

A portrait of Jan Becker, a man with a shaved head and a goatee, wearing a black jacket. He is looking directly at the camera with a serious expression, his right hand resting on his forehead. The background is plain white.

JAN BECKER

**Du kannst
schlank
sein,
wenn
du willst**

**SPIEGEL
Bestseller**

als günstige Weltbild-Ausgabe

**Mit Selbsthypnose
zum Wunschgewicht**

Weltbild

Du kannst schlank sein, wenn du willst

Jan Becker

Du kannst schlank sein, wenn du willst

Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

Weltbild

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg
Copyright © Piper Verlag GmbH, München / Berlin 2017
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de
Umschlagabbildung: Carsten Sander
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in the EU.

978-3-8289-4427-5

2019 2018 2017

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Inhalt

Vorwort	
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 werden 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 wissen: Warum Diäten nicht dauerhaft funktionieren, der mentale Set Point einer der Schlüssel zur Schlankheit ist und was Sie von gelben Quetschenten 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 Abnehmmethode 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 werden und Sie mit einer kurzen Selbsthypnose Ihr zukünftiges schlankes Ich zur Zieleingabe in Ihrem inneren Navi 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 wahren Gründe für Übergewicht im Gehirn verborgen sind – und wie Sie mit zwei Ritualen sofort das Glück locken und den Appetit dämpfen	81
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	98
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

Ein wichtiger Hinweis:

Das vorliegende Buch soll die Leser mit den nötigen Informationen versorgen, die ihnen im Hinblick auf die Gesundheit und optimales Wohlbefinden von Nutzen sein können. Die darin enthaltenen Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen und überprüft, erfolgen aber ohne Gewährleistung oder Garantie durch den Verlag oder Autor. Das Buch richtet sich an gesunde Menschen und stellt keinen Ersatz für die Empfehlungen eines Arztes oder anderer mit der medizinischen Versorgung beauftragter Personen dar. Alle Fragen der Gesundheit bedürfen der fachkundigen Beurteilung durch einen Arzt. Autor und Verlag sind weder haftbar noch verantwortlich für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die angeblich aus einer in diesem Buch enthaltenen Information oder einem darin gemachten Vorschlag erwachsen.

Der Mönch und die Mädchen

Ein junger Mann hatte sich nach ein paar wilden Jahren entschieden, sein Leben in Keuschheit und Abgeschlossenheit als Mönch zu leben und den weltlichen Verlockungen den Rücken zu kehren. Er fand ein wunderschönes Kloster, das weitab von der Unruhe der Stadt mitten in herrlicher Natur lag. Bald entdeckte er in der Nähe eine wunderbare Höhle für seine tägliche Meditation. Alles schien perfekt, doch nach einigen Wochen bekam er ein Problem: Plötzlich musste er ständig an seine früheren Freundinnen denken. Er fragte sich, was die Mädchen jetzt wohl machten. Ob sie einen neuen Freund hatten? Dachten sie noch an ihn? Am ärgerlichsten aber war: Vor seinem inneren Auge erschienen alle aufregenden Momente, die er mit ihnen erlebt hatte. Das waren Gedanken, die sich für einen Mönch wirklich nicht ziemten! An Meditation war vor lauter Mädchen im Kopf nicht mehr zu denken.

»Geht weg! Haut ab!«, schrie er innerlich seine störenden Gedanken an, doch sie verzogen sich nicht. Ganz im Gegenteil, hartnäckig besetzten sie sein Kopfkino. Nach einiger Zeit war er so verzweifelt, dass er um Hilfe von oben betete. Die kam prompt, plötzlich hatte er eine Idee: Er wollte sich täglich eine Stunde am Nachmittag für seine unkeuschen Gedanken reservieren, um sich den Rest der Zeit in Ruhe auf seine Atmung und die Meditation konzentrieren zu können. Am nächsten Tag sollte es losgehen. Doch es klappte nicht! Von dem Moment an, an dem er sich morgens hinsetzte, plagten ihn die unzünftigen Gedanken. Je mehr er versuchte, sie beiseitezuz-

