

Jan Becker
mit Christiane Stella Bongertz

Du kannst schlank sein, wenn du willst

Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

PIPER
München Berlin Zürich

Inhalt

Voru/ort

Der Mönch und die Mädchen	13
----------------------------------	-----------

Kapitel 1

Passen Sie gut auf, was Sie denken: Wie aus einer Fantasie vom schlanken Ich mithilfe von Hypnose Wirklichkeit u/erden kann – und was das mit einem (vorübergehend) glücklosen Fußballteam zu tun hat	17
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

Gut zu u/issen: Warum Diäten nicht dauerhaft funktionieren, der mentale Set Point einer der Schlüssel zur Schlankheit ist und u/as Sie von gelben Quietschenten lernen können	36
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

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	51
Erkenntnis aus dem Handgelenk	52
Vier Fragen für eine schlanke Zukunft	54
Ein Journal mit magischen Kräften	62

Kapitel 4

Simsalabim: Wie ganz normale Worte zu Zaubersprüchen u/erden und Sie mit einer kurzen Selbsthypnose Ihr zukünftiges schlankes Ich zur Zieleingabe in Ihrem inneren Nävi machen	65
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

Satt sein ist nicht alles: Warum die u/ahren Gründe Für Übergewicht im Gehirn «erborgen sind – und wie Sie mit zwei Ritualen sofort das Glück locken und den Appetit dämpfen

Dopamin – Überlebenshelfer und Verführer	82
Wie uns unser Körper vor zu viel Essen zu schützen versucht – und wieso das oft nicht richtig funktioniert	83
Meditation im Vorbeigehen	84
Satt und zufrieden? Zu viel essen hat nichts mit Hunger zu tun!	89
Die verborgenen Apps unseres Unterbewusstseins	93

Kapitel 6

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

Die Magie der vielen kleinen Schritte	100
Machen Sie weiter wie bisher – mit einer feinen Änderung	101
Nie wieder Milchkaffee, Kekse, Erdnussflips? Keine Panik!	105
Per Express ins Unterbewusstsein: Neue Gewohnheiten via Hypnose	106
Werden Sie zum Reporter in eigener Sache	107

Kapitel 7

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	113
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

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	130
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

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

	146
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

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

	163
Wenn sich der Hypnotiseur gleich mit hypnotisiert	165
Alles hängt mit allem zusammen	165
Bye-bye, Speckpolster: Ihre Abnehmhypnose	168

Kapitel 11

Immer wieder schön: Wie Sie Ihren Erfolg dauerhaft machen, indem Sie Ihr Unterbewusstsein auf Trab halten – und wie Sie Stressessen für alle Zeiten überlisten

	181
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