

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

Gliederung:

- 0. Strukturiertes Vorgespräch zur Klärung der Situation.**

- 1. Einleitung: Die Hintergründe meines Übergewichtes.**
 - a. Six-Step-Reframing

- 2. Hauptteil: Der Weg zu meinem neuen Gewicht.**
 - a. Trance Induktion
 - b. Suggestionen
 - c. Future-Time-Line

- 3. Abschluss: Mein (neues) Gewicht bestimme ich nun selbst.**
 - a. Zielarbeit

*Das Format kann auch fraktioniert (Teil 1, 2, 3) durchgeführt werden.
Dann sollte zu Beginn der neuen Sitzung das Ergebnis der letzten Sitzung noch mal zusammengefasst werden, da mit den Inhalten/Ergebnissen weiter gearbeitet wird.*

0. Strukturiertes Vorgespräch zur Klärung der Situation

0.1. Vorbereitung für Reframing und Hypnose:

Der Klient (A) hat ein Gewichtsproblem, hat meist schon mehrere Diäten hinter sich – und ist oft verzweifelt, was er noch tun kann.

Um die Inhalte für das Format festzulegen, wird ein ausführliches Gespräch geführt, in dem

- **Essverhalten/ Ess-Strategien:** allgemein & in besonderen Situationen – z.B. Stress, Langeweile, etc
(Hierzu kann über einen definierten Zeitraum ein Esstagebuch geführt werden, in dem die Mahlzeiten/Snacks/Getränke in Bezug auf die (unteren) logischen Ebenen, sowie das dazugehörige Befinden notiert werden)
- **Verhältnis/Einstellung zum Essen:** Freude/ Genuss/ Wohlbefinden (**sekundärer Essgewinn**) vs. Stress/ schlechtes Gewissen / Schuldgefühle – oder: wichtig / unwichtig
- (Soziales) **Umfeld** (Familie/Partnerschaft/Beruf/Eltern)
- **Verhältnis zum eigenen Körper** (Liebe/Abneigung/Ekel/Schuld/etc.)
- **Angewohnheiten / Zwangsgewohnheiten**
- **Verknüpfungen mit Ereignissen** (auch aus der Kindheit)
- **Wünsche/Ziele** bzgl. Gewicht, Umfeld, Partnerschaft, etc.

eruiert (und notiert) werden.

Das Gespräch bietet viele Inhalte/Ansätze für das nachfolgende Format.

0.2. Zusätzliche Vorbereitung für die Future-Time-Line:

Während des Vorgesprächs sollte noch der Zugang zu „modernen Medien“ abgeklärt werden. (DVD, Video, Dias, Fotoalben.....)

Ebenso die Submodalitäten und VAKOG-Zugänge.

F O R M A T

1. Einleitung

1.a. Reframing

Während im Vorgespräch der sekundäre Essgewinn herausgefunden wurde, kann das Reframing Hinweise auf den **sekundären Übergewichtsgewinn** geben. Dieser ist meist schwieriger herauszufinden, da er im Unterbewusstsein verankert ist. Während der sekundäre Essgewinn (meist) recht logisch nachzuvollziehen – und vom Klienten recht leicht definiert werden kann (Bewusstseinsebene – über die logischen Ebenen), ist der sekundäre Übergewichtsgewinn für den Klienten eher unlogisch (Unterbewusstseinsebene) – und ist daher leichter aufzufinden, in dem das Unterbewusstsein direkt angesprochen wird.

Die Grundannahme: „*Es gibt immer eine gute Absicht hinter einem Verhalten*“ unterstützt die Eliminierung eines eventuell vorhandenen Schuld-/Versagensgefühls und motiviert den Klienten **positiv** an die Gewichtsreduktion heran zu gehen.

Wichtig: Verhalten von der Absicht trennen!

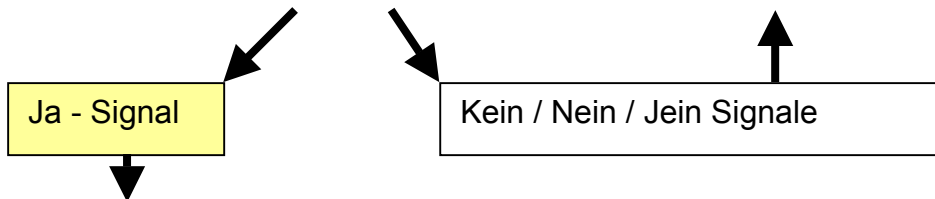
Für das Format heißt dies:

- I. In der Regel werden die Inhalte des Klienten bereits während des Reframings aufgelöst – sie können aber auch in der nachfolgenden Hypnose weiter bearbeitet, bzw. ergänzend nochmals angesprochen werden
- II. Das Reframing an dieser Stelle bietet die **optimale Vorbereitung** für die anschließende **Hypnose**, da sich der Klient bereits im Ruhezustand befindet.

