypnose bietet eine Reihe von Verfahren, wie Sie Ihre Lebensfreude, allen Alltagsproblemen zum Trotz, wiederfinden. Ein möglicher Ansatz dabei ist das Erlernen der Selbsthypnose, das Verstehen, wie mentale Programme funktionieren. Wir bringen Ihnen das Schritt für Schritt bei - entweder in unseren Seminaren, der Abnehmgruppe oder ganz behutsam in Einzelsitzungen.

**BERUFLICH SITZE ICH VIEL VOR DEM PC - SEITDEM LEGE ICH JEDES JAHR MEHR ZU.**

Wer rafft sich schon nach einem langen Arbeitstag auf, um kilometerweit zu joggen? Die wenigsten! Mit Hypnose können Sie lernen, den "inneren Schweinehund" zu überwinden; „mental“ joggen; sich ein mentales Magenband setzen lassen. Und vieles mehr.

**„Ursächlich Abnehmen mit Rückführung“:** Das Hypnoplayer-Programm enthält fünf geführte Selbsthypnosens auf CD, die Sie nacheinander hören. Die IHvV-Methoden sind hier speziell für medienbegleitetes Abnehmen mit Hypnose angepasst worden. *„Ich habe 22 Kilo in einem Jahr verloren.“ Karen Gohl, 44, Bibliotheksassistentin*

Erhältlich bei Amazon und auf [www.IHvV.de](http://www.IHvV.de) >



## GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT UND WIE HYPNOSE DARAUF EINWIRKT

Warum werde ich dick?	Warum nehme ich nicht ab?	Warum klappt's mit Hypnose?
1. Zuviel Essen	1. Hungern macht keinen Spaß	1. Per Suggestion den Magen verkleinern + Sättigungsgefühl wahrnehmen lernen
2. Zuwenig Bewegung	2. Innerer Schweinehund ist stärker	2. Lust auf mehr Bewegung im Unbewussten wecken + in Hypnose joggen + AOE nutzen*
3. falsches Essen	3. es schmeckt einfach & Bio ist teuer	3. Per Hypnoanalyse (Pendel) Nahrungsmittel testen + Unterbewusstsein aktivieren
4. Gewohnheiten	4. Gewohnheiten sind mächtig...	4. Die 98 %-Regel: Gewohnheiten lassen sich nur im Unterbewusstsein dauerhaft ändern
5. Stress & Frust (Psyche)	5. Stress & Frust kann ich nicht abstellen	5... aber die Art und Weise, wie ich unterbewusst darauf reagiere, kann ich ändern.
6. Gene (mind. 40 %)	6. Gene kann ich nicht ändern	6. Gene sind nicht das Problem, weil man sich auf ihre Bedingungen einstellen kann
7. Hormonstörungen	7. Medikamente regeln oft nur das eine	7. Östrogen, HGH, DHEA, Melatonin, Serotonin & Co. in Trance regulieren
8. Wechseljahre	8. Körper vermehrt das Körperfett, um damit (statt mit den Eierstöcken) Östrogene zu produzieren	8. Hypnotischer Laser entfernt gezielt Fettpartien. Unbewusstes anweisen, neue Körperform nach den Wechseljahren zu mögen
9. Jojo-Effekt	9. Zu viele Kilos in zu kurzer Zeit abnehmen führen zum Jojo-Effekt	9. Unterbewusstsein ideomotorisch abtragen, wie viel Kilos in welcher Zeit okay sind
10. andere Gründe _____	10. weil _____	10. Weil das Unterbewusstsein praktisch alles andere auch steuert _____