



Nur für das Foto setzt Monika Löttgen die Uhr als Hypnose-Pendel ein: Ihre Klienten geraten durch Musik und den Einsatz von Stimme in den Zustand tiefer Entspannung. Foto: Frank Schneidersmann

# Vom ungeliebten Laster mit Hypnosetherapie loskommen

Monika Löttgen hilft Ursachen zu finden - wap-Leser gewinnen

Kennen Sie das? Sie wollen oder müssen dringend abnehmen oder endlich mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht, warum Sie es dann doch wieder zum Glimmstengel oder zur Tafel Schokolade greifen? Dann fragen Sie mal Ihr Unterbewusstsein.

Wie das nun wieder funktionieren soll? Unter Hypnose. denn „dabei werden die bewussten Sensoren ausgeschaltet und die Klienten kommen an die Ursachen ihres Problems heran“, sagt Monika Löttgen.

die in ihrer Gevelsberger' Praxis die Hypnosetherapie anbietet.

Sie räumt mit dem Vorurteil auf, dass hypnotisierte Menschen sich plötzlich „zum Affen“ machen oder „Geheimnisse „ausplaudern“. „Das mag vielleicht bei einer Show-Hypnose im Fernsehen so aussehen“, sagt Monika Löttgen, „funktioniere aber auch. nur wenn diese Menschen bereit dazu seien. „Gegen den eigenen Willen geht gar nichts, da bringt auch eine Hypnose nichts.“

Wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnosetherapie ist es, dass die Klienten

wirklich ein Ziel erreichen wollen und das Bedürfnis haben mitzuarbeiten.

Gewohnheiten wie das Rauchen oder übermäßiges Essen sind erlernt. in der Hypnose werden diese Gewohnheiten bewusst gemacht, aber nicht um sie zu verlernen, sondern um künftig anders damit umzugehen. Die erlernte „Festplatte“ im Gehirn wird somit gelöscht und der Klient selbst kann sie neu „programmieren“.

Zwei wap - Leser haben die Möglichkeit, durch Hypnose bei Monika Löttgen ihre Ziele zu erreichen. Wer also jetzt wirk-

lich ernsthaft mit dem Rauchen aufhören will oder endlich ohne Medikamente 'den Weg in eine schlankere Zukunft gehen will, sollte, sich schriftlich und mit Begründung bei der wap, Hattinger Straße 43 in 58332 Schwelm, per Fax an 02336-937733 oder per E-Mail wap@schwelm.www-redaktiun.de bewerben. Einsendeschluss ist Donnerstags, 20. April.

Verlost wird jeweils eine Hypnosetherapie „Endlich rauchfrei leben“ und „Leicht schlank werden und bleiben“ (der Rechtsweg ist ausgeschlossen).

**B. Kruse**