

ÜBERWINDE DEINE EMETOPHOBIE

Wie du mit Hypnotherapie die Angst
vorn Erbrechen besiegst

STEPHANIE FERRETTI

„If you can dream it, you can do it.”

©2023
Stephanie Ferretti (geb. Groitzsch)
<https://loesbar-berlin.de>
info@loesbar-berlin.de
ISBN: 9798871968123
Independently published

Vorwort	6
1. Emetophobie verstehen	11
1.1 Definition	11
1.2 Wovor haben Betroffene von Emetophobie genau Angst?	13
1.3 Folgen der Angststörung	13
1.4 Welche Orte vermeiden Menschen mit der Angst vorm Erbrechen?	15
1.5 Das Essverhalten bei Emetophobie	16
1.6 Angst vor Keimen und Bakterien	17
1.7 Missbrauch von Medikamenten	17
1.8 Wie entsteht Emetophobie?	18
1.9 Negativspirale bei Emetophobie	20
2. Erfolgsgeschichten	21
2.1 Miriam – Emetophobie als Angst vorm Ersticken beim Erbrechen	24
2.2 Markus – Emetophobie als Angst vor Kontrollverlust beim Erbrechen	31
2.3 Sarahs – Emetophobie mit Übelkeit und Bauchschmerzen	38
2.4 Renés – Emetophobie und Schlafstörungen	44
2.5 Lukas – Emetophobie als Angst vorm Würgen	49
2.6 David – Emetophobie als Folge von Missbrauch	55
2.7 Kerstin - Emetophobie und Magen-Darm Trigger	64

2.8 Bianca – Emetophobie als Angst vor Ohnmacht beim Erbrechen	68
3. Hypnoseherapie	74
3.1 Was ist Hypnoseherapie?.....	75
3.2 Art und Weise der Wirkung.....	77
3.3. Hypnoseherapie als Bestandteil des Lösbar Systems	84
3.4 Wissenschaftliche Anerkennung und Wirksamkeit von Hypnoherapie bei Angststörungen	87
4. Fragebogen zur Emetophobie	90
4.1. Für wen ist der Fragebogen geeignet.....	90
4.2 Anleitung Fragebogen	91
4.3 Emetophobie Fragebogen (von Stephanie Ferretti).....	92
4.4 Auswertung des Fragebogens	94
5.Selbsthilfestrategien um Emetophobie zu lindern	95
5.1 Distanz zu inneren Horrorszenerarien aufbauen	95
5.2 Visualisierung der Lösung.....	98
5.3 Ressourcenübung: Meine drei Mentor*innen	100
5.4 Verbinde dich mit Entspannung und Selbstsicherheit	104
5.5 Gedankenexperiment – Fragen, die dich deinem Ziel näher bringen	106
Schlusswort	116

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu meinem Buch über Emetophobie, der Angst vor dem Erbrechen. Ich freue mich, dass du den Weg hierher gefunden hast. Mein Name ist Stephanie Ferretti, und ich bin Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin sowie Hypnosetherapeutin. In den folgenden Seiten werde ich dir Einblicke in die Welt der Emetophobie geben und dir dabei helfen, diese oft missverstandene Angst besser zu verstehen.

Emetophobie ist eine der häufigsten Phobien weltweit, aber in der Bevölkerung weitgehend unbekannt. Auch Psycholog*innen und

Psychotherapeut*innen sind häufig nicht mit der Lösung dieser Angststörung vertraut.

Der Sinn dieses Buches liegt darin, Menschen zu unterstützen, die mit der belastenden Angst vor dem Erbrechen kämpfen. Emetophobie kann das tägliche Leben stark beeinträchtigen und zu einer enormen Belastung werden. Oft fühlen sich Betroffene allein gelassen und unverstanden. Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, dazu beizutragen, dieses Tabu zu durchbrechen und Aufklärung über diese weit verbreitete Angststörung zu bieten.

