

Alexa Mohl

Neue Wege zum gewünschten Gewicht

Abnehmen mit NLP

Mit einer CD



Junfermann Verlag • Paderborn

1996

Inhalt

Einleitung	7
NLP, was ist das?	13
Abnehmen mit NLP	35
I. Eine Reise durch die fünf Sinne - Übung	37
II. Zielvorstellungen entwickeln	40
Filmregie, eine visuelle und auditive Phantasie entwickeln, Übung	42
Tagtraum, eine visuelle, auditive und kinästhetische Phantasie entwickeln - Übung	45
III. Eine Überprüfung Ihrer Motivation	50
IV. Sekundäre Eßgewinne	53
Das persönliche Eßmuster	55
Neue Wege finden	61
V. Sekundäre Übergewichtsgewinne	70
Der persönliche Übergewichtsgewinn - Übung	77
Der persönliche Übergewichtsgewinn - Vorlesetext	87
VI. Die Geschichte	98

<i>Inhalt</i>	6
VII. Wege zum Ziel	107
VIII. Weitere NLP-Übungen zur Überwindung von Eißproblemen	112
Eine Vorgehensweise zur Bearbeitung innerer Konflikte	112
Der Visual Squash	117
Zwei Vorgehensweisen zur Überwindung von	
Appetit auf Dickmacher	119
- Keine Lust auf Süßigkeiten	
(Veränderung eines Auslösereizes).	124
- Von der Lust auf Süßigkeiten zur Lust	
auf eine schlanke Figur (Der Swish).	128
Die Iß-dich-schlank-Strategie	132
IX. Weitere Geschichten	138
Das Höllentier	138
Die Falle	141
Die traurige Prinzessin	144
Unter den Brücken von Basel	148
Literatur	157