

NEUES PSYCHO-PROGRAMM:

Abnehmen mit Hypnose

„Die Rückfallsrate bei allen Diäten ist enorm hoch: Nur etwa fünf Prozent können ihr Gewicht halten“, erklärt die Wiener Psychotherapeutin Karin Neumann. Der Grund: „Keine der Diäten behandelt das Grundproblem der Übergewichtigen: Sie essen nicht primär, um den Hunger zu stillen. Essen erfüllt andere Bedürfnisse.“
Neuer Ansatz. Diese Bedürfnisse sollen mit Akupressur und in Hypnose aufgespürt werden. Neumann: „Frauen können dann erkennen, dass die überschüssigen Kilos in einer schwierigen Situation vielleicht als Schutz dienen. Vereinfacht formuliert:

Erst nach dieser Einsicht können sie ihr oft selbstzerstörerisches Verhalten ändern. Und: In Trance erleben Frauen, wie es ist, das Ziel bereits erreicht zu haben.“

Info: Das nächste Seminar „Mit energetischer Hypnose zum Wunschgewicht“ findet statt am: Sa, 20.10.07 (9-18 Uhr), So, 21.10.07 (9-13 Uhr). 1060 Wien, Lehargasse 1/2. Anmeldungen an: neumann@energetischepsychologie.at **Kosten:** 270 Euro, inkl. Skriptum.



MAG. ASTRID ZIPS

GLÜCK KANN MAN LERNEN!

Was können wir tun, um glücklicher zu sein?

Kann man glücklich sein lernen?

ASTRID ZIPS: Ja. Denn unsere Gedanken sind maßgeblich daran beteiligt, wie wir uns fühlen. Vom Therapeuten Jeff Zeig gibt es eine schöne Überlieferung: Ein Cherokee Indianer sprach mit seinem Enkel: „In mir findet ein Kampf zweier Wölfe statt. Der eine heißt Neid, Hass, Schuld, Groll und Minderwertigkeit. Der andere Freude, Liebe, Dankbarkeit und Wohlwollen. Derselbe Kampf findet in jedem Menschen statt.“ Der Enkel fragte: „Welcher gewinnt?“ Der Großvater: „Der, den du fütterst!“

Warum sind dann so viele Menschen unglücklich?

ZIPS: Angelernte und durch die Erziehung erworbene Selbstblockade-Muster sind daran schuld. Sie steuern uns, ohne dass wir es bemerken und hindern uns daran, unser Leben so zu gestalten, dass es erfolgreich und sinn erfüllt ist.

Kann man das Glück nicht locken?

ZIPS: Ablenkung hilft immer, wenn man unglücklich ist. Manchen Menschen hilft zum Beispiel ein Spaziergang im Wald, andere gehen shoppen. Es sind aber nicht so sehr die Tätigkeiten selbst, die uns befreien. Was sich erlösend auswirkt, ist die Tatsache, dass wir es geschafft haben, unseren negativen Gedankenschleifen zu entkommen. Auch bei uns am Institut bieten wir Möglichkeiten an, um derartige Blockaden dauerhaft zu lösen.

ASTRID ZIPS ist Psychotherapeutin und Coach. www.energetischepsychologie.at