schieben, umso hartnäckiger klebten sie in seinen Gehirnwindungen. Es war zum Verzweifeln! Dann – endlich – war der Moment gekommen: Der junge Mönch durfte denken, was er wollte. Sofort entspannte er sich, und etwas Unerwartetes geschah: Die Mädchen hatten sich aus seinen Gedanken verzogen. Seine Gedanken waren wie ein spiegelglatter, kristallklarer See an einem windstillen Morgen. Ohne eine einzige Störung konnte er seiner Meditation nachgehen ...

Auf diese kleine Geschichte bin ich kürzlich gestoßen, und sie hat mich gleich fasziniert. In ihr steckt universelle Weisheit. Etwa dass man ein Ziel nicht von heute auf morgen erreicht. Auch wenn zunächst alles glatt läuft, wie bei unserem Mönch, können plötzlich Hindernisse auftreten, mit denen man sich auseinandersetzen muss. Das ist sogar sehr wahrscheinlich. Es bringt dann nichts, ein Schild mit der Aufschrift »Hindernisse verboten!« aufzustellen und zu hoffen, dass sich das Problem durch Ignorieren erledigt. Doch genau so versuchen viele Menschen ihre Ziele zu erreichen: auf Biegen und Brechen. Untrainierte quälen sich sofort mit viel zu hartem Training, weil sie einen Marathon laufen wollen, und wundern sich, dass sie plötzlich einen Muskelfaserriss bekommen. Und wer abnehmen will, verbannt meist von einem Tag auf den nächsten unerbittlich sämtliche Genüsse aus seinem Leben. So, wie der Mönch versucht hat, die Gedanken an seine verflorenen Freundinnen zu verdrängen, werden Pralinen, Eis und Kuchen zu Dämonen stilisiert, die es zu meiden gilt. Täglich wird gegen »verbotene« Gelüste gekämpft, was den Appetit darauf nur noch weiter anfacht. Man verzichtet unter Aufbietung aller Willenskraft – und hofft, für die Mühen mit der Traumfigur belohnt zu werden. Doch leider ist das Darben selten dauerhaft von Erfolg gekrönt: Verlorene Pfunde sind nach ein paar Monaten fast immer wieder drauf, und irgendwann folgt dann die nächste Abnehmkur. Und noch eine. Und eine weitere. Und wenn sie nicht gestorben sind, diäten sie noch heute ...

Haben Sie die Nase voll von diesem Teufelskreis, aber den Traum vom Schlanksein trotzdem noch nicht aufgegeben? Dann machen Sie es wie der Mönch: Er hörte auf, mit übertriebenem Perfektionismus auf sein erklärtes Ziel, ein guter Mönch zu sein, zuzusteuern. Stattdessen gestand er sich zu, bestimmte Bedürfnisse zu haben. Von diesem Moment an waren die zuvor so drängenden Bedürfnisse plötzlich gar nicht mehr so wichtig. Der Mönch war wieder ganz entspannt im Hier und Jetzt. Alles lief mit einem Mal wie von selbst. Sein Unterbewusstsein hatte verstanden, dass es das, um was es bisher bitter gekämpft hatte, jederzeit bekommen konnte. Also konnte sich das Unterbewusstsein auf seine eigentliche Aufgabe besinnen: den Mönch auf seinem gewählten Weg nach Kräften zu unterstützen.

Genauso funktioniert auch gesundes, dauerhaftes Abnehmen. Ganz entspannt. Ohne Verbote. Dafür mit viel Rücksicht auf unsere Seele und voller Genuss. Das ist ganz einfach. Kommen Sie mit, ich zeige Ihnen, wie das geht, Schritt für Schritt.

