

„Hypnose: Der Schlüssel zu deiner Veränderung – Alles, was du wissen musst“

Was ist Hypnose wirklich?

Hypnose ist weit mehr als nur ein Showeffekt oder mysteriöses „Gedankenlesen“ – sie ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das in vielen Bereichen der Therapie und Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird. Dabei handelt es sich keineswegs um einen Zustand der Kontrolle durch andere, sondern um einen natürlichen Zustand tiefer Entspannung und intensiver Fokussierung. In diesem Zustand ist unser Bewusstsein offen für positive Veränderungen, die im normalen Wachzustand oft schwer zugänglich sind.

Mythos-Check: Wahrheiten über Hypnose

- **Mythos: „Der Hypnotiseur kontrolliert meinen Willen.“**
Fakt: Hypnose bedeutet nicht, dass jemand die Kontrolle über deinen Willen übernimmt. Ganz im Gegenteil: Hypnose kann dir helfen, deinen eigenen Willen zu stärken, indem sie den Zugang zu deinen inneren Ressourcen verbessert und dir ermöglicht, bewusste Entscheidungen klarer zu treffen.
- **Mythos: „Man bleibt in der Hypnose stecken.“**
Fakt: Keine Sorge – es ist unmöglich, in einem hypnotischen Zustand „stecken zu bleiben“. Du kannst jederzeit selbst aus der Hypnose herauskommen, denn die Kontrolle bleibt immer bei dir.

Hypnose ist also kein Zaubertrick, sondern eine wertvolle Methode, die dich unterstützen kann, dein volles Potenzial zu entfalten – frei, selbstbestimmt und auf positive Weise.

Die häufigsten Anwendungen von Hypnose

Hypnose ist vielseitig einsetzbar und kann besonders in zwei Bereichen wirkungsvoll unterstützen: beim Raucherentwöhnungsprozess und beim Abnehmen. Beide Anwendungen basieren darauf, das Unterbewusstsein gezielt anzusprechen, um alte Gewohnheiten zu verändern und neue, positive Muster zu etablieren.

A) Nichtraucher werden mit Hypnose

Hypnose kann eine effektive Methode sein, um den Wunsch nach Zigaretten nachhaltig zu reduzieren. Im Zustand tiefer Entspannung wird das Unterbewusstsein gezielt darauf trainiert, Rauchen nicht mehr als angenehme Gewohnheit, sondern als schädliches und überflüssiges Verhalten wahrzunehmen.

- **Wie funktioniert das?**

Hypnose spricht das Unterbewusstsein an, wo tief verankerte Glaubenssätze und Verhaltensmuster sitzen. Durch gezielte Suggestionen wird das Verlangen nach Zigaretten abgeschwächt, und der Gedanke an ein rauchfreies Leben wird mit positiven Gefühlen verknüpft.

- **Erfolgsgeschichten:**

Viele Menschen berichten von beeindruckenden Erfolgen: „80 % der Teilnehmer fühlen sich bereits nach der ersten Sitzung rauchfrei und motiviert.“ Diese Statistik zeigt, wie wirkungsvoll Hypnose sein kann, wenn der Wunsch nach Veränderung wirklich da ist.

- **Mini-Übung: Deine rauchfreie Zukunft visualisieren**

Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir vor, wie du dich in deiner rauchfreien Zukunft fühlst. Atme tief ein, spüre die frische Luft und stelle dir vor, wie du voller Energie und Stolz deinen Alltag meisterst. Diese Visualisierung kann dir dabei helfen, deinen Wunsch nach einem rauchfreien Leben zu stärken.

B) Abnehmen mit Hypnose

Hypnose bietet auch beim Abnehmen eine sanfte und nachhaltige Unterstützung, indem sie hilft, ungesunde Essgewohnheiten zu durchbrechen und eine positive Beziehung zum Essen aufzubauen.