Die Erfolgsgeschichten, die du in diesem Buch lesen wirst, stammen von echten Menschen, die sich mir anvertraut haben. Ich habe ihre Erlebnisse sorgfältig und respektvoll

anonymisiert, um ihre Privatsphäre zu wahren. Diese persönlichen Einblicke sollen dir zeigen, dass du mit deinen Ängsten nicht allein bist. Es gibt Menschen, die ähnliche Kämpfe durchstehen und Wege gefunden haben, die Emetophobie zu besiegen.

In meiner langjährigen Praxis habe ich das Lösbar-System entwickelt, um Menschen mit der Angst vor dem Brechen zu helfen. Dieses System beruht auf psychologischen Prinzipien, Neurolinguistischem Programmieren (NLP) und Hypnose-therapie, die sich als wirksame Ansätze zur Bewältigung von Emetophobie erwiesen haben. Durch meine Arbeit habe ich gesehen, dass es möglich ist, diese Angst schnell zu überwinden und ein erfülltes Leben zu führen.

In den kommenden Kapiteln werde ich dir nicht nur Informationen über Emetophobie liefern, sondern auch konkrete Werkzeuge und Strategien vorstellen, um deine Ängste zu lindern. Du wirst Geschichten von Menschen lesen, die ihre eigene Reise durch die Emetophobie gemacht haben und durch das Lösbar-System positive Veränderungen erlebt haben.

Ich möchte dich ermutigen, dieses Buch als einen Schritt auf deinem eigenen Weg zu sehen. Es ist möglich, die Kontrolle über deine Emotionen, Gedanken und Handlungen zurückzugewinnen und ein erfülltes Leben zu führen. Du bist stark, und du verdienst es, ohne die Last dieser Angst zu leben.

Ich wünsche dir eine inspirierende und informative Lesezeit. Möge dieses Buch dir helfen, Verständnis für deine Ängste zu entwickeln und Wege zu finden, um sie zu lindern.

Dipl.-Psych. Stephanie Ferretti

1. Emetophobie verstehen

In diesem Kapitel werden wir die Definition und Symptome der Emetophobie besprechen. Wir werden auch die Auswirkungen dieser Phobie auf das tägliche Leben der Betroffenen betrachten und auf die Ursachen der Entstehung eingehen.

1.1 Definition

Emetophobie ist eine Angststörung, die durch eine starke Angst vor dem Erbrechen oder davor, andere erbrechen zu sehen, gekennzeichnet ist. Sie kann zu erheblichem Leidensdruck und Vermeidungsverhalten führen, das die täglichen Aktivitäten beeinträchtigen kann.

Menschen mit Emetophobie können auch ein gestörtes Essverhalten entwickeln und unter

körperlichen Symptomen wie Übelkeit, Magenschmerzen und Durchfall leiden. Panikattacken, die durch alles ausgelöst werden, was mit Erbrechen zu tun hat, sind ebenfalls häufig.

Die Störung beginnt oft in der Kindheit und kann zu sozialer Isolation führen.

Die Prävalenzrate (Häufigkeit) liegt zwischen 1,7% und 7%, und die Diagnose kann schwierig sein, da sie häufig mit anderen Störungen wie Depressionen einhergeht oder mit Magersucht verwechselt wird.

Emetophobie gehört zu den 10 häufigsten Phobien, ist den meisten Menschen jedoch völlig unbekannt.

1.2 Wovor haben Betroffene von Emetophobie genau Angst?

Menschen mit Emetophobie fürchten sich davor selbst zu erbrechen oder miterleben zu müssen, wie andere Menschen oder Tiere sich übergeben, weil sie fürchten dabei unendlich zu leiden, zu sterben oder die völlige Kontrolle über sich selbst zu verlieren. Sie haben meistens auch Angst vor Konfrontation mit dem Thema, z.B. in den Medien oder im Gespräch mit anderen. Deshalb meiden sie Orte, an denen es ihrer Meinung nach wahrscheinlicher ist sich zu übergeben oder auf Personen zu treffen, die erbrechen.