Ihr Jan Becker

Kapitel 1

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

Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, dann hatten Sie vermutlich die Idee – oder zumindest die Hoffnung –, dass Hypnose Ihnen dabei helfen kann, leicht und vielleicht sogar mit Spaß abzunehmen. Ich kann diese Hoffnung bestätigen: Hypnose hat tatsächlich das Potenzial, Ihnen den Weg zu Ihrem Wunschgewicht zu ebnet. Sie kann Ihnen dabei assistieren, neue, schlanke Gewohnheiten in Ihr Leben zu integrieren – ohne dass es sich nach Verzicht anfühlt. Und vor allem kann sie Ihren Erfolg dauerhaft machen. Das klingt nach großen Versprechungen, und doch ist es wahr. Sie dürfen sich also freuen: auf ein neues, wunderbares Leben mit einem schlanken, energiegeladenen Ich.



DAS JUBEL-WUNDER

Nehmen Sie mich hier bitte wörtlich. Tun Sie das jetzt einfach einmal: Freuen Sie sich auf Ihre schlanke Zukunft. Darauf, dass Sie bald genauso aussehen werden, wie Sie es sich erträumen. Ist das nicht toll? Dass Sie Ihre Traumfigur haben? Fühlen Sie, wie sich ein Lächeln auf Ihre Lippen legt? Lassen Sie

dieses Lächeln nun bewusst anschwellen, bis Sie anfangen zu kichern und zu lachen. Legen Sie noch einen drauf: Schreien Sie »Juchhu!« und »Wow!«. Reißen Sie die Arme hoch, und hüpfen Sie aufgeregt auf der Stelle wie ein Kind zu Weihnachten. Tanzen Sie einen Freudentanz, wackeln Sie mit den Hüften. Los, nicht so zögerlich, trauen Sie sich, machen Sie einfach, ich werde Ihnen gleich erklären, warum. Wenn Sie gerade im Zug oder in der U-Bahn sitzen, dann stellen Sie sich einfach intensiv vor, wie Sie hüpfen und jauchzen, das funktioniert auch. Merken Sie, wie die Mundwinkel unwiderstehlich nach oben gehen? Wie Ihre Stimmung steigt? Fühlen Sie dieses freudige Kribbeln hinter dem Solarplexus, das sich im ganzen Körper ausbreitet?

Fühlen Sie es? Ja? Wunderbar!



Wer sich freut, den belohnt das Leben

Nun setzen Sie sich wieder, und lassen Sie das schöne Gefühl noch etwas nachklingen. Ich möchte Sie beglückwünschen: Sie haben gerade Ihr erstes hypnotisches Experiment hinter sich gebracht. Sie haben die untrennbare Einheit von Geist und Körper erlebt. Der bloße Gedanke an Freude und Erfolg hat Sie bereits lächeln lassen. Und Ihr Freudentanz, eine zunächst bewusste Aktion Ihres Körpers, hat das Gefühl der Vorfreude so weit verstärkt, bis Sie es in jeder Zelle gespürt haben. Etwas zunächst rein Imaginäres hatte ganz reale Auswirkungen auf Ihren Körper, auf Ihre Stimmung und sogar den Hormonhaushalt. Stresshormone wurden zum Beispiel reduziert. Das ist sehr vorteilhaft, denn Stresshormone kommt, wie wir noch im Detail sehen werden, eine Hauptrolle bei der Entstehung von Übergewicht zu. Statt ihrer wurde während des Jubelns das zufrieden machende Hormon Serotonin ausgeschüttet. Serotonin hat die wunderbare Nebenwirkung, den Appetit zu dämpfen. Außerdem haben Sie eine Extraportion des Wachstumshormons Somatotropin bekommen, auch bekannt als Human Growth Hormone (HGH). Das ist nicht nur für unser Immunsystem wichtig, sondern bekämpft obendrein das besonders hartnäckige und ungesunde viszerale Bauchfett. So eine kleine absichtliche Jubelei kann Sie also auf verschiedenen Ebenen ganz konkret beim Schlankwerden unterstützen.

