

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	
<b>Der Mönch und die Mädchen</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Passen Sie gut auf, was Sie denken: Wie aus einer Fantasie vom schlanken Ich mithilfe von Hypnose Wirklichkeit werden kann – und was das mit einem (vorübergehend) glücklosen Fußballteam zu tun hat</b>	<b>17</b>
Wer sich freut, den belohnt das Leben	19
Prophet wider Willen: Feuerprobe für den Wundermacher	21
Diese Hypnose, was ist das eigentlich?	23
Die vollkommene Fokussierung auf eine Sache	27
Jede Hypnose ist im Kern eine Selbsthypnose	29
Das innere Türöffnen – der Schlüssel zum Abnehmen und zum Siegen	30
Ein Wunder? Nein, eine gelungene Hypnose!	34

## **Kapitel 2**

<b>Gut zu wissen: Warum Diäten nicht dauerhaft funktionieren, der mentale Set Point einer der Schlüssel zur Schlankheit ist und was Sie von gelben Quietschenten lernen können</b>	<b>36</b>
Warum Diäten oft das Gegenteil von dem erreichen, was sie erreichen wollen	37
Und die Moral von der Geschichte? Diäten helfen wirklich nicht!	47
Eine Abnehmethode muss sich ihrem Nutzer anpassen – nicht umgekehrt	48

## **Kapitel 3**

<b>Neue Perspektiven: Warum Essen niemals nur den Hunger stillt, Sie Ihr schlankes Ich bereits in sich tragen – und wie Sie die Tür zu einer neuen Realität aufstoßen</b>	<b>51</b>
Erkenntnis aus dem Handgelenk	52
Vier Fragen für eine schlanke Zukunft	54
Ein Journal mit magischen Kräften	62

## **Kapitel 4**

<b>Simsalabim: Wie ganz normale Worte zu Zaubersprüchen werden und Sie mit einer kurzen Selbsthypnose Ihr zukünftiges schlankes Ich zur Zieleingabe in Ihrem inneren Navi machen</b>	<b>65</b>
Suggestionen können Flügel verleihen – oder ein Fluch sein	66
Somatische Marker machen Erfahrungen unvergesslich	67
Unsere Wortwahl programmiert das Gehirn um	69
Der Apotheker und sein Zauberspruch	71
Wecken Sie Ihre Intuition – mithilfe Ihrer Sinne	76

## **Kapitel 5**

<b>Satt sein ist nicht alles: Warum die wahren Gründe für Übergewicht im Gehirn verborgen sind – und wie Sie mit zwei Ritualen sofort das Glück locken und den Appetit dämpfen</b>	<b>81</b>
Dopamin – Überlebenshelfer und Verführer	<b>82</b>
Wie uns unser Körper vor zu viel Essen zu schützen versucht – und wieso das oft nicht richtig funktioniert	<b>83</b>
Meditation im Vorbeigehen	<b>84</b>
Satt und zufrieden? Zu viel essen hat nichts mit Hunger zu tun!	<b>89</b>
Die verborgenen Apps unseres Unterbewusstseins	<b>93</b>

## **Kapitel 6**

<b>Stopp! Wie Sie Essautomatismen erkennen und entschärfen – und wie Sie ein vertrauliches Gespräch mit Ihren schlechten Gewohnheiten führen, das Sie vor jeder Menge Extra-Kalorien bewahrt</b>	<b>98</b>
Die Magie der vielen kleinen Schritte	<b>100</b>
Machen Sie weiter wie bisher – mit einer feinen Änderung	<b>101</b>
Nie wieder Milchkaffee, Kekse, Erdnussflips? Keine Panik!	<b>105</b>
Per Express ins Unterbewusstsein: Neue Gewohnheiten via Hypnose	<b>106</b>
Werden Sie zum Reporter in eigener Sache	<b>107</b>

## **Kapitel 7**

<b>Stress lass nach: Welche Substanz Sie unbedingt kennen müssen, wenn Sie dauerhaft abnehmen möchten, warum ein bisschen Krümelmonster in jedem von uns steckt und wie Sie tiefe Entspannung per Fingerdruck hervorzaubern</b>	<b>113</b>
Cortisol – das Multitalent aus der Nebenniere	112
Die urzeitliche Stressantwort: Abhauen oder draufhauen	115
Brett vorm Kopf und unbezwingbarer Heißhunger auf Süßes	117
Rauf – runter – rauf: Die Achterbahnfahrt der Hormone	119
Auswege aus dem Teufelskreis: Bewegung oder Hypnose	121
Gehen Sie vor Anker – in der Tiefenentspannung	122

## **Kapitel 8**

<b>Die Sache mit dem Ziel und dem Weg: Wie ein imaginärer Punkt in der Zukunft Hindernisse einfach beiseiteräumt, was das Abnehmen mit einer schönen Wanderung gemeinsam hat und warum Ihre Unterschrift mehr als nur Ihr Name ist</b>	<b>130</b>
Das Geheimnis jedes Erfolgs: Schritt für Schritt zum Etappenziel	133
Ihr individueller Sieben-Punkte-Plan	134
Alle mal herschauen: Machen Sie Ihr Ziel öffentlich	141
Geben Sie es sich schriftlich: Der Vertrag mit Ihnen selbst	143

## **Kapitel 9**

<b>Wunder gibt es immer wieder: Wie Sie mit reiner Gedankenkraft sofort Ihren Körper verändern und wie eine Fantasiereise Ihr Unterbewusstsein auf Ihre schlanke Zukunft vorbereitet</b>	<b>146</b>
Auf den Schwingen der Vorstellungskraft verreisen	149
Fünf Mal Hypnose, jedes Mal anders	151
Skripts sind nicht in Stein gemeißelt – Sie haben die Lizenz zum Ändern	156
Einmal frischer Wind: Das innere Entrümpeln	158

## **Kapitel 10**

<b>Achtung, angenehme Nebenwirkungen: Warum mit Ihren Pfunden wahrscheinlich noch ganz andere Baustellen der Vergangenheit angehören – und wie ich selbst erfolgreicher Tester meiner eigenen Abnehmhypnose wurde</b>	<b>163</b>
Wenn sich der Hypnotiseur gleich mit hypnotisiert	165
Alles hängt mit allem zusammen	165
Bye-bye, Speckpolster: Ihre Abnehmhypnose	168

## **Kapitel 11**

<b>Immer wieder schön: Wie Sie Ihren Erfolg dauerhaft machen, indem Sie Ihr Unterbewusstsein auf Trab halten – und wie Sie Stressessen für alle Zeiten überlisten</b>	<b>181</b>
Variation ist Trumpf	182
Deklarationen zeigen dem Unterbewusstsein, was Sache ist	184
Verwechseln Sie nicht Erfolg mit dessen Resultat	187
So einfach ist das: Konstruktiv mit Durchhängern und Rückschlägen umgehen	188
So werden Sie zum Fels in der Brandung	190

Nachwort	
Der Schlüssel zum Glück	196
Literaturauswahl	198
Verzeichnis der Übungen und Skripts	200