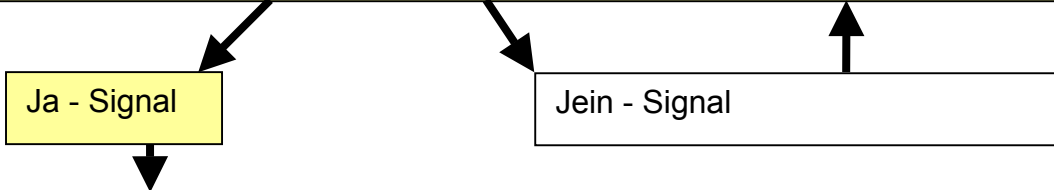
Ganzheitliche Gewichtsreduktion

Reframing

Kontakt mit dem **unbewussten Teil**, der für das Übergewicht, Essen, etc. **verantwortlich** ist, aufnehmen:
„Wenn es dieses Verhalten bei Dir gibt, gibt es auch einen Anteil, der dafür verantwortlich ist....“
„Du kannst diesen Teil einladen und bitten, mit Dir Kontakt aufzunehmen. Lade ihn ein, wie Du einen guten Freund einladen würdest und bitte ihn, Dir ein Signal zu geben.....“



Fragen, ob der Anteil bereit ist, die **positive Absicht** hinter dem Verhalten mit zu teilen.
„Da es ein Teil von DIR ist, kannst Du davon ausgehen, dass er eine positive Absicht verfolgt....frage ihn.....welche positive Absicht.....“



Kontakt mit dem **kreativen Anteil** aufnehmen.
„Du kennst sie im Leben.... die Situationen, in denen die Geistesblitze auftauchen, wenn Du eine Lösung brauchst.... auch dafür gibt es einen Anteil in dir, der dafür verantwortlich ist – der kreative Anteil.... diesen kannst Du jetzt ebenfalls einladen und ihn fragen....“
 (Man bittet man den kreativen Anteil (3) Lösungswege zu nennen – aber auch, wenn die Botschaften des Teil „X“ zu unverständlich sind und nicht interpretiert werden können, kann hierzu ebenfalls der kreative Anteil gefragt werden. „z.B. hast Du eine Idee, was X uns damit sagen möchte?“)

Einwände überprüfen (Öko-Check)
 „Gibt es Einwände...?“ Wenn ja – Alternativen nehmen, die vom kreativen Anteil vorgeschlagen wurden.

Vereinbarung/ Comittment (Integration)



2. Hauptteil → Hypnose

2.a. Trance Induktion (Beispiel/Auszug)

„Lass Dich einladen zu einer Entspannungsreise, wie Du es magst. Komme hier an – und nehme eine Position ein, in der Du Dich wohl fühlen kannst. Während Du Deine Position findest, spürst Du, wie Du Dich allmählich wohler und ruhiger fühlst. Du findest Deine Wohlfühlposition – und während Du da liegst und Deinen Körper wahrnimmst, die Unterlage unter Deinem Rücken spürst, spürst Du vielleicht auch die tiefere Entspannung. ... und genau so, wie Du jetzt mehr und mehr entspannst, wird Dein Atem immer ruhiger und tiefer tiefer und ruhiger. Während du ein- und ausatmest, nimmst Du die Unterlage wahr, auf der Dein Rücken, Dein Po und Deine Beine aufliegen. In dem Du die Unterlage wahrnimmst, breitet sich Ruhe und Entspannung in Deinem ganzen Körper aus. Wenn Du Dich auf Deinen Atem konzentrierst, merkst Du, wie sich Dein Bauch bei jedem Einatmen hebt und bei jedem Ausatmen senkt. Mit jedem Einatmen atmest Du Ruhe ein – mit jedem Ausatmen atmest Du alles aus, was Du loswerden möchtest. Ein – und aus ein Rhythmus, der sich ganz automatisch – ganz wie von selbst einstellt und Dich in die Entspannung hinein trägt – immer tiefer und tiefer...“