1.3 Folgen der Angststörung

Emetophobie kann erhebliche Auswirkungen auf das tägliche Leben der Betroffenen haben. Sie

vermeiden Situationen und Aktivitäten, die ihrer Meinung nach zu Erbrechen führen könnten, z. B. Reisen, gesellschaftliche Veranstaltungen und das Probieren neuer Lebensmittel. Dies kann zu sozialem Rückzug, Isolation und sogar zu selektiven Essstörungen führen.

Menschen mit Emetophobie können zwanghafte Verhaltensweisen entwickeln, wie z. B. häufiges Händewaschen und das ständige Mitführen einer Plastiktüte, um auf mögliches Erbrechen vorbereitet zu sein. Die Angst vor Erbrechen kann zu Panikattacken führen, die durch alles ausgelöst werden, was mit Erbrechen zu tun hat.

In schweren Fällen kann die Angst die Arbeit, die Schule und die persönlichen Beziehungen der Betroffenen beeinträchtigen. Sie kann auch

körperliche Symptome wie Übelkeit, Magenschmerzen und Durchfall verursachen.

1.4 Welche Orte vermeiden Menschen mit der Angst vorm Erbrechen?

Häufig vermieden werden:

- Volksfeste / Discos
- Krankenhäuser / Arztpraxen
- Bars, Restaurants, Imbisse
- Reisen in Flugzeugen / Bussen / Schiffen (Reiseübelkeit)
- Fahren auf der Autobahn (plötzliches Anhalten nicht möglich)
- Partys / Firmenfeiern
- Die Kita, wenn der Magen-Darm-Virus umgeht
- Sitzplätze in der Mitte einer Reihe (z.B. im Kino, Theater, in Hörsälen)

Rund 3/4 der betroffenen Frauen vermeiden deshalb auch eine Schwangerschaft.

1.5 Das Essverhalten bei Emetophobie

Menschen, die unter der Angst vorm Erbrechen leiden, haben sehr oft auch ein eingeschränktes Essverhalten, weil sie besonders stark Keime vermeiden wollen.

Sie essen zum Beispiel oft nur Tiefgefrorenes, vermeiden Geflügel, Fisch, Gehacktes oder Speisen mit rohen Eiern. Sie achten besonders darauf, dass Lebensmittel gründlich gewaschen werden und auf das Haltbarkeitsdatum.

Restaurantbesuche sind eher eine Ausnahme. Nicht selten leiden Menschen mit Emetophobie an Untergewicht und starker sozialer Einschränkung.

1.6 Angst vor Keimen und Bakterien

Häufig haben Menschen, die sich vorm Erbrechen fürchten, auch eine starke Angst sich mit Krankheiten zu infizieren, deren Symptome das Erbrechen beinhalten und waschen sich und ihren Kindern deshalb sehr oft die Hände oder auch den gesamten Körper.

Allein der Satz: „*Es geht wieder die Magen-Darm-Grippe um*“, kann dann starke Ängste und Waschrituale bei diesen Menschen auslösen, weil dies mit Vorstellungen des häufigen Erbrechens verbunden ist.

1.7 Missbrauch von Medikamenten

Nicht selten nehmen sie dann vorsorglich, oder bei dem kleinsten komischen Gefühl im Magen Mittel gegen Übelkeit und Brechen (Antiemetika)

ein. Diese werden normalerweise z.B. bei der Chemotherapie oder gegen Reiseübelkeit verwendet und sind teilweise rezeptpflichtig.

1.8 Wie entsteht Emetophobie?

Viele, aber nicht alle der Betroffenen erinnern sich an eine Situation in der Vergangenheit, die als traumatisch wahrgenommen wird. Zum Beispiel das beinahe Ersticken beim Erbrechen in Folge einer starken Fischvergiftung.

Nicht immer ist klar, wann genau die Phobie entstanden ist. Auch in der Wissenschaft gibt es unterschiedliche Theorien über die Entstehung der Angst vor dem Erbrechen.

Bei genauer Befragung meiner Klienti*innen, die an Emetophobie litten, ist mir aufgefallen, dass

ihnen unbewusste innere Horrorszenarien bewusst wurden, die in der Verbindung mit den Angstgefühlen standen.

