

Hypnose nimmt den Diät-Stress

Hinlegen, Augen schließen und ganz bei sich sein. Das Mentaltraining stärkt das Selbstbewusstsein

SCHAFFT 8 PFUND IN 14 TAGEN

Die Diät, mit der es jede Frau schaffen kann

Denk dich schlank



Heilpraktiker Herbert Jenning (55) ist Hypnose- und Mentalcoach in Hamburg.

Sein Abnehm-Konzept HypnoFasten basiert auf eigenen Diäterfahrungen

Interview: Anna-Marie Lauer Foto: Ilona Habben

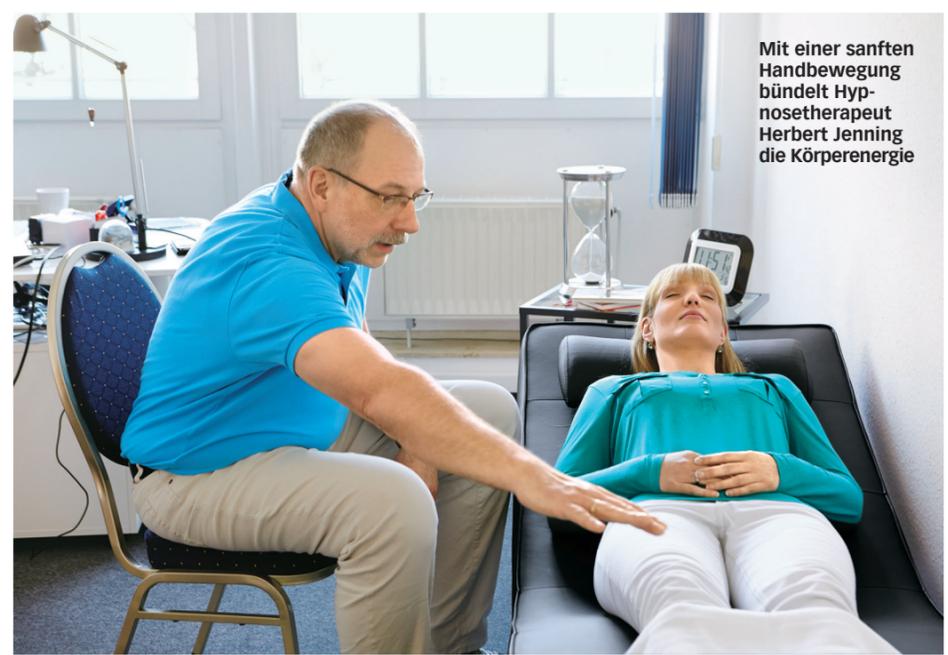
Vor einem Jahr wog Herbert Jenning 145 kg. Als erfolgreicher Mentalcoach half er Woche für Woche Geschäftsmännern, Motivation und Selbstbewusstsein zu tanken. Jetzt war er dran. Seine Fähigkeiten als Hypnosetherapeut kombinierte er mit dem Intervallfasten (siehe nächste Seite) und aß an zwei Tagen pro Woche nur eine leichte Mahlzeit. Heute hat er sein Wohlfühlgewicht erreicht und gibt seine Erfahrungen weiter. Wir haben ihn in seiner Hamburger Praxis besucht.

tina: Herr Jenning, ich darf heute eine Hypnose bei Ihnen ausprobieren. Ich bin ganz schön aufgeregt ...

Herbert Jenning: Na klar, damit sind Sie nicht allein. Fast alle meine Klienten sind vor dem „ersten Mal“ unsicher, ob sie sich auf die Hypnose einlassen können. Je entspannter man es angeht, desto schneller und tiefer taucht man in die Trance ein. **Wie sind Sie als Heilpraktiker für Psychotherapie zum HypnoFasten gekommen?** Meine Großmutter hatte ein Händchen für Heilkräuter und Übersinnliches. Daher mein Interesse für alles, was dem Bewusstsein verborgen ist. Nach meiner Ausbildung zum Hypnosetherapeuten habe ich nach einem Weg gesucht, das Abnehmen bestmöglich mental zu begleiten.

Was macht die Hypnose mit uns? Hypnose holt die Fähigkeit unseres Körpers zurück, zu merken, was er braucht und was nicht. In der Hypnose sind Zeit und Raum aufgehoben. Negative Gefühle werden Schritt für Schritt in positive umgewandelt. Das Selbstbewusstsein wird stärker, und damit sinkt die Gefahr von Frust- und Belohnungessen. Jede Hypnose-Sitzung wirkt etwa drei Tage nach, in denen sich Körper und Geist umstellen. Neuronale Verbindungen knüpfen sich, und irgendwann empfindet man Salamipizza als weniger positiv. **Wie lange dauert es, bis sich mein Essverhalten umgestellt hat?**

Wer zu mir in die Praxis kommt, absolviert in der Regel vier Sitzungen. Entweder individuell (4 Wochen, ca. 350 €) oder in der Gruppe. Dabei geht es darum, die eigenen Stärken



Mit einer sanften Handbewegung bündelt Hypnosetherapeut Herbert Jenning die Körperenergie



„Hypnose ist Übungssache, wie alles im Leben“

Herbert Jenning

Nach einem Gespräch beginnt die Entspannungshypnose, bei Redakteurin Anna Lauer Blockaden zu lösen

zu erkennen und für das Fasten zu nutzen. Je nachdem, wie schwerwiegend die Gründe für Ihr Übergewicht sind, nehmen Sie mit Hypnose ca. 2 Kilo pro Woche ab.

Sie haben selbst viel abgenommen. Wie haben Sie den Süßhunger ausgetrickst? Ich bin ein absoluter Schokoholic. Aber es gibt einen Trick: ein kleines Stück Lieblingsschokolade abbrechen, auf die Zunge legen und mit einem Schluck Tee oder Kaffee so lange im Mund zergehen lassen, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Das verstärkt den Geschmack, und wir sind so zufrieden wie früher nach einer Tafel.

Geht HypnoFasten auch von zu Hause aus? Ja, dank Audio- und Video-Anleitungen können Sie die Vorteile der Hypnose auch vom heimischen Sofa aus nutzen. Auf meiner Internetseite lebe-lebenswert.de können Sie ab dem 1. April in Ihr 6-wöchiges Abnehmprogramm starten (ca. 200 €). ■

Hypnose fühlt sich an wie ...

... Entspannen im Thermalbad. Man versinkt in der Liege und schaltet vollkommen ab. Für mich war es die erste Hypnose-Sitzung, und ich war überrascht, dass ich mich hinterher gut an den Ablauf erinnern konnte. Hypnose ist kein Schlaf, sorgt aber für tiefe innere Ruhe. Der Hypnosetherapeut lenkt meine Gedanken mit einer kleinen Geschichte zum inneren Ort der Kraft. Der kann bei jedem Menschen anders aussehen – ein Baumwipfel sein, eine Wiese oder die Brandung. Man spürt, wie Energie durch den Körper fließt. Ein bisschen kribbelt es im Bauch. Man möchte gar nicht wieder aufwachen ...