



Abnehmen MIT HYPNOSE

Wenn Wissen allein nicht reicht

Ein anderer Umgang
mit Essen,
Gewohnheiten
und deinem Körper.



- 6 Monate – 6 Sitzungen
- Hunger & Sättigung bewusster wahrnehmen
- Gewohnheiten und Auslöser verstehen
- Mehr Wahlfreiheit im Alltag entwickeln

*Dein Weg.
Schritt für Schritt.*



Eigentlich weiß ich doch, wie Abnehmen geht.

Vielleicht kennst du diesen Gedanken:

„Eigentlich weiß ich doch, wie Abnehmen geht.“

Du weißt, welche Lebensmittel dir guttun.

Du weißt, dass Bewegung sinnvoll ist. Du kennst wahrscheinlich mehr als genug Regeln, Tipps und Ernährungsempfehlungen.

Und trotzdem gibt es diese Momente.

Du bist eigentlich satt – und isst trotzdem weiter.

Du kommst nach einem anstrengenden Tag nach Hause und brauchst plötzlich etwas Süßes. Du nimmst dir morgens etwas vor und findest dich abends doch wieder an der Schublade, am Kühlschrank oder auf dem Sofa mit etwas zu essen.

Vielleicht hast du auch schon mehr als einmal abgenommen – und irgendwann waren die alten Gewohnheiten wieder da.

Die entscheidende Frage lautet deshalb vielleicht nicht mehr nur, was du essen solltest – sondern warum du manchmal etwas anderes tust, obwohl du es eigentlich besser weißt.

Genau dort setzt mein 6-monatiges Hypnoseprogramm an.

Schön, dass du hier bist.

Bewusstsein

Balance

Leichtigkeit

“Veränderung beginnt oft mit einem neuen Blick auf das, was wirklich wichtig ist.”

Wenn Essen mehr ist als Hunger

*Veränderung
beginnt nicht mit
einer neuen Diät.
Sondern damit,
dich selbst ein
wenig besser
zu verstehen.*

Essen erfüllt zunächst eine ganz natürliche Aufgabe: Es versorgt unseren Körper. Aber Essen kann im Laufe unseres Lebens noch viele andere Bedeutungen bekommen.

Vielleicht gab es als Kind etwas Süßes als Belohnung. Vielleicht musste der Teller leer gegessen werden. Vielleicht gehörte Essen zu Trost, Geborgenheit oder gemeinsamen schönen Momenten.

Später kommen andere Verknüpfungen hinzu. Der Kaffee und etwas Süßes am Nachmittag. Die Belohnung nach einem anstrengenden Tag. Knabberereien beim Fernsehen. Essen aus Langeweile. Der Griff zum Kühlschrank bei innerer Unruhe.

Viele solcher Abläufe können mit der Zeit so vertraut werden, dass wir kaum noch bewusst darüber nachdenken.

„Warum möchte ich gerade essen?“

Denn nicht jedes Verlangen nach Essen bedeutet automatisch, dass der Körper Nahrung braucht.



Ein bewusster Blick auf deine Essgewohnheiten kann der erste Schritt sein, um alte Muster zu erkennen und neue Möglichkeiten zu entdecken.



Warum mehr Disziplin nicht immer die Lösung ist

Vielleicht hast du dir schon vorgenommen:
Ab Montag esse ich anders. Dieses Mal ziehe ich
es wirklich durch. Ich brauche einfach mehr
Disziplin.

Und eine Zeit lang funktioniert das vielleicht sogar.

Aber unser Essverhalten besteht nicht nur aus
bewussten Entscheidungen. Gewohnheiten und
erlernte Reaktionen können ebenfalls beeinflussen,
wonach wir greifen und in welchen Situationen
Essen besonders wichtig wird.

Das erklärt auch, warum ein Mensch etwas wissen
und trotzdem anders handeln kann.

„Warum mache ich das eigentlich? Ich weiß es doch besser.“

Wenn Wissen allein die entscheidende Lösung wäre,
müssten viele Menschen vermutlich längst keine
Diäten mehr machen.

Mein Ansatz besteht deshalb nicht darin, dir noch
mehr Ernährungsregeln beizubringen. Wir schauen
vielmehr darauf, was hinter deinem persönlichen
Essverhalten steht.