Wie zum Beispiel das Vorstellen einer Situation in der Zukunft, wo sich die betroffene Person übergibt und dabei unendlich leidet oder die komplette Kontrolle über sich selbst verliert.

In dem Moment befindet sich die Angstpatientin/der Angstpatient in einem Zustand der Tieftrance, denn sie/er halluziniert: Die Person sieht und erlebt Dinge, die im Moment gar nicht passieren. Deshalb ist Hypnose so sinnvoll, denn wir nutzen dabei die Fähigkeit der Klient*innen in Trance zu gehen, um die inneren Horrorszenarien zu lösen und positive innere Bilder zu entwickeln.

Die Angst vorm Erbrechen wird typischerweise von starken körperlichen Symptomen, wie Herzrasen, Zittern oder Übelkeit begleitet, welche die Angstsymptome dann weiter verstärken und eine Negativspirale entsteht.

1.9 Negativspirale bei Emetophobie

- Vorstellen des Erbrechens (mentaler Horrorfilm, bewusst oder teilbewusst)
- Angstgefühle treten auf
- Körperliche Symptome entstehen (Bauchweh, Übelkeit, Kloßgefühl im Hals)
- Diese verstärken Ekel und Angst
- Vermeidung der vermeintlich gefährlichen Situation (Restaurant, Flugreise, Party, ...)
- Angst wird größer, weil keine positiven Erfahrungen gemacht werden, solange diese Situation gemieden werden

Oftmals gibt es mehrere unbewusste oder teilbewusste mentale Filme, welche die Emetophobie weiter aufrechterhalten. Häufig dreht sich der mentale Film auch um Erinnerungen aus der Vergangenheit, als jemand erbrochen hatte und allein der Gedanke daran, löst wieder die Angst vorm Erbrechen aus (sogenannte Trigger).

2. Erfolgsgeschichten

Herzlich willkommen im Kapitel der Erfolgsgeschichten. Hier teile ich mit dir acht inspirierende Beispiele aus meiner Praxis, in denen Menschen mutig den Weg gegangen sind, um die Emetophobie zu überwinden.

Diese Geschichten sind real, kraftvoll und vor allem anonymisiert. Um die Privatsphäre meiner

Klienten zu schützen, sind sämtliche Namen, Berufe und Orte in den nachfolgenden Erfolgsgeschichten sorgfältig anonymisiert worden.

Jede Geschichte erzählt von individuellen Herausforderungen, Durchbrüchen und dem stetigen Fortschritt auf dem Weg zur Heilung.

Diese Klienten haben Mut gezeigt, sich ihrer Angst vor dem Erbrechen zu stellen, und durch die Anwendung von Hypnotherapie sowie anderen bewährten Methoden positive Veränderungen in ihrem Leben erfahren.

Die Absicht dieser Erfolgsgeschichten ist es, dir nicht nur Einblicke in die Vielfalt der Ursachen und der Wege zur Überwindung von

Emetophobie zu geben, sondern auch Mut und Hoffnung zu schenken.

Möge jede Erzählung dich dazu ermutigen, die Schritte zu unternehmen, die für dich persönlich auf dem Weg zur Heilung wichtig sind. Auf zu den inspirierenden Geschichten des Erfolgs!

2.1 Miriam – Emetophobie als Angst vorm Ersticken beim Erbrechen

Miriam, 17 Jahre alt, wurde buchstäblich von der Angst vorm Erbrechen gefangen gehalten. Die Angst sich zu übergeben hinderte sie daran, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Denn sie stellte sich vor, dass sie wahrscheinlich erstickten würde, wenn es zum Akt des Erbrechens kommen würde.

Ihre Mutter suchte nach einer Lösung und kontaktierte mich.

Sie erzählte mir, wie Miriam nicht mehr an Klassenfahrten teilnehmen konnte, wie sie alleine keine Freunde mehr besuchte und sogar die Haltbarkeitsdaten der Lebensmittel im Kühlschrank obsessiv überwachte.

Die Furcht vor diesem natürlichen Körperprozess war so übermächtig, dass ihre Tochter sich selbst in ihrem eigenen Leben gefangen fühlte.