- **Der Schlüssel: Langfristige Veränderungen statt Crash-Diäten**
Anstatt schnelle, kurzfristige Erfolge zu versprechen, setzt Hypnose auf tiefgreifende Veränderungen im Unterbewusstsein. Ungesunde Muster, wie emotionales Essen oder das Verlangen nach Zucker, werden durch positive Verhaltensweisen ersetzt, die dein Wohlbefinden fördern.
- **Motivationshilfe durch Affirmationen**
Mit gezielten positiven Affirmationen unterstützt Hypnose deinen Wunsch nach einem gesunden Lebensstil. Aussagen wie „Ich wähle gesunde Lebensmittel, die meinen Körper nähren“ können tief im Unterbewusstsein verankert werden, um die Motivation zu stärken und das Durchhaltevermögen zu fördern.

Hypnose eröffnet dir somit die Möglichkeit, dich von alten Mustern zu lösen und deine Ziele auf eine sanfte und nachhaltige Weise zu erreichen – sei es ein rauchfreies Leben oder ein gesünderes Gewicht.

Hypnose vs. Vorurteile: Die Wahrheit auf einen Blick

Hypnose ist eine faszinierende Methode, die immer noch von zahlreichen Missverständnissen und Vorurteilen umgeben ist. Es wird Zeit, mit diesen falschen Annahmen aufzuräumen und die Fakten auf den Punkt zu bringen!

- **Vorurteil: „Ich bin nicht hypnotisierbar.“**
Fakt: Über 90 % der Menschen können in einen hypnotischen Zustand versetzt werden – vorausgesetzt, sie sind offen dafür. Hypnose erfordert keine spezielle „Begabung“ oder besondere Fähigkeiten, sondern lediglich die Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Ein erfahrener Hypnotiseur weiß genau, wie er die passende Technik findet, um individuell auf die Bedürfnisse und die Persönlichkeit des Einzelnen einzugehen.
- **Vorurteil: „Hypnose ist Hokusfokus.“**
Fakt: Hypnose ist alles andere als Magie oder Esoterik. Sie basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird von Ärzten, Psychologen und Therapeuten weltweit eingesetzt. Studien belegen ihre Wirksamkeit in Bereichen wie Schmerztherapie, Stressbewältigung, Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion. Hypnose ist ein etabliertes Verfahren, das oft als Ergänzung zu anderen Therapieformen eingesetzt wird.

Fazit:

Hypnose ist kein Geheimnis oder Zaubertrick, sondern eine bewährte Methode, die das Potenzial des Unterbewusstseins nutzt, um positive Veränderungen zu fördern. Mit dem richtigen Wissen und einer offenen Haltung kannst auch du von den vielfältigen Möglichkeiten der Hypnose profitieren.

Nichtraucher werden mit Hypnose

1. Risiken des Nikotinkonsums

Gesundheitliche Risiken

- **Erkrankungen der Atemwege:** Rauchen ist eine Hauptursache für chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), chronische Bronchitis und Lungenkrebs. Studien zeigen, dass Raucher ein 12- bis 30-mal höheres Risiko haben, an Lungenkrebs zu erkranken.
- **Kardiovaskuläre Risiken:** Nikotin und andere Schadstoffe erhöhen das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Arteriosklerose. Das Herzinfarktisiko ist bei Rauchern doppelt so hoch wie bei Nichtrauchern.
- **Krebsrisiken:** Neben Lungenkrebs steigt auch das Risiko für andere Krebsarten wie Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen- und Nierenkrebs um ein Vielfaches.
- **Beeinträchtigung des Immunsystems:** Rauchen schwächt das Immunsystem, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen wie Lungenentzündung und Grippe führt.

Gesellschaftliche Risiken

- **Passivrauchen:** Laut der WHO sterben weltweit jährlich etwa 1,2 Millionen Menschen an den Folgen des Passivrauchens. Besonders Kinder und schwangere Frauen sind stark gefährdet.
- **Soziale Stigmatisierung:** Durch rauchfreie Zonen in Restaurants, Büros und öffentlichen Bereichen fühlen sich Raucher zunehmend ausgegrenzt.

Finanzieller Aspekt

- Bei einem Konsum von **1 Schachtel pro Tag** zu einem Durchschnittspreis von **8,30 €** entstehen jährliche Kosten von **3.029,50 €**. In 10 Jahren summiert sich dies auf **30.295 €**. Dieses Geld könnte alternativ in eine Eigentumswohnung, eine Weltreise oder ein neues Auto investiert werden.
- Zusätzlich entstehen oft indirekte Kosten durch Arztbesuche, Medikamente und mögliche Arbeitsausfälle.

