



## Doris Psenner

Psychotherapie-Seminare-Coaching

www.dorispsenner.eu  
Erzherzog-Eugen-Str. 9  
6020 Innsbruck  
0650-2671973,  
[doris\\_psenner@yahoo.de](mailto:doris_psenner@yahoo.de)

# Leben macht satt!

**Gewicht reduzieren mit  
Hypnotherapie**

**Sie wollen Gewicht verlieren  
mit Hilfe Ihres Unbewussten?  
Sich in Ihrem Körper wieder  
wohl und schön, leicht und  
beweglich fühlen?**

Ich gehe davon aus, dass  
Übergewicht sehr wenig mit  
Disziplin zu tun hat, aber viel mit  
der Art *wie* Menschen essen  
und *wie* sie ihr Leben leben.

So kann Übergewicht auf dem  
Hintergrund folgender Erlebnis-  
und Verhaltensweisen  
besonders gut gedeihen:

- Nicht aus Hunger essen, sondern um mit Gefühlen umzugehen, z. B. Stress/Überforderung, Langeweile, Müdigkeit, Trauer, u. a.). Wenn aus emotionalem Hunger gegessen wird, wird man/frau nicht satt. Genauso beruhigt Essen nur kurzfristig.
- Gewohnheiten, die oft schon in der Kindheit geprägt wurden (z. B. Teller muss leer gegessen werden)
- Falsche Überzeugungen (oft unbewusst, z. B. man muss 5 mal täglich Essen, mein Stoffwechsel ist Schuld, ich müsste mehr Sport treiben)

- Schutzbedürfnisse, die durch das Übergewicht übernommen werden.
- Falsche Motivation
- Fehlende Abgrenzung gegenüber Überfluss und Verlockungen

In der konkreten Arbeit sammeln wir kraftvolle Selbstbilder, die Sie aufwerten und unterstützen.

Sie entwickeln Ihre positiven, gut formulierten Ziele mit meiner Hilfe und nehmen in Trance diese Zustände bereits vorweg.

Wir besprechen Erlebnis- und Verhaltensweisen, die den Weg zum Ziel ermöglichen und ihnen helfen, locker zu bleiben.

Sie lernen zwischen Hunger der Seele und Hunger des Körpers zu unterscheiden und Ihren

Bedürfnissen entsprechend zu essen.

Sie entwickeln ein schlankes Ich und lernen, Ihren inneren Dialog positiv zu gestalten.

Spielerisch und mit Leichtigkeit akzeptieren Sie sich und Ihren Körper mehr und mehr, wissen, was Sie tun müssen, um sich wohl und leicht zu fühlen.

Zu Hause erfolgt die Übung mit Trancestücken (Audioaufnahmen) die speziell für Sie konzipiert werden.

Neben dem Gewichtsverlust erlangen Sie ein gutes Körpergefühl, schnelle Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit.

Bei der Behandlung von Kindern ist die Anwesenheit der Eltern an manchen Sitzungen von Vorteil.

Vor dem Beginn der Therapie biete ich Ihnen ein kostenloses Informationsgespräch an (20 Minuten). Sie können mich auch gern telefonisch kontaktieren, wenn Sie noch Fragen haben.

Für alle weiteren Sitzungen gibt es die Möglichkeit einer Teilrefundierung durch die Krankenkassen oder eine Finanzierung durch Private Kassen.