Die Vorstellung mit dem Schiff, dem Reisebus oder dem Flugzeug zu reisen beunruhigte Miriam sehr. Sie hatte große Angst davor sich dort übergeben zu müssen, obwohl sie nie an Reiseübelkeit gelitten hatte und vermied es dieses Verkehrsmittel zu nutzen.

Miriam war von der Hypnosetherapie als möglichen Ausweg überzeugt. Sie berichtete mir, wie selbst der Besuch bei der Kosmetikerin für sie mit einem schlimmen Gedankenkarussell verbunden war.

Sie konnte sich nicht entspannen, weil ihre Gedanken nur darum kreisten, wie und wo sie sich am sichersten übergeben könne. Dies passiere ihr immer, wenn sie an neuen Orten sei, wo sie nicht wisse, wo die Toilette ist.

Ihre Angst war nicht bloß eine Sorge vor Übelkeit; sie manifestierte sich in einem Kloß im Hals, der Unwohlsein auslöste und Panik entfachte. Dieser Kloß, so berichtete Miriam, war wie eine unaufhörliche Erinnerung daran, dass das gefürchtete Erbrechen nah war. Sie beschrieb den tiefen Ekel, den sie bei dem Gedanken empfand, sich übergeben zu müssen, und die schreckliche Vorstellung, von anderen dabei beobachtet zu werden.

Die Ursache dieser Emetophobie, war in einem Vorfall vor vier Jahren begründet. Miriam hatte Meeresfrüchte gegessen, die ihr nicht schmeckten, und musste sich übergeben. Diese traumatische Erfahrung hatte eine tiefe emotionale Prägung hinterlassen und ihre Angst vor dem Erbrechen entfacht.

In ihrer ersten Hypnosesitzung begab sich Miriam in einen Zustand tiefer Entspannung, dank der Visualisierung eines Erholungsortes. Während sie dort ruhte, wurden die mentalen Horrorfilme, die ihre Ängste anstachelten, behutsam aufgelöst.

In der Hypnose lernte sie unbewusst, eine innere Distanz zu diesen Horrorszenarien des Erstickens aufzubauen. Dadurch wurde die emotionale

Verknüpfung zur Angst vorm Übergeben aufgelöst.

Die Erinnerung an jene unangenehme Episode mit den Meeresfrüchten wurde ebenfalls mit Hypnose bearbeitet – Die negative Prägung und deren Horrorszenarien wurden somit gelöst und Miriam konnte sich nun aus sicherer Distanz an das Erlebnis erinnern, ohne immer wieder Ekel, Angst und Scham zu empfangen.

Wenn sie nun daran zurückdachte, war ihr Gefühl neutral.

Nach nur einer Sitzung fühlte sich Miriam befreiter. Der Kloß im Hals, der sie so lange geplagt hatte, war verschwunden. Die Belastung, die sie über Jahre hinweg begleitet hatte, begann sich zu lösen. Sie konnte endlich wieder in

Restaurants essen, ohne sich von Ängsten überwältigen zu lassen. Sie spürte eine neue Leichtigkeit und Freiheit, die sie lange Zeit entbehrt hatte.

Selbst in der Schule war eine Veränderung spürbar. Miriams Gedanken kreisten nicht mehr unablässig um die Angst vor dem Erbrechen. Sie konnte in Ruhe dem Unterricht folgen, ohne von irrationalen Sorgen abgelenkt zu werden. Sogar das Geräusch von jemandem, der sich übergeben musste, löste keine Panik mehr in ihr aus.

Die Fortschritte von Miriam erstaunten nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Familie. Sie wirkte entspannter und selbstbewusster. Ihr Blick auf die Welt hatte sich gewandelt, und die engen Grenzen, die die Emetophobie um sie gezogen hatte, begannen zu verblassen.

Die Hypnosetherapie hatte Miriam geholfen, sich von den Fesseln ihrer Angst zu befreien. Die unbewussten Horrorszenarien, die ihre Phobie aufrechterhalten hatten, wurden auf sanfte Weise gelöscht.