Aber nicht nur das. Selbst wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht, haben wir es hier mit Gesetzen zu tun, die man sich in der Hypnose zunutze macht. Auch in der Hypnose wird aus reiner Imagination manifeste Realität. Wenn ich meinem Gegenüber suggeriere, dass es seinen Arm nicht beugen kann, und diese Person erlebt, dass dies tatsächlich so ist, dann wirkt sich das auf den Geist – oder besser gesagt, das Unterbewusst-

sein – aus. Das Unterbewusstsein hat in so einem Augenblick einen Aha-Moment: »Aha, das stimmt ja mit dem steifen Arm! Was hier geschieht, ist wahr!« Dadurch wird alles, was folgt, vom Unterbewusstsein ebenfalls als wahr kategorisiert: Neue Glaubenssätze, neue Verhaltensweisen, neue Ideen. Das ist so ähnlich, wie wenn Sie es an einem strengen Türsteher vorbei schaffen, weil Sie mit einem vertrauenswürdigen Stammgast ankommen: Sie profitieren vom Vertrauensbonus Ihrer Begleitung.

Nehmen Sie mithilfe von Hypnose ab, dann wird nach diesem Muster eine positive Spirale in Gang gesetzt. Sie haben zunächst nur eine Fantasie: Das sind Sie selbst in einer schlanken, zufriedenen, glücklichen Version. Verschwinden dann die ersten paar Hundert Gramm, lernt Ihr Unterbewusstsein: »Aha! Das funktioniert ja tatsächlich!« Weitere Suggestionen, die einen schlanken, gesunden Lebensstil unterstützen, werden umso bereitwilliger aufgenommen. Als Resultat nehmen Sie noch leichter ab. Das Unterbewusstsein denkt wieder: »Aha ...«

Und so weiter.

Das funktioniert allerdings nur, wenn das Abnehmen grundsätzlich leicht und flockig abläuft und nicht mit Verzicht und Aufwand verbunden ist. Denn Verzicht und Aufwand provozieren den Widerstand Ihres Unterbewusstseins. Zum Glück ist Abnehmen mithilfe von Hypnose ein Kinderspiel, wenn man sich nur darauf einlässt – ganz im Gegensatz zu anderen Abnehmmethoden. Wir werden auf diese Zusammenhänge noch zurückkommen. Erst einmal ist es nur wichtig, dass Sie sich merken: Mit hypnotisch wirksamen Übungen und Ritualen haben Sie die wunderbare Möglichkeit, eine völlig neue Wirklichkeit aus reiner Fantasie zu erschaffen. Eine Wirklichkeit, in der Sie schließlich Ihr Wunschgewicht erreichen. Sie sind noch nicht so recht überzeugt, dass das klappen kann? Dann lassen Sie mich eine wahre Geschichte erzählen, in

der ich mich unter Zuhilfenahme von Hypnose aus einer ziemlichen Bredouille befreit habe – und die Ihnen plastisch illustriert, was auch Sie von hypnotischen Techniken erwarten dürfen.

Prophet wider Willen: Feuerprobe für den Wundermacher

2009 war ich in der Öffentlichkeit noch vor allem als Gedankenleser bekannt, und als solcher war ich auch in eine TV-Show eingeladen. Auf die vom Moderator nur in Gedanken gestellte Frage, wer das nächste Spiel meines Lieblingsvereins Borussia Mönchengladbach wohl gewänne, antwortete ich spontan und laut vor laufenden Kameras: »Gladbach.« Ich sollte in der Show beweisen, dass ich Gedanken lesen konnte – das hatte ich damit erledigt. Gleichzeitig hatte ich mich ungewollt in eine Zwickmühle manövriert. Ich bin zwar Gedankenleser, aber in die Zukunft gucken kann ich leider (oder zum Glück!) nicht, wenn ich auch schon mal hier und da intuitive Vorahnungen habe, die sich dann bestätigen. Das Gesagte war nun aber keine Vorahnung, es war vielmehr mein ganz persönliches Wunschdenken. Ich bin Gladbach-Fan seit Kindertagen und wünschte mir einfach von ganzem Herzen, dass »mein« Verein dieses entscheidende Spiel gewänne. Der Club lag nämlich auf dem letzten Tabellenplatz, und hier ging es um den Verbleib in der ersten Bundesliga. Die Vorzeichen waren allerdings düster: Gladbach hatte in letzter Zeit alle Spiele haushoch verloren. Und in dieser Partie musste die Mannschaft gegen niemand Geringeren als den Tabellenersten, den HSV, antreten. Dass Gladbach ausgerechnet gegen dieses starke Team gewinnen würde, war mehr als unwahrscheinlich.

