

## Rauchfrei – Frischluft Atmer

Wie vor 19 Wochen versprochen melde ich mich heute bei Ihnen.

Jaaa, ich bin seit 23. September 2015 absolut rauchfrei. Selbst wenn in meiner Gegenwart geraucht wird bringt mich dies nicht aus der Ruhe.

Die Lust ein Zigarette zu rauchen ist bei null. Nicht einmal ansatzweise ist sie vorhanden. Diesen Erfolg führe ich zum größten Teil auf die Hypnosesitzungen mit Ihnen zurück.

Deshalb nochmals herzlichen Dank!! (G.H.)

\*\*\*\*\*

Ich bin nach wie vor eine stolze und zufriedene Frischluft-Atmerin 😊.

Es „gluschtet“ mich immer wieder mal, aber mein Mann unterstützt mich dabei und in meinem Kopf bin ich stark, was mich in der Spur hält. Wir waren in den Skiferien und ich habe oft innerlich gelächelt, als mein Mann frierend auf dem Balkon stand und schnell schnell eine Zigi rauchte.

Ich mag es auch nicht mehr riechen, dafür rieche ich andere Sachen viel intensiver.

Nicht mehr nach der Packung greifen zu müssen ist ein Stück Lebensqualität, welche ich nicht mehr missen möchte. Ich bin dir wirklich dankbar, dass du mir dabei geholfen hast. (P. B. Liestal)

## Abnehmen

Ich hoffe, es geht Ihnen gut. Wie vereinbart, möchte ich Ihnen nun nach einem Monat mein Feedback zur Hypnose und dem Coaching geben. Anfangs war es so, dass meine Gedanken schwankten zwischen "das funktioniert niemals" und "wenn ich erst hypnotisiert wurde, sind all meine Essprobleme vom Tisch". Zwei sehr gegensätzliche Vorstellungen, welche sich abgewechselt haben. Nach dem ersten Gespräch habe ich begonnen, meine inneren Mitarbeiter und Verbündeten neu zu positionieren, genauer anzuschauen und auch teilweise zu suspendieren. Wie sie wissen, sind aktuell alle im unbezahlten Urlaub. (Dies ist immer noch so). Schon nach der ersten Sitzung fiel mir auf, dass der innere Sauhund viel mehr ein Verbündeter als ein Sauhund ist und dass er gar nicht mehr so laut bellt, seit ich das Zepter übernommen habe. In kleinen Schritten habe ich mein Innenleben und die "Mitarbeiter" neu sortiert. Ich war jetzt nicht mehr Opfer meiner Essgelüste und Gedanken, da ich den Lead übernommen hatte und der innere "Sauhund" immer leiser wurde. Wie aber mit der neuen Verantwortung umgehen? Nachdem ich 20 Jahre lang wöchentlich den Entschluss gefasst hatte, dass ich keine Süßigkeiten essen möchte und dies nie länger als drei Tage anhielt, war es für mich undenkbar, dass das funktionieren würde. So wartete ich die Tage bis zur Hypnose ab und hoffte, diese würde den Durchbruch bringen. Nach der ersten Hypnosesitzung habe ich drei Tage lang keine Veränderung bemerkt und war somit sicher, dass der Versuch gescheitert war. Aber immerhin war ich jetzt nicht mehr das Opfer meiner selbst. Dann stand ich eines Morgens auf und beschloss (wie so viele Male zuvor), dass ich keine ungesunden Süßigkeiten und auch sonst keine ungesunden Nahrungsmittel essen möchte und auch nicht mehr werde. Und noch wichtiger, ich beschloss, dass dieser Entscheid gilt, punkt! Und weder mein innerer Sauhund noch sonst wer hat mir seit diesem Entscheid widersprochen. Ich habe ihn nie hinterfragt und hatte noch nicht ein einziges Mal einen Kampf mit mir selber und meinen Gelüsten. Die Süß-Sucht ist einfach weg! Ich hatte seit über 20 Jahren das Problem, dass ich Süßigkeiten nicht lassen konnte. Ich musste die Tafel Schokolade immer fertig essen und was immer wir zuhause hatten, habe ich gegessen. Ich konnte nicht mal im Voraus Smarties für den Geburtstagskuchen meines Kindes kaufen, da ich sie innerhalb des gleichen Tages immer gegessen

habe. Unter diesem zwanghaften Essverhalten habe ich sehr gelitten. Nun nach über 20 Jahren ist es das erste Mal überhaupt, dass wir die Süßigkeiten von meinem Mann und meinem Sohn in der Wohnung lagern. In der Küche! Es gibt keine Gedanken daran und keinen Kampf. Zum ersten Mal in meinem Leben ist Schokolade einfach Schokolade. Sowie Nudeln eben Nudeln sind. Kein Freund, Tröster, Bestrafer oder Belohner. Ich habe zwar seit einem Monat keine Schokolade gegessen und vermisse sie auch nicht, aber ich gehe davon aus, dass ich den Geschmack immer noch sehr mag. Nicht mein Geschmackssinn oder die Schokolade haben sich also verändert, sondern meine emotionale Haltung dazu!

Ich danke Ihnen herzlich für die tolle Beratung. Die Stimmung hat von Anfang an gestimmt, so dass ich mich sofort fallen lassen konnte. Aktuell stelle ich mich nicht mehr auf die Waage. Meine Kleider aber werden ganz langsam lockerer. Gerne gebe ich Ihnen, wenn ich später wiedermal auf die Waage gehe, das Gewicht durch. Bis dahin verbleibe ich und wünsche Ihnen von Herzen alles Gute. (A. H. Liestal)

## Flugangst

Seit meiner Hypnosetherapie bin ich Meilen weit geflogen.....Zürich-Hawaii.....geholfen haben mir die in Hypnose entwickelten inneren Bilder, ich weiss meine beste Freundin – mein Unterbewusstsein – ist immer unterstützend dabei (gibt mir Leichtigkeit und Vertrauen) und auch die gelernten Atemtechniken helfen mir enorm.....ich kann eine Hypnose nur empfehlen, um endlich aus dieser Lebenseinschränkung herauszukommen. (B.B.)