Die Geschichte von Miriam zeigt, wie mächtig die Hypnosetherapie sein kann, um Menschen schnell von ihrer Emetophobie zu befreien.

2.2 Markus – Emetophobie als Angst vor Kontrollverlust beim Erbrechen

Markus, 30 Jahre alt, schleppte die Last der Emetophobie seit seinem 15. Lebensjahr mit sich herum. Sie beherrschte seine Gedanken stark und zwang ihn sein Verhalten so auszurichten, dass er sich auf gar keinen Fall übergeben würde. Jeder Tag begann mit dem schmerzlichen Gedanken: *"Hoffentlich wird dir nicht schlecht."*

Diese Angst erlaubte es ihm nicht, morgens zu frühstücken, aus der Furcht heraus, während der Autofahrt zur Arbeit brechen zu müssen.

Autofahrten waren zu Torturen geworden. In einem regelrechten Tunnel der Angst gefangen, litt er unter einem trockenen Mund und einem bedrohlichen Kloß im Hals. Während der Fahrt

durfte ihn niemand ansprechen, denn sein ganzer Fokus galt nur einem Ziel - nicht zu erbrechen. Er setzte sich mit leerem Magen in sein Auto und fuhr 50 quälende Minuten zur Arbeit, kaute dabei einen Kaugummi, um die Übelkeit zu bekämpfen.

Markus konnte sich auch nicht mit Frauen verabreden, denn der Gedanke an ein Restaurant versetzte ihn in Panik. Discos, Clubs, öffentliche Verkehrsmittel und sogar Flugreisen - alles schien außer Reichweite, weil er sich vorstellte, wie schlimm es sein würde, dort zu erbrechen.

Er hatte große Angst davor, beim Erbrechen die Kontrolle zu verlieren und ohnmächtig zu werden. Das damit verbundene Schamgefühl und die tiefsitzende Todesangst hinderten ihn daran, sein Leben mit Spaß zu genießen.

Supermärkte waren Orte des Unwohlseins, insbesondere während der Corona-Pandemie. Die Maske, die er tragen musste, verstärkte seine Angst, denn er stellte sich vor, dass er im Falle von Übelkeit in die Maske brechen würde. Deshalb betrat er den Supermarkt nur, wenn es möglichst wenige Menschen gab.

Markus meldete sich bei mir zur Hypnosetherapie an, denn er wollte endlich mit einem Gefühl von Sicherheit leben. Es stand ein Urlaub in den Bergen an und beim Gedanken daran, wurde ihm schon ganz unwohl.

Denn selbst für einen Tagesausflug in die Berge musste er Landstraßen benutzen, weil er sich auf der Autobahn nicht sicher fühlte, rechtzeitig anhalten zu können, falls ihm übel werden

würde. Er stellte sich dann vor, dass er auf der Autobahn im Auto brechen müsse und die Kontrolle über das Fahrzeug verlieren würde und alle sterben.

Auch Essen war unterwegs und in Restaurants nicht möglich. Deshalb wäre ein Urlaub für ihn mit vielen Unannehmlichkeiten verbunden.

Bei längeren Aufenthalten in einem Ferienhaus würde er auch das Essen außerhalb vermeiden, aus Furcht vor verdorbenen Speisen oder Keimen, die Übelkeit auslösen könnten.

Die Hypnosetherapie war sein letzter Hoffnungsschimmer. Markus hatte klare Ziele: Er wollte sich außerhalb seines Zuhauses entspannen können, in Restaurants essen,

unbeschwert ins Schwimmbad gehen, und vor allem den quälenden Gedanken loswerden, dass ihm nach dem Essen übel werden könnte.

In der Hypnosetherapie lernte er, seinem Körper wieder zu vertrauen, dass die unbewussten Prozesse für eine normale Verdauung sorgten, und dass Erbrechen ein natürlicher Vorgang war, der nicht tödlich endete. Die Arbeit mit seinem Unbewussten installierte positive innere Dialoge, die ihm Kraft gaben. *"Mir geht's gut. Alles ist ok."*
- Diese Worte waren wie ein Mantra für ihn.