(...entsprechend dem Trancezustand des Klienten: weitere Trance-Induktionen... oder evtl. Vertiefungstechniken – z.B. Fraktionierung)

„Vielleicht hat sich Dein Körpergefühl schon verändert – und Du nimmst es anders wahr als zuvor – denn während Du Deinen Körper in seinem eigenen Sein wahr nimmst, ist Deine Aufmerksamkeit schon vollständig bei Dir selbst und leitet Dich in einen Zustand, in den Du Dich wohlwollend gleiten lässt. Die Aufmerksamkeit nun ganz bei Dir selbst.... und hörst mich sprechen.“

(.... Weiter mit den Suggestionen....)

„Während Dein Körper mehr und mehr schläft, wacht Dein Unterbewusstsein, damit es alles aufnehmen kann, was ich Dir nun sage. Damit Dein Unterbewusstsein Dich unterstützen kann, im Erreichen Deiner Ziele, kann es sich alles merken und alles, was ich jetzt sage, kann sich ganz leicht und ganz tief in Deinem Unterbewusstsein verankern....“

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

2.b. Trance-Suggestionen (Beispiele)

(...4-6 Elemente aus den 7 Kategorien, die bei dem Vorgespräch herausgefunden wurden, werden während der Trance suggeriert:...(Hypnosekonzept schreiben.)

Suggestionen in der „ich-Form“ sprechen:

„Immer wenn ich eine Mahlzeit zu mir nehme, spüre ich sehr schnell (...nach x Minuten) ein Sättigungsgefühl. Dann wird es ganz einfach sein, das Besteck bei Seite zu legen und die Mahlzeit zu beenden“

„Essen nebensächlich“

„Viel lieber bewege ich mich an der frischen Luft / treibe Sport / denn das gibt mir Energie und Kraft.....“

„ Ich liebe / akzeptiere meinen Körper, denn er ist ein Teil von mir...“

„ Ich spüre mein natürliches Sättigungsgefühl wieder. Wenn ich satt bin, beende ich die Mahlzeit – so selbstverständlich, wie ein Kind, dass den Löffel bei Seite legt, wenn es satt ist.“

„ ... und es erscheint mir völlig absurd weiter zu essen, obwohl ich satt bin....“

(ggf. auch Einkaufsverhalten)

Neben Suggestionen auf der Verhaltensebene können die Ergebnisse des Reframings noch mal verstärkt werden.

Möglichst nicht mehr als 4-6 Suggestionen in einer Hypnosesitzung – diese aber ca. 4-5 mal wiederholen.

Der Satzbau soll einfach sein – kurze, knappe Sätze (keine Verschachtelung wie bei der Induktion), wenn möglich positive Formulierungen wählen.

Also nicht: *„Ich esse keine Süßigkeiten mehr....“* Sondern: *„Immer wenn ich an Süßigkeiten denke, bekomme ich Lust aufApfel, Bewegen, etc. ... und ich vergesse Süßigkeiten....“*

>> Nach den Suggestionen wird in eine Time-Line-Arbeit übergeleitet.
Da A von einem passiven Zustand (Suggestionen aufnehmen) in einen „aktiven“ Zustand überführt wird, ist es hilfreich, an dieser Stelle den Rapport zum Klienten zu überprüfen.
(z.B. Aufforderung zu einem Fingerzeichen, etc.) <<

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

2.c. Future-Timeline

Im Vorgespräch mit dem Klienten wurde erfragt, zu welchen Multimedia-Elementen er Zugang hat.

Vorgeschlagen werden können: DVD, Video, Dias, Fotos, etc.

Während der Future-Time-Line werden nun die benannten Multimedia-Instrumente genutzt.

