



Von Anna Ortak

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Hypnose zur bewussten Reduzierung der Trinkmenge von nichtalkoholischen Getränken, bei medizinischer Notwendigkeit und mit ärztlicher Empfehlung.

Entspannung

Mache es dir bequem und schließe die Augen ...
Atme langsam ein ...
Und langsam wieder aus ...
Mit jedem Atemzug wird dein Körper ruhiger ...
Deine Füße entspannen sich ...
Deine Beine entspannen sich ...
Dein Bauch wird weich und ruhig ...
Deine Schultern lassen los ...
Dein Gesicht wird entspannt ...
Du musst jetzt nichts tun ...
Du darfst einfach nur zuhören ...

Vertiefung

Stelle dir vor, du gehst einen ruhigen Weg entlang ...
Mit jedem Schritt fühlst du dich wohler ...
Vor dir erscheint ein schöner Platz ...
Hier fühlst du dich sicher ...
Hier kann dein Unterbewusstsein neue Entscheidungen treffen ...
Jede Entscheidung dient deinem Wohlbefinden ...

Neues Körpergefühl

Du beginnst nun, die Signale deines Körpers klar wahrzunehmen ...
Du erkennst den Unterschied zwischen echtem Durst und Gewohnheit ...

Du erkennst den Unterschied zwischen Bedürfnis und Automatismus ...
Dein Körper braucht weniger Flüssigkeit als früher ...
Und dein Körper teilt dir das klar und deutlich mit ...
Du hörst auf diese Signale ...
Du vertraust ihnen ...

Weniger Cola

Wenn du Cola siehst, bleibst du ruhig ...
Du entscheidest bewusst ...
Du spürst, dass eine kleinere Menge völlig ausreichend ist ...
Du brauchst nicht mehr als dein Körper wirklich möchte ...
Jeder Schluck genügt ...
Du fühlst dich schneller zufrieden ...
Der Wunsch nach weiteren Schlucken wird kleiner ...
Und immer kleiner ...
Du genießt bewusst ...
Dann bist du zufrieden ...

Weniger Wasser

Auch bei Wasser hörst du aufmerksam auf deinen Körper ...
Du trinkst nur dann, wenn du wirklich Durst hast ...
Du musst nicht ständig trinken ...
Du musst nicht vorsorglich trinken ...
Du vertraust deinem Körper ...
Er meldet sich zuverlässig, wenn er Flüssigkeit benötigt ...
Bis dahin fühlst du dich wohl und ausgeglichen ...



Kontrolle und Gelassenheit

Du hast die Kontrolle über dein Trinkverhalten ...
Nicht Gewohnheiten entscheiden ...
Nicht Impulse entscheiden ...
Du entscheidest ...
Ruhig ...
Gelassen ...
Selbstbewusst ...
Es fühlt sich leicht an ...
Natürlich ...
Müheless ...

Zukunftsbild

Stelle dir vor, wie du in den kommenden Wochen handelst ...
Du nimmst kleinere Mengen zu dir ...
Du trinkst langsamer ...
Du hörst früher auf ...
Du fühlst dich wohl damit ...

Jeden Tag wird dieses Verhalten natürlicher ...
Dein Unterbewusstsein unterstützt dich ...
Dein Körper unterstützt dich ...
Dein Geist unterstützt dich ...

Rückkehr

Nun kehrst du langsam zurück ...
Ich zähle von eins bis fünf ...

- 1 – frische Energie kommt zurück ...
 - 2 – dein Atem wird tiefer ...
 - 3 – du spürst deinen Körper ...
 - 4 – du bewegst Hände und Füße ...
 - 5 – Augen öffnen ...
- Du bist wach, klar und aufmerksam ...

Und die Fähigkeit, bewusst und angemessen zu trinken,
begleitet dich weiter durch den Tag.

Wichtiger Hinweis: Eine absichtliche starke Reduzierung der Wasseraufnahme kann gesundheitliche Risiken haben. Falls du versuchst, ungewöhnlich große Trinkmengen zu verringern oder medizinische Gründe dahinterstehen, ist es sinnvoll, dies mit einem Arzt abzuklären. Eine normale Flüssigkeitsversorgung sollte erhalten bleiben.

Erstellt mithilfe von ChatGPT.