



1 _ Bei der Fixation – Konzentrieren auf einen Punkt – kommt es zum vermehrten Auftreten von Alpha-Wellen im Gehirn. Das begünstigt den Trancezustand. **2** _ Mithilfe der Armkatalapsie (Anm.: Versteifung des Armes) kann der Grad des Hypnosezustandes überprüft werden. **3** _ Beim Drehen der Handflächen „beweist“ das Unterbewusstsein, dass die Methode funktioniert.

Zwänge verlieren oder Ängste überwinden – **MIT HYPNOSE IST VIELES MÖGLICH.** Redakteurin Daniela Ullrich wagte bei Michael Werner, 39, im Hypnosezentrum Linz einen Selbstversuch.

Seit ewigen Zeiten schon habe ich ein und denselben Neujahrsvorsatz: endlich weg von zu viel Süßigkeiten. Denn wenn ich mit dem Vorhaben, mir eine kleine Rippe Schokolade zu gönnen, anfangen, höre ich meistens mit dem diskreten Entfernen der Familientafel-Verpackung auf.

Heuer verlasse ich mich nicht mehr auf meine positive Silvester-Einstellung, sondern vertraue einem Profi. Ich treffe auf Michael Werner, 39, Leiter des Hypnosecenters am Linzer Froschberg (hypnosecenter.at). Seit sieben Jahren suchen Klienten mit verschiedensten Bedürfnissen seine Hilfe: „Neben Klassikern wie Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung kommen auch Spitzensportler zu uns, die etwa nach einem Sturz Blockaden mittels Hypnose auflösen können. Mit Schülern,

die den erlernten Stoff in der Schule aufgrund von Nervosität nicht umsetzen können, haben wir auch tolle Erfolge erzielt. Hypnose kennt fast keine Grenzen.“ Klingt vielversprechend!

Gemeinsam definieren wir zunächst ein klares Ziel: Süßigkeiten nur noch in Maßen. Zusätzlich am liebsten minus drei Kilo, um endlich das Wunschgewicht zu erreichen. Drei Sitzungen werden vereinbart, beim letzten Zusammentreffen soll ich außerdem die Selbsthypnose erlernen.

Los geht's: Zuerst fixiere ich Michaels Finger, meine Augenlider werden dadurch schwerer, bis ich die Augen schließe. Nun beginnt der Hypnotiseur von zehn rückwärts zu zählen. Er suggeriert mit angenehm ruhiger Stimme, bei jeder Zahl immer tiefer in die Entspannung zu sinken. Ich fühle ein leichtes Kribbeln im Bauch, bin total relaxt. Ich warte vergeblich darauf, „völlig wegzutreten“ oder einzuschlafen. „Es ist ein völliger Irrglaube, in der Hypnose willenlos oder im Tiefschlaf zu sein“, erklärt Michael Werner. Ich bekomme vielmehr alles mit. Immer wieder wird mein Unterbewusstsein angesprochen,

Naschereien nicht zu brauchen. Das schöne Gefühl, endlich das Wunschgewicht mit Traumbody erreicht zu haben, wird verankert. Nach rund 30 Minuten ist die Sitzung zu Ende. Ich fühle mich frisch und bin positiv überrascht von der tollen Erfahrung.

Bereits nach der ersten Sitzung fällt es mir leicht, auf Süßes zu verzichten. Ab und zu gönne ich mir eine Kleinigkeit, aber mit Genuss. Ein völlig neues, aber befreiendes Gefühl. Und ja, ein Kilo weniger habe ich bereits ...

DANIELA ULLRICH ■

HYPNOSE IN OÖ

Hypnosecenter. Kostenloses Erstgespräch, Abnehm- und Raucherentwöhnung. Drei Sitzungen: € 350,-, Einzeltermine: € 150,-, hypnosecenter.at

Hypnose Praxis. Gewichtsreduktion, Package mit vier Terminen: € 580,-, Raucherentwöhnung, längere Einzelsitzung: € 250,-, Einzeltermine: € 170,-, tobitsch.at

Hypnose Coach. Rauchstopp: € 160,-, Selbsthypnose lernen plus CD: € 80,-, Einzelsitzung: € 60,-, hypnose-coach.co.at