<p>Ausgangslage – Gegenwart:</p> <p>Diese Speichermedien werden nun in der Trance als Timeline dargestellt. Die (z.B.) Videokassette beginnt in der Gegenwart. Der Klient wird gebeten, imaginär eine Videocassette in die Hand zu nehmen und den Film, der eine bestimmte Situation in seinem Leben zeigt, sich anzuschauen. Vermutlich ist es eine Szene, in der er unter seinem Körpergewicht leidet. Diesen Film lässt er nach und nach in schwarz-weiß erscheinen und schließlich kleiner und unklarer werden. Nachdem dieser Film nicht mehr brauchbar ist, entsorgt er ihn einfach.</p> <p><i>(Anmerkung: Gerade hier ist das Milton-Sprachmuster wichtig, um beim Klienten in der Trance keine Widerstände zu erzeugen. Das Metasprachmuster würde beim Klienten zum Widerstand führen, wenn die Bilder nicht mit den Bildern des Klienten übereinstimmen – und würde ihn vermutlich im Tranceprozess stören oder gar heraus bringen.)</i></p>	<p><i>„Du siehst nun eine ganze Reihe von Video-Kassetten vor Dir. Diese, die direkt unter Dir sind, zeigen Dir die Gegenwart – diese, die Du vor Dir siehst, zeigen Dir die Zukunft.“</i></p> <p><i>„Du kannst nun eine Videocassette der Gegenwart in die Hand nehmen und den Inhalt anschauen. Es ist eine Situation die für Dich gegenwärtig ist.... Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst ... und schau' diese in Ruhe an... Vielleicht ist es...oder...“</i></p> <p><i>„Während Du Dir diesen Film anschaust.... siehst Du vermutlich schon, dass er sich verändert.... Er kann unklarer, diffuserwerden ... die Farbe verlieren.... Wenn er nicht mehr die Qualität wie zu Beginn hat, kannst Du ihn einfach entsorgen „</i></p>
---	--

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

<p>Reise in die Zukunft:</p> <p>Dann begibt der Klient sich auf die Future-Time-Line in seine Zukunft. Dort sucht er sich einen Zeitpunkt seiner Wahl aus.</p> <p>Zum Zeitpunkt seiner Wahl nimmt er eine Videocassette heraus. Diese ist leer, weil sie ja noch in der Zukunft liegt.</p> <p>Mit Hilfe von B wird diese Videocassette nun „bespielt“.</p> <p>Dieses neue Bild beinhaltet das Aussehen – die Unbefangenheit mit dem Essen – die Lust an der Bewegung (Elemente aus dem Vorgespräch mit aufnehmen)</p> <p>Untermalt wird dieser Film mit den entsprechenden Submodalitäten und VAKOG. (Diese werden bereits im Vorgespräch analysiert)</p> <p>Hier führt B den Klienten durch alle 5 Sinne – und lässt ausreichend Zeit dafür, dass die sinnesspezifischen Wahrnehmungen mit den Bildern des Filmes verknüpft und geprägt werden können.</p> <p>Wenn der Film richtig deutlich und in Farbe gesehen werden kann (gefühl/ gehört), wird er wieder an seinen ursprünglichen (gewählten) Platz zurück gesteckt. Das Unterbewusstsein hat die Zukunft in Form von einem Film gespeichert.</p>	<p><i>„Nachdem Du den Film entsorgt hast, schaust Du freudig in die Zukunft ... Du kannst Dir hierfür eine Linie Deiner Wahl vorstellen - dort erkennst Du auf dieser Linie viele unbespielte Videokassetten. Du gehst diese Linie entlang – und nimmst eine Videocassette heraus – an diesem Zeitpunkt, den Du für Dich gewählt hast. Du erkennst, dass diese Kassette unbespielt ist. Du kannst nun diese Videocassette bespielen, wie Du möchtest.“</i> (Situation suchen lassen – kann verdeckt gearbeitet werden – und/oder Elemente (Wünsche) aus dem Vorgespräch nutzen.</p> <p>Kinästhetisch: <i>„Du fühlst, den Boden unter Deinen Füßen .../ wie sich Dein (Lieblings)Kleid xy auf Deiner Haut anfühlt...Das Körpergefühl...</i></p> <p><i>„Du tastest Deinen Körper ab und spürst unter Deinen Händen einen schlanken, festen Körper...“</i></p> <p>Visuell: <i>„Du stehst vor dem Spiegel, in Deinem (Lieblings)Kleid xy, ...“</i></p> <p>Auditiv: <i>„Du hörst, wie Deinen Partner/ Deine Partnerin/ Deine Kollegen/ Freunde sagen.....“</i></p> <p><i>„Nimm’ Dir die Zeit, die Du benötigst, um die Kassette zu bespielen – in Farbe – mit Bewegung – mit allen 5 Sinnen -. Nimm alle Eindrücke, die damit verbunden sind mit.</i></p> <p><i>Danach kannst Du die Kassette wieder dort zurück stecken, wo Du sie heraus genommen hast. Behalte die Bilder, Gefühle und/oder Eindrücke bei Dir.“</i></p>
---	--

