

Die 4 besten Meditationstechniken für ein schlankes Ich

Bevor es losgeht: Suchen Sie sich einen ruhigen Platz ohne Alltagsgeräusche. Ein flaches Kissen oder eine gefaltete Wolldecke dient als Unterlage. Setzen Sie sich nun bequem in den Schneidersitz, richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und senken das Kinn in Richtung Brustbein. Daumen und Zeigefinger berühren sich sanft.

1. Für den Feierabend: Die Achtsamkeits-Meditation

Leiten Sie Ihren Atem tief in den Bauch. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt. Nun lenken Sie Ihren Atemfokus einmal durch den ganzen Körper, beginnend beim linken Fuß. Stellen Sie sich vor, Sie würden bis in die Zehenspitzen hineinatmen. Beim Ausatmen lassen Sie alle Spannungsgefühle aus den Gliedern weichen. Wiederholen Sie diese Tiefenatmung nacheinander mit Fußsohle, Fußrücken, Sprunggelenk, Unterschenkel, Knie und Leiste, Unterleib, Po und Becken über die Wirbelsäule bis zu den Schultern und in die Finger. Nacken, Hals, Kopf und Gesicht bilden das Ziel Ihrer Reise. Die MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist die am besten untersuchte Meditationsform – viele Kassen übernehmen die Kosten für Kurse. Mehr Informationen: www.mbsr-verband.org
SCHWIERIGKEITSGRAD: Erfordert Konzentration und etwas Zeit.
ABNEHM-EFFEKT: Erholsamer Schlaf verringert den Appetit am nächsten Tag.
DAUER: 20–30 Minuten

2. Starkes Selbstbewusstsein: Der Konzentrationspunkt

Lockern Sie Ihre Gesichtsmuskulatur. Alle Sorgen, Ängste und Nöte bleiben außen vor. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen, ohne diese zu bewerten oder ihnen zu folgen. Ganz ruhig strömt der Atem durch die Nase ein, durch den Mund aus. Richten Sie Ihren Konzentrationspunkt nach innen zwischen die Augenbrauen oder Ihr Herzchakra in der Mitte des Brustkorbes. Bei allem, was in Ihnen geschieht, sind Sie jetzt nur Zuschauer.
SCHWIERIGKEITSGRAD: Ideal für Einsteiger.
ABNEHM-EFFEKT: Wir essen bewusster, langsamer und intuitiv gesünder.
DAUER: 5–10 Minuten

Mit Hypnose zum Wunschgewicht

Ein bisschen Mut gehört schon dazu, sich von einer fremden Person in Trance versetzen zu lassen. Doch wer sich traut, der findet in der Hypnotherapie eine wirksame Unterstützung bei der Ernährungsumstellung. Während wir in Trance sind, kann der Therapeut neue Verhaltensweisen im Unterbewusstsein verankern.



Sabine Thalmayr ist Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin

„Schokolade ist unwichtig“

tina: Frau Thalmayr, Sie versetzen Ihre Patienten regelmäßig in Trance. Was passiert dabei?

Sabine Thalmayr: Sich in Trance zu befinden ist ein angenehmer natürlicher Zustand, wie ihn jeder Mensch, z. B. kurz nach dem Aufwachen, kennt. Mittels Hypnose wird dieser Zustand künstlich erzeugt. Körper und Geist dürfen sich entspannen und erholen.

3. Schnelle Hilfe: Die Mini-Meditation

Nehmen Sie für wenige Atemzüge alle Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahr, die Sie beschäftigen. Bleiben Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem. Er fließt langsam und ruhig. Beobachten Sie jeden Augenblick der Ein- und Ausatmung. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst zurück auf Ihren Körper als Ganzes. Fühlt er sich anders an als vorher?
SCHWIERIGKEITSGRAD: Schnell in die Meditation zu gelangen erfordert Übung.
ABNEHM-EFFEKT: Durchbricht gewohnte Muster wie z. B. Naschen als Belohnung und „Überessen“ zur Beruhigung.
DAUER: 3 Minuten

4. Klang der Stille: Das „Om“

Durch den Klang eines bestimmten Lautes, des sogenannten Mantras, können wir leichter an der Meditation festhalten. Während der Mantra-Meditation konzentrieren wir uns ganz auf die Atmung. Sobald der Atem ruhig und gleichmäßig fließt, wiederholen Sie das „Om“ beim Einatmen und auch beim Ausatmen. Lassen Sie den Atem sanft ein- und ausströmen, und zählen Sie bei jeder Ein- und Ausatmung langsam bis vier. Sobald das Gedankenkarussell wieder anspringt, bleiben Sie entspannt und warten ab, bis die Gedanken von allein wieder ziehen. Nach 20 Minuten öffnen Sie die Augen und recken und strecken sich.
SCHWIERIGKEITSGRAD: Auch für Anfänger sehr gut geeignet.
ABNEHM-EFFEKT: Durch die Schwingungen entsteht eine tiefe Entspannung, der Pegel des Stresshormons Cortisol sinkt, und unser Körper kann endlich wieder Bauchfett abbauen.
DAUER: Ca. 20 Minuten

Und anschließend habe ich dann keine Lust mehr auf Süßigkeiten?

In jedem Fall weniger. Auf meiner Hör-CD „Abnehmen ohne JoJo-Effekt mit Hypnose“ wird eine neue Information über die momentane Essgewohnheit gelegt, wie „Schokolade ist ab sofort vollkommen unwichtig – dafür ist dir gesundes Wasser trinken immer wichtiger“. **Ist die Selbsthypnose zu Hause genauso wirkungsvoll wie eine Sitzung in Ihrer Praxis?** Wenn Sie körperlich und geistig gesund sowie für die Hypnose offen sind, ja. Durch die gefühlte Losgelöstheit, von allem was sich schwer anfühlt, wird das Abnehmen erleichtert.

LESEN SIE BITTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

CHIA-SAMEN Schon die alten Maya in Mexiko schätzten die Samen der Chia-Pflanze aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Heute finden wir die kleinen Wunderwerke in fast jedem Reformhaus. 1 Teelöffel, in Joghurt oder Müsli eingerührt, sättigt über Stunden und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.