Blöderweise hatte ich in den Augen der Zuschauer eine waschechte Prophezeiung gemacht. Das war absolut nicht

meine Absicht gewesen, aber ich sah schnell ein, dass meine Äußerung genau so aufgenommen worden war: *Wenn dieser Magier Becker den Spielgewinn von Gladbach sogar im Fernsehen herausposaunt, dann wird es wohl stimmen.* Begeisterte Gladbach-Fans waren bereits außer Rand und Band. Der Club selbst hatte mich schon kurz nach der Sendung als Ehrengast zum Spiel eingeladen. Und ich saß da und dachte: Auweia!

Ich hatte nun zwei Möglichkeiten.

Die erste: Ich hätte versuchen können, öffentlich zu erklären, dass ich missverstanden worden war. Dass ich keineswegs – um nicht zu sagen nicht mal ansatzweise – an einen Gladbacher Sieg glaubte. Doch das brachte ich nicht fertig. Man hatte wieder Hoffnung geschöpft! Sollte ich dieses Fünkchen Hoffnung in den Staub treten und damit vermutlich endgültig den Abstieg besiegeln? Das fühlte sich an wie Verrat an meinem Lieblingsverein. Außerdem: Wer würde mir noch abnehmen, dass ich, wie es auf meiner Visitenkarte zu lesen ist, ein Wundermacher bin, falls Gladbach nun nicht siegte?

Ich entschied mich für die zweite Möglichkeit: Ich wollte ein Wunder machen. Ich wollte dafür sorgen, dass das Team gewinnt. Mit meinen Mitteln. Da sah ich eigentlich nur eine Chance: eine clever eingefädelte Hypnose – als völlig legales, mentales Doping. Schließlich wusste ich, dass die meisten Profifußballer körperlich mehr oder weniger auf einem sehr ähnlichen Leistungsniveau liegen und dass es die Psyche ist, die den Unterschied zwischen einem sehr guten und einem Ausnahmefußballer macht. Erstklassiger Fußball ist zu einem sehr großen Anteil Kopsache – übrigens genauso wie ein gesundes und ganz entspanntes Essverhalten, das automatisch einen schlanken, vor Energie strotzenden Körper hervorbringt.

Einen Versuch war es wert!

Ein paar Abende saß ich in meinem Lieblingscafé in Berlin und grübelte, was ich sagen sollte. Dabei nahmen langsam

Worte Gestalt an, die ich in mein Notizbuch für Ideen kritzelte. Eine magische Botschaft sollte es sein, die die Mannschaft und die Fans verzaubern konnte. Am Ende hatte ich ein paar Sätze aufgeschrieben. Ich las sie. Ließ sie wirken. Las sie noch einmal. Und kam zu dem Schluss: Ja, so konnte es funktionieren ...