Ganzheitliche Gewichtsreduktion

<p>Öko-Check:</p> <p>Um zu verhindern, dass noch „kleine Saboteure“ den Weg versperren, nochmals nachfragen, ob Bedenken und/oder Ängste dem positiven Weg entgegenstehen. Im Falle von Störern/Sorgen etc. nach dem gleichen Schema wie oben. Auch hier mit Submodalitäten und/oder VAKOG arbeiten.</p>	<p><i>„Nachdem Du die Zukunft ausgestaltet hast, schaue noch mal hin, ob es evtl. noch Dinge gibt, die Dir Sorgen machen...? Wenn ja... „...gut – dann gehe hin, schaue Dir auf der Kassette an, was Dir Sorgen macht...“ (Gleich verfahren, wie bei Ausgangslage – Gegenwart.) „Was wünschst Du Dir stattdessen? Beispiele nun diese Kassette wieder mit Farbe.....“ (Verfahren wie oben – Zukunft) ... und stecke Sie zurück.</i></p>
<p>Zurück in die Gegenwart:</p> <p>Mit dem Gefühl, Bild, Ton, das bei dem Ausflug in die Zukunft entstanden wird, kehrt der Klient zur Gegenwart zurück und lässt das Gefühl im hier heute und jetzt noch eine Weile wirken.</p>	<p><i>„Während Du von der Reise in die Zukunft wieder in die Gegenwart zurück kehrst, hast Du noch immer die Eindrücke und Gefühle bei Dir.“</i></p>
<p>Re-Orientierung:</p> <p>B holt A wieder aus der Trance zurück.</p>	<p><i>„So ganz allmählich – in Deinem eigenen Tempo kehrst Du nun wieder in die Gegenwart zurück – was auch immer aus der Reise in die Zukunft Du Dir mitnehmen wolltest, ist nun fest im hier, heute und jetzt verankert.“</i></p>

>> Die Hinweise, die der Klient bei der Gestaltung seiner Future-Time-Line gegeben hat, können nun für die Zielarbeit genutzt werden.
Es ist auch möglich Teilziele daraus zu nehmen <<

3. Abschluss

3.a. Zielarbeit

Nicht selten wird die Verantwortung vom Klienten bei der Hypnose an den Coach abgegeben. (z.B. *„Machen Sie mal, damit ich weniger esse....“* etc.)

Um den Klienten in die Verantwortung zu nehmen, werden kurz- und mittelfristige Ziele mittels der Zielarbeit fixiert.
Der Nebeneffekt ist dabei, dass der Klient das Gefühl hat, direkt an seinem Erfolg mitgewirkt zu haben.

Bei der Zieldefinition ist genau zu erfragen, was „wirklich“ das Ziel des Abnehmens ist.

„Ich will 10 Kilo abnehmen“ ist kein Ziel – das ist der Weg dahin.
Oder *„Mein Mann hat gemeint, ich müsse mal....“*
Das dahinter liegende Ziel muss also genau erfragt werden.

Bei der Zielarbeit den Klienten in den Endzustand nehmen.

„Was konkret ist anders, wenn Du dein Ziel erreicht hast? Woran würde ich, Dein Partner.... merken, dass Du dein Ziel erreicht hast?“ (Mit den Submodalitäten und/oder VAKOG aus der Future-Time-Line arbeiten)

Den Klienten das Ziel formulieren lassen und darauf achten, dass die Physiognomie kongruent mit der Aussage ist.

Es können auch Teilziele formuliert werden – z.B. *„Ende nächsten Monats war ich 2 x pro Woche beim Sport...“*

Oder größere Endziele *„Ende diesen Jahres besuche ich mit meinem Mann zusammen die Premieraufführung xy....und trage dabei mein Lieblingskleid ...“*
Diese müssen aber mit Teilzielen und ggf. weiteren Coachings „unterfüttert“ werden.

Der Klient soll nach dem Coaching das Gefühl haben, dass er nicht mehr fremdbestimmt, sondern selbstbestimmt handelt – und sowohl für seine Gefühle als auch für sein Gewicht selbst Verantwortung übernehmen darf.

→ die Entscheidung liegt bei Dir – Reinhard Sprenger

Ganzheitliche Gewichtsreduktion
