

# **Von Völle und Leere zu Genuss und Erfüllung**

**Hypnose bei verschiedenen Themen in Zusammenhang mit Essen wie Übergewicht, Bulimie, Anorexie, Diäten**

**MEI Rottweil, 21./22.11.24**

Susy Signer-Fischer, lic.phil. Psychologin und Psychotherapeutin FSP, Basel,  
[www.susysigner.ch](http://www.susysigner.ch)

Essen dient der Nahrungsaufnahme. Gleichzeitig sollte es auch mit Genuss verbunden sein und soziales Zusammensein unterstützen. Trotzdem gerät dieses Essen manchmal aus der Balance. Dann kann es sein, dass Kinder und Jugendliche beider Geschlechter, aber auch Erwachsene in ein „zu wenig“ geraten, eine Magersucht entwickeln und sich sehr schwer tun, wieder zu einem Gleichgewicht zu finden. Manchmal entsteht eine Bulimie in Folge einer Magersucht oder auf eine andere Weise.

Andere Menschen kämpfen ein Leben lang mit zu viel Körpergewicht, das auch mit falscher Quantität und Qualität der Nahrung zusammenhängt oder Ausdruck eines psychischen oder körperlichen Ungleichgewichtes ist.

Oft stehen unterschiedliche Themen dahinter und in Zusammenhang unter anderem Selbstbild, Fremdbild, Selbstwert, Lebensübergang, Rollen- und Verantwortungsübernahme, schmerzhaft oder traumatische Erfahrungen, Suchtaspekte.

Hypnotherapeutische Methoden können eine Unterstützung bei der Behandlung der Themen als auch, wenn es darum geht, ein gesundes Gleichgewicht bezüglich Quantität und Qualität, von zu viel und zu wenig, zu finden.