Am Tag des Spiels war ich zunächst nervös, doch als ich mein erprobtes Bühnenoutfit mit Frack und speziell angefertigten Gehstock anlegte, wich wie immer alle Unruhe von mir (in meinem Buch *Du wirst tun, was ich will* können Sie übrigens nachlesen, wieso auch Kleidung hypnotisches Potenzial hat und wie Sie dies für sich nutzen können). Dann schritt ich unter großem Jubel der Gladbach-Fans auf den Platz. Ich hob die Hände und wartete, bis das allgemeine Gemurmel sich gelegt und ein Moment beredter Stille das Stadion erfasst hatte. Dann rief ich feierlich: »Ich habe euch mein Glück ins Stadion gebracht, um es an euch weiterzugeben. Ich mache es euch zum Geschenk, damit eure Mannschaft gewinnt.« Anschließend wandte ich mich noch an die Fans: »Es ist wichtig, dass ihr eure gebündelte Energie auf den Platz schickt und eure Mannschaft unterstützt.«

Das war alles.

Diese Hypnose, was ist das eigentlich?

Moment mal, höre ich Sie rufen. Das soll Hypnose sein? Bevor ich die Geschichte weitererzähle, muss ich vielleicht kurz das ein oder andere klarstellen. Erst einmal: Ich verstehe Ihre Bedenken. Wahrscheinlich erwarten Sie von Hypnose bestimmte Stereotype. Etwa dass der Hypnotiseur dem zu Hypnotisierenden direkt gegenübersteht, ihm tief in die Augen schaut und dabei vielleicht ein Pendel schwingt. Oder Sie glauben, eine »echte« Hypnose müsse wenigstens mit Rückwärts-

zählen eingeleitet werden und dazu führen, dass der Hypnotisierte völlig erschlaft in tiefen Schlaf sinkt.

Das sind Klischees – und wie in allen Klischees steckt darin eine Wahrheit. All das ist nämlich *auch* Hypnose. Eine Hypnose kann in der Tat mit Rückwärtszählen eingeleitet werden. Ich bediene mich oft dieses Mittels, das nichts anderes als ein mentales Bild ist, das einen Entspannungszustand noch zu vertiefen hilft. Ebenso gibt es Hypnotiseure, die ihr Gegenüber dazu auffordern, auf einen Punkt zwischen den Augen zu schauen oder ein schwingendes Pendel zu betrachten. Das mache ich ebenfalls hin und wieder. Dabei handelt es sich um eine wirksame Technik, den ständigen chaotischen Gedankenfluss zu stoppen, der durch die allermeisten Köpfe strömt. Störende Gedanken anzuhalten und eine meditative Ruhe im Geiste herzustellen ist ein wichtiger erster Schritt, damit eine Hypnose gelingen kann. Dazu gibt es viele verschiedene Techniken. Es ist völlig unerheblich, welche man anwendet.




DAS PENDEL

Sie können ein Pendel selbst dazu benutzen, um wirbelnde, unruhige Gedanken zur Ruhe zu bringen – und gleichzeitig erleben, wie unmittelbar Ihr Körper auf fokussierte Gedanken reagiert. Wenn Sie kein Pendel besitzen, kneten Sie einfach einen schweren Ring oder Schlüssel an eine Schnur. Halten Sie das Pendel vor Ihr Gesicht, die Finger ganz ruhig. Nun stellen Sie sich vor, wie das Pendel von links nach rechts schwingt. Denken Sie: links, rechts, links, rechts, links, rechts. Auch wenn Sie versuchen, Ihre Finger nicht aktiv zu bewegen, setzt Ihr Körper Ihre Gedanken um: Das Pendel beginnt zu schwingen. Erst langsam, dann immer schneller. Ihr Körper folgt Ihrer Vorstellung! Diesen Zusammenhang machen wir uns zunutze. Trainieren Sie diese Pendelübung für eine Weile täglich. Mit jedem Mal wird Ihr Unterbewusstsein

auch für andere bewusste Inhalte Ihrer Vorstellungskraft offener werden – etwa eine Vision Ihres schlanken, zukünftigen Ichs.