Bereits nach der ersten Hypnosesitzung wagte Markus den Schritt, vor der Arbeit zu frühstücken und entspannt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Nach Feierabend ging er gleich in den Supermarkt einkaufen, seine Gedanken waren

positiver als zuvor. Nach der dritten Sitzung durchbrach er weitere Barrieren - er konnte im Restaurant essen, längere Autofahrten meistern und endlich entspannter einkaufen. Er nahm sogar die Position des Beifahrers im Auto ein, ohne von Angst geplagt zu werden.

Markus hatte begonnen, sich aus den Fesseln der Emetophobie zu befreien. Die Hypnosetherapie war sein Rettungsanker, der ihm wieder Freiheit schenkte. Doch der Weg zur Heilung war nicht ohne Herausforderungen.

Es gab Momente, in denen die alten Ängste wieder aufzukeimen drohten, aber Markus war entschlossen und sagte sich innerlich sein Mantra auf: „*Mir geht`s gut. Alles ok.*“ Jeder Schritt, den er gemacht hatte, jeder Fortschritt, den er erzielt

hatte, war ein Sieg über seine tief verwurzelte Angst. Es war ein Prozess über mehrere Wochen, aber Markus fühlte die Veränderung in sich, eine neue Stärke und Zuversicht.

Er wusste, dass er weiterhin an sich arbeiten musste, doch die Hypnosetherapie hatte ihm gezeigt, dass er seine Gedanken kontrollieren kann. Ein neues Kapitel in seinem Leben hatte begonnen, eines, das von Mut, Hoffnung und wiedergewonnener Freiheit geprägt war.

2.3 Sarahs – Emetophobie mit Übelkeit und Bauchschmerzen

Sarah, eine junge Frau, hatte in ihrer Kindheit die Furcht vor dem Erbrechen entwickelt. Ihr Leben war von häufiger Übelkeit und quälenden Bauchschmerzen geprägt. Sie kämpfte sich durch den Alltag, während sie gleichzeitig an ihrer Masterarbeit arbeitete, ein zusätzlicher Stressfaktor, der die Belastung noch erhöhte.

Ihr Essverhalten war stark eingeschränkt. Restaurants zu besuchen war undenkbar, da sie Angst vor Lebensmittelvergiftungen hatte. Eier und Süßigkeiten mied sie komplett, und oft ging sie hungrig ins Bett. Ihre größte Panik war nämlich, sich im Schlaf zu übergeben.

Die Wurzeln ihrer Emetophobie reichten bis in ihre Kindheit zurück. Fast jede Nacht hatte sie miterlebt, wie ihr Vater, der an Krebs erkrankt war, unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie litt und oft erbrechen musste. Sarah fühlte sich damals hilflos und ängstlich, ihre größte Sorge galt ihrem Vater. Seitdem waren bei Sarah Todesangst und Ängste vor Krankheiten unbewusst mit der Vorstellung des Erbrechens verknüpft.

Und ein weiterer schrecklicher Vorfall prägte sich tief in ihr Gedächtnis ein: Sie selbst war als Kind krank gewesen und musste nachts gegen die Wand brechen. Die grausamen Bilder dieses Moments verfolgten sie noch immer, in ihrem Kopf hatte sie immer noch Bilder von einem überdimensionaler Brechstrahl.

Das Trauma hatte Folgen bis heute. Die Angst vor dem Einschlafen saß fest in ihr. Abends im Bett überwachte sie ununterbrochen ihren Magen, spürte in sich hinein und versuchte, Kontrolle über die Übelkeit zu erlangen. Tagsüber konnte sie sich mit positiven Ablenkungen manchmal vor der Angst bewahren, aber sobald ihr übel wurde, erfasste sie eine lähmende Panik.

Das schlechte Bauchgefühl, von Sarah als ein Gummiball im Magen beschrieben, war ein ständiger Begleiter ihrer Angst. Finanzielle Sorgen und die Furcht, krank zu sein, verstärkten diesen Teufelskreis. Magenspiegelungen ergaben keine physische Ursache für ihre Übelkeit, was sie noch mehr in die Enge trieb.

