

Gewichtsreduktion mit Hypnose

Fragebogen zu deinen Essgewohnheiten, Herausforderungen und Zielen

Die nachfolgenden Fragen helfen, dich innerlich auf das Abnehmen einzustimmen und die Hypnoseanwendung optimal auf deine Bedürfnisse auszurichten.

Wieviel und in welchem Zeitraum möchtest du abnehmen? Wann in deinem Leben hattest du dieses Gewicht zuletzt?

Was stört dich am meisten? Wo möchtest du am besonders abnehmen?

Was bedeutet dein Übergewicht für dich? Wie fühlst du dich deswegen?

Beobachtest du bei dir manchmal innere Überzeugungen oder Glaubenssätze wie zum Beispiel „Essen macht mich glücklich / belohnt mich.“, „Ohne Schokolade kann ich nicht leben.“ oder „Mein Gewicht schützt mich vor der Außenwelt“ etc.?

Wenn auf irgendeiner Ebene dein Übergewicht einen Nutzen für dich hätte, wozu ist es gut? Was „gewinnst“ du durch deine Verhaltensweisen?

Hast du sogenannte „Suchtlebensmittel“, von denen du einfach nicht die Finger lassen kannst? Welche „Wirkung“ hat der Verzehr?

Nenne 3 weitere Lebensmittel, die du im Alltag regelmäßig konsumierst und die du in Zukunft deutlich weniger zu dir nehmen willst.

Nenne 5 gesunde Lebensmittel, deren Verzehr du deutlich steigern möchtest. Worauf soll dir dein Unterbewusstsein in der nächsten Zeit besonders Lust machen?

Sport und Bewegung ist enorm hilfreich, um Fett zu verbrennen. Was möchtest du hier ganz konkret umsetzen und wie baust du dies in deinen Alltag ein?

Gibt es sonstige Pläne oder Ideen, wie du dein Wohlfühlgewicht erreichen willst?

Was werden herausfordernde Situationen sein? Wo liegen Ängste, Zweifel oder ähnliches, wenn du ans Abnehmen denkst?

Was wäre anders in deinem Leben, wenn du dein Wohlfühlgewicht erreicht hast?

Hast du ein Lieblingskleidungsstück im Schrank, in das du unbedingt wieder reinpassen möchtest? Oder gibt es etwas, dass du dir so gerne kaufen möchtest, wenn du nur endlich die Figur dafür hättest?

Nenne 3 Situationen in deinem Leben, wo du so richtig glücklich warst.
