



Übergewicht - Essen als Ersatz

Wofür steht das Essen in Ihrem Leben?

Viele Menschen lernen bereits im Säuglingsalter, dass Essen zur Beruhigung eingesetzt wird. Wenn das Baby schreit, gibt ihm die Mutter instinktiv die Brust oder das Fläschchen.

Doch Babys weinen nicht nur, wenn sie Hunger haben. Sie weinen auch, wenn sie die Liebe und Nähe der Mutter brauchen, wenn ihnen etwas weh tut oder wenn sie müde oder überfordert sind. Wenn das Baby dann immer Essen bekommt, lernt sein **Unterbewusstsein**, dass Nahrung immer hilft und verknüpft diese Überzeugung und fängt an, daran zu glauben.



Wenn das Kleinkind immer wieder solche Erfahrungen macht, entsteht in ihm nach und nach eine **tiefe innere Überzeugung, dass es Nahrung braucht, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern.**

Diese Überzeugung kann uns bis ins Erwachsenenalter so stark prägen, dass wir unbewusst in Stresssituation oder in Situationen, in denen es uns nicht gut geht, automatisch zum Essen greifen, ohne dass wir dies bewusst merken.

Die **Hypnosetherapie** setzt dann genau dort an, wo diese Überzeugungen und Verknüpfungen in uns gespeichert sind, nämlich in unserem **Unterbewusstsein**. So werden diese Verknüpfungen behutsam aufgedeckt und wieder aufgelöst, damit sie unser Leben nicht mehr beeinflussen.