2. Vorteile des Aufhörens

Gesundheitliche Vorteile

- **Sofortige Verbesserungen:**
 - 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Herzfrequenz und Blutdruck auf normale Werte.
 - Nach 12 Stunden ist der Kohlenmonoxidspiegel im Blut wieder normal.
 - Nach 48 Stunden verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn.
- **Langfristige Vorteile:**
 - Nach 1 Jahr ist das Risiko für koronare Herzkrankheiten um 50 % gesunken.
 - Nach 10 Jahren ist das Risiko für Lungenkrebs halbiert.
 - Nach 15 Jahren gleicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dem eines Nichtraucherers.

Psychologische Vorteile

- **Weniger Abhängigkeit:** Der Verzicht auf Nikotin bringt mehr Selbstkontrolle und Freiheit im Alltag.
- **Mehr Energie:** Ehemalige Raucher berichten von besserem Schlaf, höherer Konzentration und gesteigerter körperlicher Fitness.

Finanzielle Vorteile

- **Ersparnisse:** Nichtraucher sparen monatlich Hunderte Euro, die für persönliche Ziele, wie Urlaub oder langfristige Investitionen, genutzt werden können.
- **Gesundheitliche Einsparungen:** Weniger Arztbesuche und Medikamente bedeuten auch hier finanzielle Entlastung.

3. Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören

1. Verhaltenstherapie

- **Individuelle Beratung:** Experten helfen, Rauchgewohnheiten zu analysieren und konkrete Strategien zu entwickeln. Die Erfolgsquote liegt bei etwa 30–40 %.
- **Gruppentherapien:** In der Gruppe teilen Teilnehmer Erfahrungen und motivieren sich gegenseitig. Der soziale Druck unterstützt die Abstinenz.

2. Nikotinersatzprodukte

- **Nikotinkaugummi und -pflaster:** Diese Produkte reduzieren Entzugssymptome wie Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen.
- **E-Zigaretten:** Sie werden oft als Übergangslösung genutzt, sind jedoch nicht risikofrei. Studien weisen darauf hin, dass langfristige Auswirkungen noch nicht vollständig erforscht sind.

3. Apps und Online-Programme

- **Digitale Unterstützung:** Apps bieten tägliche Motivation, Fortschrittsverfolgung und Tipps. Beliebte Optionen sind "QuitNow" und "SmokeFree".

4. Medikamente

- **Vareniclin und Bupropion:** Diese verschreibungspflichtigen Medikamente reduzieren das Verlangen nach Nikotin und lindern Entzugssymptome. Rücksprache mit einem Arzt ist erforderlich.

4. Hypnose als Methode zum Nichtraucher werden

Was ist Hypnose?

- Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung, in dem das Unterbewusstsein empfänglich für positive Suggestionen wird. Dabei bleibt der Patient stets bei Bewusstsein und behält die Kontrolle.

Wie funktioniert Hypnose beim Rauchen?

- Negative Verhaltensmuster, die mit dem Rauchen assoziiert sind, werden durch positive Impulse ersetzt.
- Das Verlangen nach Zigaretten wird oft deutlich reduziert oder verschwindet komplett.

Vorteile der Hypnose

- **Hohe Erfolgsquote:** Studien zeigen, dass Hypnose eine der effektivsten Methoden zur Raucherentwöhnung ist. Erfolgsraten von über 60 % sind keine Seltenheit.
- **Keine Nebenwirkungen:** Anders als bei Medikamenten entstehen keine körperlichen Nebenwirkungen.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Hypnose hilft nicht nur bei der Raucherentwöhnung, sondern kann auch Stress und Ängste reduzieren.

Kosten und finanzieller Vergleich

- Die Kosten für eine Raucherentwöhnung durch Hypnose entsprechen etwa dem, was ein Raucher in **ca. zwei Monaten** für Zigaretten ausgibt (bei einer Schachtel pro Tag).
- **Finanzielle Erholung:** Bereits nach zwei rauchfreien Monaten hat sich die Investition vollständig amortisiert. Langfristig spart ein Nichtraucher Tausende Euro jährlich.

