

**NEUE
SERIE**

Glücklich, Erfolgreich, Gesund



Erhard Freitag, Deutschlands berühmtester Hypnose-Therapeut, bietet Menschen mit Schwierigkeiten Hilfe an: Über Tonkassetten gibt er ihnen Signale zur Problembewältigung im Unterbewußtsein.

Hypnosetherapeut Erhard Freitag verrät seine Geheimrezepte

So können Sie's schaffen!

Die Kinder der Sonderschule in Rosenheim sind erstaunt: Frau Albert, ihre Lehrerin, ist nicht mehr gereizt und schimpft nicht wie sonst bei jeder Gelegenheit. Sie singt und lacht und ist guter Dinge. Und abgenommen hat sie! Auch im Lehrerzimmer bemerkt man die Veränderung: Eleonore Albert, die sonst niedergeschlagen und traurig wirkte, mit hängenden Schultern ihre 96 Kilo (bei 1,60 m Körpergröße 40 Kilo

Übergewicht!) schleppend vorwärtsbewegte, ist mit einem Mal energiegeladener, voller Selbstbewußtsein... „Die hat sich aber toll rausgemacht!“ meint ein Kollege anerkennend. „Frühjahrskur?“ Eleonore zwinkert. Sie hat sich in den letzten Wochen eine besondere Art von Erholung gegönnt: eine Hypnose-Therapie beim be-

rühmten Erhard Freitag in seinem Münchener Institut. Warum wollte Eleonore eine Therapie machen? „Das hatte viele Gründe“, erklärt sie. „Hauptsächlich natürlich, weil ich endlich dauerhaft mein Gewicht reduzieren will. Es ging so nicht weiter. Immer wieder habe ich alle möglichen Diäten gemacht, Fastenkuren probiert, Yoga, Medita-

**Eleonore Albert (55), Lehrerin:
„18 Kilo weg in nur vier Wochen –
mit Hypnose ging's kinderleicht!“**



Eleonore Albert im Herbst 87: Bei 1,60 Meter Größe hatte sie 96 Kilo – 40 Kilo zuviel.



„Endlich traue ich mich wieder, ein Dirndl zu tragen!“ freut sich Eleonore Albert. Erhard Freitag half der Lehrerin abnehmen.

In Hypnose programmierte Erhard Freitags Cheftherapeut Vivado Eleonores Unterbewußtsein um.

tionen... Alles half immer nur kurze Zeit, aber schon bald war der Speck dann wieder drauf.

Na ja, und letzte Weihnachten schenkte mir ein Freund diese Tonkassette ‚Schlank sein – Idealgewicht erreichen und halten‘. Auf der Kassette sind jenseits der Hörschwelle Suggestionstexte von Erhard Freitag mit einer Meditationsmusik zusammenkopiert – und

zwar so, daß man die Stimme von Erhard Freitag nur im Unterbewußtsein wahrnimmt.

Ich war zu der Zeit ungeheuer deprimiert, und ich dachte mir, wenn ich erst schlank bin, dann habe ich alle meine Probleme gelöst. So hörte ich die Kassette, wann immer es ging. Aber der Erfolg ließ auf sich warten. Da rief ich in der Praxis Freitag an und fragte, was ich falsch gemacht hätte. Erhard Freitag lud mich zu einem Gespräch ein. Und danach wußte ich, daß ich ganz allein mit der Tonkassette nicht weiterkommen würde. Meine Probleme waren vielschichtiger. Es ging nicht nur ums Gewicht, ich brauchte zusätzlich die Hilfe eines Fachmanns, und so entschloß ich mich zu einer Therapie.

Wie hat Erhard Freitag Eleonore helfen können? „Ich mußte zunächst einmal ihre Geschichte ken-

Text: Barbara D. Storch; Fotos: Zornemann



nen", erläutert uns der Hypnose-Therapeut später. „Eleonore hat eine ausgesprochene Gier nach Kohlehydraten, besonders nach Brot.“ Eleonore selbst erzählte uns: „Ich bin 1933 geboren, war eine Frühgeburt. Meine Mutter mästete mich regelrecht – aus Liebe. Damals wußte man ja noch nicht viel über die richtige Ernährung von Babys. Dann kam der Krieg, Nahrungsmittel waren Mangelware. Ich stopfte alles in mich hinein, was essbar war, hatte ständig Angst, ich würde verhungern.“

