

## Ess- und Verhaltensstörungen

Der Vorgang des Essens hat nicht bloß die rein körperliche Funktion der Nahrungsaufnahme, sondern ist auf vielfache Art und Weise mit unserer Psyche verbunden. Das zeigt sich sogar im alltäglichen Sprachgebrauch: Redewendungen wie „seine Wut hinunterschlucken“, „einen bitteren Beigeschmack haben“, „Kummerspeck“ oder „auf den Magen schlagen“ weisen auf den Zusammenhang von Fühlen und Essen hin. Wenn unser Inneres und unsere Gefühlswelt aus dem Gleichgewicht geraten, spiegelt sich das oft in Form von Essstörungen oder anderen Verhaltensstörungen wider (z.B. Zwangshandlungen, ADS/ADHS, Stottern, Nägelkauen, Bettnässen). Zu den häufigsten Essstörungen gehören dabei Bulimie (Ess-Brechsucht), Magersucht und Esssucht. Betroffene der Bulimie oder der Magersucht neigen dabei zu extremen und unangemessenen Maßnahmen zur Kontrolle des eigenen Körpergewichts (z.B. erzwungenes Erbrechen, Einnahme von Abführmitteln, exzessiver Sport, extremes Fasten). Hinzu kommt oftmals eine gestörte Selbstwahrnehmung.

Doch was steckt hinter diesen Erkrankungen? Grundsätzlich wird alles, was im Körper passiert, vom Gehirn gesteuert. Bei der Steuerung unserer Verhaltensweisen spielt besonders das Unterbewusstsein eine wichtige Rolle. Ess- und Verhaltensstörungen sind daher als Ausdruck unbewusster Gedanken und Prozesse zu verstehen, die unmittelbar mit nicht verarbeiteten Gefühlen oder Ereignissen zusammenhängen. Häufig liegt dabei das Gefühl der Angst zu Grunde: die Angst vor Ablehnung; die Angst, allein zu sein; die Angst, hässlich zu sein; die Angst, nicht geliebt zu werden.

Die trancemed®-Kreativhypnose hilft Ihnen, die unbewussten Gefühle oder Bedürfnisse des Körpers und der Seele zu erforschen, die sich hinter der Ess- oder Verhaltensstörung verbergen. Die tiefe Entspannung während der hypnotischen Trance fördert dabei auf natürliche Weise die Erholung des Körpers und der Psyche. Gleichzeitig werden negative Gefühle (Wut, Angst, Scham), innere Blockaden und Selbstzweifel mit Hilfe von modernen Hypnose-Techniken bearbeitet, sodass seelische Neuorientierung und Reifung sanft gefördert werden. Unbewusst vorhandene Kraft-Ressourcen und Energien werden reaktiviert und so können Sie mit der trancemed®-Kreativhypnose schließlich Ihre Balance wiederfinden und Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen. Weitere Informationen unter [www.hypnose-hilft.de](http://www.hypnose-hilft.de), trancemed-Zentrum für Kreativhypnose, EMDR, Neurofeedback, Biofeedback und Mentaltraining – Marianne und Herbert Schraps – Tel: 0800-5552424