**Eine Pause kann auch
eine neue Perspektive sein.**

Wenn du verstehst, was dich bisher
unbewusst steuert, kannst du neue,
stimmige Wege für dich entdecken.

*Eine Pause
kann auch
eine neue
Perspektive sein.*

*Bewusstsein.
Veränderung.
Neue Wege.*

*Nicht gegen
dich selbst.
Sondern mit dir
in eine neue
Richtung.*

Was hat das Unterbewusstsein damit zu tun?

Viele alltägliche Abläufe funktionieren, ohne dass wir jeden einzelnen Schritt bewusst planen müssen. Das ist ausgesprochen praktisch.

Du musst zum Beispiel beim Autofahren nicht jedes Mal bewusst überlegen, wie du einen Gang wechselst oder in welcher Reihenfolge bestimmte Bewegungen ablaufen. Vieles wird mit zunehmender Erfahrung automatischer.

Auch rund um Essen können sich Gewohnheiten und Verknüpfungen entwickeln.

- **Stress** → essen.
- **Fernsehen** → knabbern.
- **Belohnung** → etwas Süßes.
- **Traurigkeit** → essen.

Das bedeutet nicht, dass hinter jedem Essverhalten ein tiefes psychisches Problem stecken muss. Manchmal ist eine Gewohnheit einfach eine Gewohnheit.

Trotzdem lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Denn das Unterbewusstsein speichert Erfahrungen, Emotionen und wiederholte Abläufe – und kann so dazu beitragen, dass bestimmte Muster immer wieder automatisch ablaufen.



Wenn du deine unbewussten Muster besser verstehst, kannst du neue, hilfreichere Wege für dich entdecken.



Und hier kommt Hypnose ins Spiel

*Mehr Leichtigkeit
ist möglich.*

Hypnose bedeutet nicht, dass du schläfst oder willenlos bist. Und ich kann dich in Hypnose auch nicht einfach „schlank programmieren“.

In meiner Arbeit nutze ich Hypnose vielmehr als einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und innerer Wahrnehmung. Dabei können persönliche Gewohnheiten, innere Verknüpfungen, Ressourcen und – wenn es für dein Anliegen relevant ist – mögliche Hintergründe eines Verhaltens einbezogen werden.

Dabei arbeite ich nicht mit einem identischen Standardskript für jeden Menschen. Denn zwei Menschen können dasselbe Verhalten zeigen – und aus ganz unterschiedlichen Gründen so handeln.

Hypnose kann dir dabei helfen, dein eigenes Essverhalten besser zu verstehen und neue, hilfreiche Wege zu entwickeln – für mehr innere Ruhe, mehr Wahlfreiheit und ein gutes Gefühl in deinem Körper.



Manchmal braucht es keine strengeren Regeln, sondern einen neuen Blick auf das, was wirklich hinter dem Essen steht.



Wie mein 6-monatiges Programm aufgebaut ist

Das Programm besteht aus sechs Sitzungen, die aufeinander aufbauen und genügend Zeit für Veränderung lassen.

Wir schauen gemeinsam:

- welche Muster und Gewohnheiten bei dir eine Rolle spielen,
- was du im Moment brauchst,
- welche inneren Ressourcen dich unterstützen können,
- und wie du neue, passende Strategien für deinen Alltag entwickeln kannst.



Es geht nicht um schnelle Lösungen, sondern um einen nachhaltigen Prozess – mit realistischen Schritten und in deinem Tempo.

*Kleine Schritte
können Großes
bewirken.*



Was du selbst tun kannst

*Ein gesünderes
Leben beginnt
nicht irgendwann.
Sondern mit dem
ersten Schritt.*

Hypnose kann ein wichtiger Baustein sein. Gleichzeitig gibt es auch im Alltag viele kleine Möglichkeiten, dich selbst zu unterstützen.

Zum Beispiel:

-  bewusst wahrnehmen, wann und warum du isst
-  dir kleine Pausen im Alltag gönnen
-  mit dir selbst freundlicher sprechen
-  ausreichend schlafen
-  dich regelmäßige bewegen
-  und dir Zeit geben, neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Du musst nicht alles auf einmal verändern.
Jeder Schritt zählt.