Ablauf einer Hypnose-Sitzung

1. **Einführungsgespräch:** Der Therapeut bespricht individuelle Rauchgewohnheiten und Erwartungen.
2. **Tiefenentspannung:** Der Patient wird in einen entspannten Zustand versetzt.
3. **Suggestionen:** Positives, rauchfreies Verhalten wird verankert.
4. **Nachbesprechung:** Der Therapeut gibt Tipps für den Alltag und plant Nachsorgetermine.

Erfahrungsberichte

- Viele ehemalige Raucher berichten von einem sofortigen Erfolg nach nur einer Sitzung. Hypnose wird oft als angenehm und stressfrei empfunden.

Erfolgreich Abnehmen – Gesund und Nachhaltig

1. Risiken von Übergewicht und Vorteile des Abnehmens

Risiken von Übergewicht

1. **Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** Übergewicht ist ein Hauptfaktor für Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt. Die Belastung für das Herz steigt, da es mehr Blut durch den Körper pumpen muss.
2. **Diabetes Typ 2** Fettleibigkeit ist eng mit Insulinresistenz verbunden. Dies kann zur Entwicklung von Diabetes Typ 2 führen, einer chronischen Krankheit mit schwerwiegenden Folgeerscheinungen.
3. **Gelenkprobleme** Zusätzliche Kilos belasten die Gelenke, insbesondere Knie, Hüften und Rücken. Arthrose tritt bei übergewichtigen Personen häufiger auf.
4. **Schlafapnoe** Fettansammlungen im Halsbereich können die Atemwege blockieren und zu Schlafapnoe führen, was die Schlafqualität erheblich mindert.
5. **Psychische Belastung** Viele Menschen mit Übergewicht leiden unter einem niedrigen Selbstwertgefühl, sozialer Stigmatisierung und Depressionen.
6. **Erhöhtes Krebsrisiko** Übergewicht wird mit einem höheren Risiko für bestimmte Krebsarten wie Brust-, Darm- und Gebärmutterkrebs in Verbindung gebracht.

2. Vorteile des Abnehmens

1. **Verbesserte Herzgesundheit** Schon ein Gewichtsverlust von 5-10 % kann den Blutdruck senken und die Cholesterinwerte verbessern.
2. **Stabilisierung des Blutzuckers** Gewichtsabnahme hilft, die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen und das Risiko für Diabetes Typ 2 zu reduzieren.
3. **Entlastung der Gelenke** Weniger Gewicht bedeutet weniger Druck auf Knie und Hüften, wodurch Gelenkschmerzen gelindert werden können.
4. **Bessere Schlafqualität** Viele Menschen erleben weniger Schlafstörungen und fühlen sich energiegeladener.
5. **Höhere Lebensqualität** Gewichtsabnahme verbessert das Selbstbewusstsein, die Mobilität und das allgemeine Wohlbefinden.
6. **Längeres Leben** Studien zeigen, dass Gewichtsreduktion die Lebenserwartung deutlich erhöhen kann.

3. Möglichkeiten, um Gewicht zu verlieren

1. Ernährungsumstellung

- **Kalorienarme und nährstoffreiche Lebensmittel:** Setze auf Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, magere Proteine und gesunde Fette.
- **Regelmäßige Mahlzeiten:** Führe feste Essenszeiten ein, um Heißhungerattacken zu vermeiden.
- **Portionskontrolle:** Reduziere die Portionsgrößen und vermeide es, aus Langeweile zu essen.

2. Bewegung und Sport

- **Regelmäßige Aktivität:** 150 Minuten moderates Training pro Woche, wie z. B. Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen.
- **Krafttraining:** Muskelaufbau erhöht den Grundumsatz und hilft, mehr Kalorien zu verbrennen.
- **Alltagsbewegung:** Nutze die Treppe statt den Aufzug, mache Spaziergänge und bleibe aktiv.

3. Mentale Gesundheit und Stressmanagement

- **Achtsamkeitstraining:** Meditation und Atemübungen können Stress reduzieren und emotionales Essen verhindern.

- **Unterstützung suchen:** Austausch in Gruppen oder mit Freunden fördert die Motivation.

4. Professionelle Unterstützung

- **Ernährungsberater:** Experten können personalisierte Ernährungspläne erstellen.
- **Medizinische Interventionen:** In schweren Fällen können Medikamente oder chirurgische Eingriffe erwogen werden.