SO MACHEN SICH DICKE GEDANKEN DÜNNE



Es gibt eine einfache kleine Übung, die ich selbst dazu einsetze, unerwünschte Gedanken zu stoppen, die mich nur in Stress versetzen und mich bei meinen Vorhaben ausbremsen. Dabei wandle ich zusätzlich den negativen in einen förderlichen Gedanken um, der mich als hypnotisch wirksame Suggestion beim Erreichen meiner Ziele unterstützt. Menschen mit Übergewicht haben zum Beispiel häufig die Angewohnheit, in Gedanken auf sich einzudreschen. Etwa indem sie – da sie traurig oder sauer auf sich selbst sind – denken: »Ach, ich bin einfach zu fett.« Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sollten Sie wissen, dass Sie damit leider Ihren beleibten Status quo zementieren. Sie signalisieren Ihrem Unterbewusstsein¹ nämlich: »Ich bin dick, und daran ist nichts zu ändern.« Ihre Gedanken, insbesondere solche, die mit Emotionen einhergehen, sind Ihrem Unterbewusstsein Befehl. Also ändert es auch nichts daran, dass Sie übergewichtig sind. Stattdessen initiiert es weiter alle dick machenden und oft automatischen Verhaltensweisen. Diese sind es aber, die Sie loswerden müssen, wenn Sie dauerhaft Gewicht verlieren wollen. Wie so etwas im Detail vor sich geht, werden Sie noch lesen. Merken Sie sich für den Anfang: Wer ständig denkt: »Ich bin zu dick«, bleibt übergewichtig. Umgekehrt gilt: Wenn Sie Ihre Gedan-

¹ Eine wichtige Anmerkung: Ich verwende in diesem Buch den umgangssprachlich geläufigeren Begriff »Unterbewusstsein« für das Unbewusste, wie es korrekt heißen müsste. Der Grund dafür ist einfach: Ich benutze den bekannteren Begriff, damit Ihr Unbewusstes ihn sofort mit einer Vorstellung verknüpfen kann.

ken zum Positiven ändern, ist das der erste wichtige Schritt zu einer positiven Veränderung Ihres Körpers. Die Technik der hypnotischen Gedankenumwandlung besteht aus den folgenden Schritten:

- 1) Sobald Sie den ungünstigen Gedanken erkennen – also beispielsweise »Ich bin so schrecklich dick« –, denken Sie an ein riesiges rotes Stoppschild.
- 2) Wiederholen Sie in Gedanken mindestens drei Mal das Wort »Löschen«.
- 3) Dann fokussieren Sie sich auf den Fluss Ihres Atems. Spüren Sie, wie er durch die Nase einströmt, Ihre Lungen füllt, Ihren Körper erfrischt und dann wieder durch die Nase hinausfließt.
- 4) Anschließend geben Sie dem ungünstigen Gedanken eine neue, konstruktive Richtung. Aus: »Ich bin zu dick« wird zum Beispiel: »Egal, wie ich gerade aussehe, ich bin bereits auf dem Weg zu einem neuen, schlanken Körper.«
- 5) Den neuen Satz sagen Sie in Gedanken (oder, wenn möglich, auch laut) zwanzig Mal.
- 6) Sie konzentrieren sich wieder auf Ihren Atem.
- 7) Sie lächeln mindestens dreißig Sekunden.

Diese Übung hat einen entspannenden Einfluss auf Ihren Körper, einen aufhellenden Effekt auf Ihre Laune und eine Tiefenwirkung auf Ihr Unterbewusstsein. Sie schieben einen Riegel vor destruktive Denkgewohnheiten und machen Platz für einen neuen, positiven Glaubenssatz. So kann Ihr Unterbewusstsein Sie nun nach und nach sanft auf einen neuen Weg lenken, der Sie automatisch zu einem neuen, schlankeren und attraktiven Ich führt.

Übrigens: Sie können diese Übung auch gegen wirbelnde Gedanken einsetzen, die vielleicht nicht unbedingt destruktiv sind, aber Sie vom Einschlafen oder Entspannen abhalten. Be-

enden Sie die Übung in diesem Fall einfach nach Punkt drei, der Konzentration auf den Fluss des Atems.