Mit vierzehn Jahren kam ich in ein Internat. Dort fühlte ich mich sehr einsam. Mutter schickte mir immer frisches Brot. Das mochte ich besonders gern...“ Erhard Freitag erklärt: „Brot verband sich für das Mädchen mit etwas Schönem. Es wurde Ersatz für Zuwendung, Liebe, Geborgenheit. Später hatte Eleonore dann Eheprobleme: Ihr Mann betrog sie. Wieder aß Eleonore, aus Kummer, aus Sehnsucht nach Liebe und – unbewußt – um sich einen ‚Schutzpanzer‘ zuzulegen.“

Man hatte sie zutiefst verletzt, das sollte nicht mehr geschehen. Der Panzer – so ihr falsch programmiertes Unterbewußtsein – würde sie schützen. Doch Eleonore wurde noch einmal sehr weh getan: Ihr Freund, mit dem sie nach ihrer Scheidung sieben Jahre zusammenlebte, verließ sie wegen einer jüngeren Frau. Noch dicker wurde der Panzer, noch größer das Bedürfnis nach Schutz, noch größer ihre Verletzlichkeit, noch schlimmer das Verlangen nach den dickmachenden Kohlehydraten.

Eleonore aß aus Frust, nahm immer mehr zu. Sie verachtete sich für ihre Gier, begann, ihren Körper zu hassen... Sie hatte alle Lebensfreude verloren, ihr einziges Vergnügen war das Essen... Meine Therapeuten und ich haben ihr mit unserer Hypnose-Therapie zunächst einmal die Problematik bewußt gemacht. Wir haben das falsch programmierte Unterbewußtsein korrigiert und Suggestionen gesetzt, die Eleonore dazu bringen, ihren Körper zu akzeptieren, zu sehen, daß sie eine Persönlichkeit ist, die um ihrer selbst willen von anderen gemocht wird.

Ihr Unterbewußtsein sagt ihr jetzt, wieviel sie essen darf, was für ihren Körper gut ist. Wenn sie heute das Bedürfnis hat, als Ersatz für irgend etwas zu essen, dann tut sie sich statt dessen auf andere Weise etwas Gutes. Sie tut Dinge, die ihr Freude machen: Sie singt im Chor, spielt Klavier, macht lange Spaziergänge, ist mit Freunden zusammen. Sie braucht jetzt keinen Panzer mehr, mit dem sie sich in kritischen Momenten schützt.

Durch die Therapie hat sie gelernt, sich gegen Angriffe von außen, gegen die Härte des Lebens, zu wehren. Ihr Fettpanzer hat keine Funktion mehr, er kann jetzt abgebaut werden. Mit der Kraft ihrer Gedanken und mit der ständigen Visualisierung ihres Idealgewichts 60

Kilogramm wird sie es bald schaffen. Natürlich geht so etwas nicht von heute auf morgen!“ Und wieviel hat Eleonore bis jetzt schon von ihrem „Panzer“ abgebaut? „18 Kilo in vier Wochen“, sagt sie stolz. „Und es geht weiter. Jetzt – nach der Therapie – arbeite ich erfolgreich mit Erhard Freitags Suggestionen-Kassette!“

In der nächsten

„frau aktuell“:

Mein Mann war unsicher und gehemmt. Erhard Freitag machte aus ihm einen erfolgreichen Manager!

Auch Sie, liebe Leserin, können mit Erhard Freitags Methode Pfunde verlieren und danach schlank bleiben: „frau aktuell“ verlost 50 seiner Tonkassetten mit dem Titel „SCHLANK SEIN – IDEALGEWICHT ERREICHEN UND HALTEN“. Darauf sind Signale, die in Ihr Unterbewußtsein eindringen und Ihnen helfen, Ihr Problem schnell zu überwinden. Außerdem gibt es drei Abnehm-Seminare bei Erhard Freitag in seinem Münchener Institut zu

gewinnen! (Kosten für Anreise und Aufenthalt in München müßte die Gewinnerin allerdings selbst tragen.) Wenn Sie eine Kassette oder ein Seminar bei Erhard Freitag gewinnen wollen, schicken Sie den nachstehenden Coupon ausgefüllt an „frau aktuell“, Adlerstr. 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kassette für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,80 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Str. 29, 8900 Augsburg.



Ich möchte gewinnen!

Eine Abnehm-Trainingskassette

Ein Abnehm-Seminar in München

(Bitte nur ein Kästchen ankreuzen!)

Name

Vorname

Straße

Plz./Wohnort