

ES KLINGT NACH TRAUMDIÄT: DIE THERAPEUTIN SAGT „SCHAU MIR IN DIE AUGEN, KLEINE!“ – UND SCHON PURZELN DIE PFUNDE. JOLIE-AUTORIN ANDREA FRANKE HAT'S MAL AUSPROBIERT...

# Abnehmen durch Hypnose

FUNKTIONIERT DAS WIRKLICH?

## Hypnose und Hypnosetherapie



Fünf Fragen an Hypnosetherapeutin Katharina Hanf-Dressler

**WAS IST HYPNOSE?** Eine Technik zum Herbeiführen eines Trancezustandes. Und Trance ist eine Mischung aus körperlicher Entspannung und geistiger Fokussierung.

**VERLIERE ICH DABEI DIE KONTROLLE?** Sie gewinnen sogar an Kontrolle, denn Sie haben Zugriff auf Teile ihres Unterbewusstseins, die Ihnen sonst verschlossen sind!

**IST JEDER MENSCH HYPNOTISIERBAR?** Die Mehrheit ist hypnotisierbar – jedoch ist die Tiefe der erreichten Trance von Mensch zu Mensch verschieden.

**WAS PASSIERT WÄHREND DER TRANCE?** Der Therapeut nutzt hypnotische Suggestion und energetische Verfahren, um Blockaden, z.B. Nikotinsucht oder einen übermäßigen Drang zu essen, aufzulösen.

**IST HYPNOSE GEFÄHRLICH?** Wenn Sie sich an einen zertifizierten Therapeuten wenden, ist es absolut ungefährlich.

**INFOS:**

Mehr unter: [www.hypnose-zentrum.de](http://www.hypnose-zentrum.de)

„Oh Gott, Kind – bist du dick geworden!“ Als meine Mutter mich so begrüßt, weiß ich: Es wird Zeit, die Ess-Bremse zu ziehen. Doch FdH, Heißfasten oder die viel gelobten „Hollywood-Diäten“ – alles hat bei mir versagt. Am Ende siegte immer der kleine Heißhunger. Und anstelle der Pfunde wurde nur die Anzahl der Klamotten, die mir noch passten, weniger. Da kommt der Vorschlag einer Freundin gerade recht: „Versuch's mal mit Hypnose!“ Ich glaube zwar nicht an Wunder. Frage mich aber, ob mich das wirklich davon abhalten kann, den Kühlschrank zu plündern. Ich informiere mich. Eine aktuelle Studie der Uni Tübingen belegt: Hypnose hilft wirklich erfolgreich beim Abnehmen. Und auch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt soll ausbleiben. Na dann!

## DER TAG DER HYPNOSE

Völlig entspannt liege ich in einem großen Ledersessel. Die Augen geschlossen, lausche ich konzentriert der Stimme neben mir. Sie gehört Katharina Hanf-Dressler. „Und jetzt zähl bitte von 100 rückwärts!“, sagt sie und schickt mich so in tiefe Trance. Behutsam entlockt sie mir jede kleine ungesunde Essgewohnheit: Cola light, Pasta mit Tomatensahnesoße oder Prosecco-Exzesse – ganz ehrlich beichte ich aus meinem (Food-)Sündenregister. Nach einer Stunde ist alles vorbei. Ein Fingerschnippen – ich erwache, bin hellwach und kann mich an jedes Detail erinnern. Erholt, glücklich und mit einem festen Ziel vor Augen verlasse

128 JOLIE 12/06

ich die Sitzung: Abnehmen und endlich wieder in meine geliebten Skinny Jeans von Juicy Couture passen.

## EINE WOCHE NACH DER BEHANDLUNG

Ich weiß nicht, ob es an der Hypnose oder am schönen Wetter liegt – aber ich fühle mich großartig! Nein, die Waage zeigt noch nicht 55 Kilo, das wäre dann wirklich ein Wunder. Dennoch, an meinem Essverhalten hat sich einiges geändert. Nicht dass ich jetzt plötzlich Dinkelspaghetti und Tofubällchen lieben würde; aber ich genieße, esse bewusster und höre freiwillig auf, wenn ich satt bin. Und mit Cola light zum Frühstück oder der XXL-Portion Pasta bei Alfredo ist komplett Schluss. Meine neue Devise lautet: Man ist, was man isst. Ich glaube zwar immer noch nicht an Wunder, aber langsam an Hypnose!

## UND SECHS WOCHEN SPÄTER...

Vier Kilo sind bereits runter – ohne lästiges Kalorienzählen oder Hungern. Mein Erfolgsrezept: Ernährungsumstellung! Und – ich wage es kaum zu sagen – Sport! Unglaublich, aber ich als bekennende Fitnessstudio-Hasserin habe den Weg in die „Muckibude“ gefunden. Hätte man mir früher drei gute Gründe genannt, Sport zu treiben, hätte ich auf Anhieb zehn dagegen gefunden. Jetzt suggeriert mir mein Unterbewusstsein wahrscheinlich was anderes. Nach jahrelanger sportlicher Abstinenz stehen Pilates und Squash auf dem Programm – damit krieg ich mein Fett weg. Gute Laune. Und Komplimente: Als ich neulich meine Freundinnen traf, lachte Mary mich an, gab mir einen Klaps auf den Po und sagte: „Siehst gut aus, Süße, hast du abgenommen?“



vorher

nachher

SCHLANK IM SCHLAF „Das wirkt bei mir bestimmt nicht!“, dachte sich Andrea Franke. Sechs Wochen später ist sie vier Kilo leichter. So kann man sich täuschen...