4. Abnehmen mit Hypnose

Wie funktioniert Abnehmen mit Hypnose?

Hypnose ist eine Methode, die das Unterbewusstsein anspricht, um Verhaltensmuster zu ändern. Beim Abnehmen hilft Hypnose, alte Gewohnheiten wie übermäßiges Essen oder Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel zu durchbrechen.

- **Unterbewusste Steuerung:** Die Hypnose hilft, neue Denkmuster zu etablieren, z. B. ein natürliches Sättigungsgefühl oder eine Vorliebe für gesunde Lebensmittel.
- **Stressabbau:** Da emotionales Essen oft durch Stress ausgelöst wird, wirkt Hypnose beruhigend und stressreduzierend.

Warum Hypnose die Methode der Wahl ist

1. **Nachhaltige Veränderungen** Hypnose greift direkt im Unterbewusstsein ein, wo viele unserer Gewohnheiten und automatisierten Verhaltensmuster verankert sind. Dadurch werden langfristige Veränderungen möglich, die mit rein bewussten Diäten oft nicht erreicht werden.
2. **Vermeidung des Jojo-Effekts** Während bewusste Diäten oft an unbewussten Triggern scheitern, macht Hypnose diese sichtbar und löst sie auf. Dadurch bleibt das Gewicht stabil, ohne in alte Muster zurückzufallen.
3. **Ganzheitlicher Ansatz** Hypnose verbindet körperliche, mentale und emotionale Aspekte. Sie hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern verbessert auch das allgemeine Wohlbefinden.

Vorteile der Hypnose beim Abnehmen

- **Nachhaltige Gewichtsreduktion** Hypnose setzt an der Wurzel der Gewohnheiten an, was langfristige Veränderungen erleichtert.
- **Keine Nebenwirkungen** Im Gegensatz zu Medikamenten oder Diäten ist Hypnose risikofrei und schonend.
- **Individuelle Anpassung** Die Sitzungen können auf die persönlichen Herausforderungen und Ziele abgestimmt werden.

Erfolgsgeschichten und Studien

- Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Hypnose die Motivation erhöht und die Erfolgsquote beim Abnehmen steigern kann.
- Viele Anwender berichten von einer verbesserten Selbstwahrnehmung, leichteren Verhaltensänderungen und einem Ausbleiben des Jojo-Effekts.

Extra-Geschenk: influencial®

Was ist ein influencial®?

Ein influencial® ist eine Audiodatei, mit deren Hilfe wir gezielt unser Unterbewusstsein beeinflussen und so gewünschte Veränderungen hervorrufen können.

Mit einem influencial® ist es möglich, unerwünschte Glaubenssätze zu transformieren und / oder die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Es lassen sich unerwünschte Zustände beeinflussen wie z.B. Schlafstörungen, Lampenfieber, Ängste u.v.m. Ein influencial® kann u.a. dabei helfen, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Die Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig.

Wie und warum funktioniert das Ganze? Durch die Wiederholung sinken die zielführenden Suggestionen (beeinflussenden Informationen) direkt in Ihr Unterbewusstsein, genau wie ein Werbespot, den Sie oft genug gehört haben. Das Einzige, was Sie tun müssen, ist, sich über einen Zeitraum von 3 bis 4 Wochen einmal pro Tag das **influencial®** anzuhören. Dafür sollten Sie sich etwa 30 Minuten Zeit nehmen, in denen Sie ungestört sind. Mehr ist nicht zu tun.

Ich lade Sie ein, es einfach einmal auszuprobieren. Natürlich kostenlos.

Und hier ist es, Ihr Extra-Geschenk, das **influencial® „Nie wieder Stress“!**

(Bitte in Ruhe anhören und nicht beim Bedienen von Maschinen, beim Autofahren oder anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern. Die besten Ergebnisse erreichen Sie durch mehrmaliges Hören, am besten täglich über einen Zeitraum von 3 bis 4 Wochen.)

[Influencial®: Nie wieder Stress](#)

Oder starte deine Veränderung heute und nutze das kostenlose Erstgespräch!

[Kostenloses Erstgespräch](#)