*Kleine Schritte können
große Veränderungen bewirken.*



Häufige Fragen

Vielleicht hast du noch Fragen. Das ist ganz normal – und wichtig.
Hier findest du die Antworten auf die Fragen, die mir besonders häufig gestellt werden.



Muss ich in der Hypnose etwas erzählen?

Nein. Du entscheidest selbst, was du mitteilen möchtest. Vieles kann auch innerlich bearbeitet werden. Du musst nichts erzählen, was dir unangenehm ist.



Verliere ich in der Hypnose die Kontrolle?

Nein. Du bleibst jederzeit ansprechbar und behältst die Kontrolle. Du kannst die Sitzung mitgestalten und sie auch jederzeit beenden, wenn du möchtest. Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung – kein Kontrollverlust.



Kann ich auch teilnehmen, wenn ich schon viele Diäten ausprobiert habe?

Ja. Gerade dann kann es sinnvoll sein, nicht noch eine weitere Diät zu beginnen, sondern die Gewohnheiten und Auslöser hinter deinem Essverhalten genauer anzuschauen. Hypnose setzt dort an, wo echte und nachhaltige Veränderung möglich wird.



Wie lange dauert eine Sitzung?

In der Regel etwa 1,5 bis 2 Stunden. Je nach Thema und individuellem Anliegen kann die Dauer etwas variieren. Plane dir anschließend etwas Ruhezeit ein, damit du die Erfahrung in Ruhe nachwirken lassen kannst.



Was passiert, wenn ich mal einen Termin nicht wahrnehmen kann?

Termine können bis 48 Stunden vorher kostenfrei abgesagt oder verschoben werden. Bei kurzfristigeren Absagen (weniger als 48 Stunden) gelten die vereinbarten Terminbedingungen.



Ist das Programm auch geeignet, wenn ich bestimmte Beschwerden habe?

Das klären wir im Erstgespräch individuell. Hypnose ersetzt keine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann sie aber je nach Situation sinnvoll ergänzen.

*Fragen sind der erste Schritt
zu mehr Klarheit.*



Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt, womit du rechnen kannst.



Erstgespräch

ca. 30 Minuten

50 €

Im Erstgespräch lernen wir uns kennen. Wir sprechen über dein Anliegen, du kannst deine Fragen stellen und bekommst einen ersten Eindruck von meiner Arbeitsweise.



Erste Hypnosesitzung

ca. 1,5 – 2 Stunden

250 €

Die erste Sitzung ist die Basis für deine persönliche Arbeit. Wir gehen in die Tiefe, klären deine Themen und entwickeln erste Schritte für deine Veränderung.



Folgesitzung

ca. 1 – 1,5 Stunden

150 €

In den Folgesitzungen vertiefen und festigen wir deine Ergebnisse. Jede Sitzung wird individuell auf deine aktuellen Themen und Ziele abgestimmt.

Wie es weitergeht

Nach dem Erstgespräch entscheiden wir gemeinsam, ob Hypnose für dich ein geeigneter Weg sein kann und wie viele Sitzungen sinnvoll sind. Du entscheidest dabei jederzeit in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.



Du investierst nicht nur in eine Sitzung, sondern in mehr Lebensqualität und ein gutes Gefühl in deinem Körper.



*Manchmal beginnt
Veränderung
mit einem ruhigen
Moment.*

VERSTEHEN.

LOSLASSEN.

NEUE WEGE GEHEN.

*Schön,
dass du
dir Zeit
für dich
nimmst.*



Du möchtest ein Erstgespräch vereinbaren?



Direkt zur
Terminbuchung

Wenn du Fragen hast oder herausfinden möchtest, ob Hypnose für dich geeignet sein kann, kannst du mich in einem Erstgespräch in Ruhe ansprechen. Ich nehme mir Zeit für dich und deine Anliegen.



*Jeder Weg beginnt mit
einem ersten Gespräch.*

Marion Krönert

Heilpraktikerin & Hypnosetherapeutin



Praxis Potsdam-Babelsberg
(eingemietet, 1 Tag/Woche)



Praxis Potsdam-Fahrland
(eigene Praxis, 4 Tage/Woche)



0170 3246017



marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de



www.heilpraxis-in-potsdam.de

*Ich freue mich auf dich!
Marion Krönert ♥*