Zurück zur Hypnose: Dass es oft so aussieht, als befände sich eine hypnotisierte Person in tiefem Schlaf, liegt daran, dass die meisten Hypnotiseure – auch ich mache das normalerweise – zunächst eine umfassende Entspannung herbeiführen, bevor sie ihre eigentlichen Suggestionen setzen. Tiefe Entspannung ist einer von verschiedenen Zuständen, in denen das Unterbewusstsein weit geöffnet und damit besonders aufnahmefähig ist.

Aber eben nur einer von mehreren.

Sie werden mir wohl zustimmen, dass elf Fußballspieler, die tiefenentspannt auf dem Rasen herumlümmeln, kein anzustrebendes Szenario waren, wenn Gladbach das Spiel gewinnen sollte. In diesem Fall musste ich darum auf andere Techniken bauen, um das Unterbewusstsein der Spieler so zu beeinflussen, dass ein Sieg tatsächlich möglich wurde.

Die vollkommene Fokussierung auf eine Sache

Solche Techniken haben nichts mit Hokuspokus zu tun, auch wenn viele Menschen Hypnose heute immer noch damit in Verbindung bringen. Dabei ist Hypnose etwas völlig Alltägliches, das wir alle jeden Tag in verschiedenen Formen erleben. Um zu verstehen, was es mit Hypnose eigentlich auf sich hat, hilft es, einen Blick auf einen Begriff zu werfen, den der englische Hypnose-Avantgardist James Braid dem Wort »Hypnose« bereits im 19. Jahrhundert vorzog, nämlich *Monoideismus*. Der bekanntere Terminus »Hypnose« leitet sich vom griechischen Wort »Hypnos« – Schlaf – ab. Etwas irreführend, denn man schläft nicht in der Hypnose, auch wenn das im Zustand der

tiefen Entspannung so aussehen kann. Das haben zum Beispiel Hirnforscher der Uni Genf eindeutig bewiesen. Ganz im Gegenteil: Man ist hellwach, nur eben auf einer bewusstseins-erweiterten Ebene. Der Begriff *Monoideismus* ist da um einiges genauer. Darin steckt das griechische Wort »mono«, das bedeutet »einzig«. Außerdem ist darin das altgriechische Wort »idéa« enthalten. Dieser Begriff, von dem sich unsere »Idee« direkt ableitet, bedeutete ursprünglich »Gestalt«. *Monoideismus* besagt also, dass in unseren Gedanken eine einzige Sache Gestalt annimmt. Damit fasst der Begriff den Kern einer jeden Hypnose zusammen: die völlige Fokussierung auf nur eine Sache. Bei einer solchen Fokussierung gerät man automatisch in einen tranceartigen Zustand, in dem das Unterbewusstsein sich öffnet.

Das ist bereits der Fall, wenn wir einen Roman lesen und dabei alles um uns herum vergessen: ein hypnotischer Zustand, nicht mehr und nicht weniger. In uns entstehen Bilder, die in diesem Moment nicht etwa die Realität verdrängen, nein. Diese Bilder *sind* für die Dauer des Lesens unsere Realität. Forscher haben längst nachgewiesen, dass beim fokussierten Lesen die gleichen Gehirnareale aktiv sind wie beim tatsächlichen Erleben. Ganz ähnlich funktioniert auch eine geführte Fantasiereise beim Hypnosetherapeuten. Es ist letztlich absolut unerheblich, ob Sie etwas lesen, das Sie völlig gefangen nimmt, ob ein Therapeut Ihnen bestimmte Fantasiebilder vermittelt oder ob Sie sich einfach etwas intensiv vorstellen: Die Bilder entstehen in Ihrem Kopf. Immer. Ohne Ausnahme. Niemand übt geheimnisvolle Strahlung auf Sie aus oder projiziert etwas in Ihren Kopf. Ihre Fantasie ist der Täter.