



Auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht?

Gerne begleite ich Sie bei den entscheidenden Schritten ...

Wie bei jeder anderen Suchterkrankung finden wir auch hier die Verbindung von Körper, Geist und Seele, jede Ebene ist involviert.

Das Verlangen glücklich zu sein, ist ein sehr machtvoller innerer Antrieb.

Somit erklärt sich auch von selbst, was viele schon erlebt haben:

Diät hilft zwar kurzfristig – manchmal auch längerfristig, wenn wir ein diszipliniertes Leben annehmen - bringt jedoch selten eine echte Lebensveränderung bzw. die endgültige Lösung.

Nicht selten geschieht der Rückfall – gerade dann, wenn nicht damit gerechnet wird.

Warum? Eine Erklärung: Diät beachtet nur eine Ebene der Sucht, die körperliche, die anderen Ebenen bleiben unversorgt.

Mit Hypnose, Coaching und Ernährungsberatung haben Sie die Möglichkeit zur Veränderung auf allen Ebenen!

Mein Leitfaden für den Weg zum Wunschgewicht:

- Im ersten Gespräch erfahre ich neben den allgemeinen Daten und körperlichen Einschränkungen, Ihre Suchtgeschichte, frühere Stolpersteine beim Thema Kalorienreduktion, vor allem interessiert mich Ihr Wunschgewicht, „unser“ Ziel. Das Treffen dauert ca. 30 min. und ist kostenfrei. Falls noch medizinische Diagnostik notwendig wird oder eine andere Fachmeinung, steht dies zuerst im Vordergrund. Mit unserer 1. Terminabsprache bekommen Sie dann von mir Dokumentationshilfen an die Hand, die Sie ausgefüllt zum 1. Hypnosetermin mitbringen.
- **Ab hier gibt es nun 2 Möglichkeiten zur Auswahl:**
 1. Wir vereinbaren 4 Termine, davon 3 Hypnoset Sitzungen mit jeweils inem Coaching-Gespräch im Abstand von 2-2,5 Wochen, **die 2. Sitzung kopiere ich für Sie auf eine Hypnose-CD zur Vertiefung der Wirkung.** Im Abschlussgespräch wird das Erreichte durch eine Wunsch-Hypnose gefestigt. Dauer der Sitzungen: 1 Std. 15min./Dauer der Behandlung ca. 3 Monate
 2. Wir vereinbaren 10 Termine im Abstand von 2-3 Wochen, davon sind 8 Termine Hypnoset Sitzungen mit jeweils einem Coaching-Gespräch. **Die 2. Sitzung kopiere ich für Sie auf eine Hypnose-CD zur Vertiefung der Wirkung.** In jeder weitere Hypnose baue ich die Erkenntnisse der vorherigen Sitzung mit ein. Den 4. Termin nutze ich für die Erstellung eines unterstützenden Ernährungsplans für eine Woche unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche. Im Coaching-Gespräch fördere ich zusammen mit Ihnen zum einen die Ernährungsumstellung, wir greifen die Themen auf, die durch die Hypnose in Bewegung kommen und bearbeiten die täglichen Herausforderungen des Umgangs mit der Sucht auf der verhaltenstherapeutischen Ebene. Beim 10. Termin im Abschlussgespräch wird das Erreichte durch eine Wunsch-Hypnose gefestigt. Dauer der Sitzungen: 1 Std. 15min./Dauer der Behandlung ca. 7 Monate

Informationen zu den Kosten der Behandlung finden Sie unter **Behandlungsinformationen-Informationen/Service für Patienten/Klienten-Praxis-Therapieangebote**