Die Vorstellung sauer aufstoßen zu müssen und die Gedanken an den Geschmack des Erbrochenen führten bei ihr zu unheimlich großen Ängsten.

Eine weitere Sorge belastete Sarah. Sie zweifelte daran, dass sie selbst vielleicht gar nicht in der Lage sei brechen zu können, weil ihr so oft übel war, aber sie sich jahrelang nie übergeben musste.

Doch die Übelkeit war ein Symptom ihrer Ängste. Neue Orte brachten neue Ängste. Immer zuerst den Fluchtplan im Kopf, für den Fall, dass sie sich übergeben müsse. Vor ihrem inneren Auge malte sie sich aus, dass alles aus ihrer Nase kommen könnte.

Doch dann beschloss sie die Hypnosetherapie auszuprobieren. Bereits nach der ersten Sitzung spürte sie, wie das flaue Gefühl in ihrem Bauch nachließ, und die übertriebenen Bilder des Brechens verblassten. Sie nahm zunächst noch Säureblocker für ihren Magen ein, und nach vier Hypnoseseitzungen konnte sie deutliche Verbesserungen feststellen.

Das flaue Gefühl und die Übelkeit, besonders am Abend, ließen nach. Sie scannte ihren Körper vor dem Einschlafen weniger, und nach dem Essen dachte sie weniger darüber nach, ob es ihr schlecht werden könnte. Das Einschlafen wurde leichter und die Angst vor dem Erbrechen löste sich auf.

Selbst bei Konfrontationen mit dem Thema Erbrechen in den Medien spürte sie nun keine Panik mehr. Ein ungewollter Schluck rostiges Wasser, der früher für Furcht vor Magen-Darm-Beschwerden gesorgt hätte, beunruhigte sie nun weniger.

Die Panik vor dem Erbrechen, die einst ihr Leben im Griff hatte, war verschwunden. Gedanken an Übelkeit oder Bilder vom Erbrechen tauchten noch auf, aber sie lösten keine Panik mehr aus.

Ihr Blick auf das Leben hatte sich gewandelt, und sie konnte sich endlich auf die schönen Dinge konzentrieren, ohne von der Emetophobie überwältigt zu werden.

2.4 Renés – Emetophobie und Schlafstörungen

Renés Angst vorm Erbrechen begann im Alter von zehn Jahren, als eine unscheinbare Magen-Darm-Infektion sein Leben für immer veränderte. Die Erinnerung an jenes Erbrechen auf dem Flur hatte sich tief in sein Gedächtnis eingebrannt und die inneren Bilder waren noch sehr lebhaft und angsteinflößend für den jungen Mann. Die Emetophobie hatte ihn so stark im Griff, dass er nicht alleine wohnen konnte.

Nachts hielten ihn seine Ängste wach. Punkt zwei und vier Uhr morgens riss ihn die quälende Furcht vor Übelkeit aus dem Schlaf, und er verbrachte Stunden in düsteren Gedankenschleifen, die von der Angst vor dem Erbrechen und dem Würgen beherrscht waren.

René trug die Überzeugung, dass sein Körper unfähig sei zu erbrechen, weil er sich seit dem Vorfall in seiner Kindheit nie wieder übergeben musste, obwohl im nachts immer übel war.

René fürchtete, im Schlaf zu ersticken, sollte er sich übergeben. Seine Ängste beeinträchtigten seinen Alltag massiv, raubten ihm die Freiheit zu reisen, Beziehungen einzugehen und ein unabhängiges Leben zu führen.

Durch die Hypnosetherapie erfuhr René eine interessante Transformation. Im Zustand tiefster Entspannung wurden ihm die Wurzeln seiner Ängste bewusst und die inneren Horrorszenarien konnten gelöscht werden.

Die schrecklichen Erinnerungen an das Erbrechen in der Kindheit und an einen bedrohlichen Streich durch Schulkameraden verblassten.

Sein Vertrauen in seinen eigenen Körper wuchs, und die Angst vor dem Erbrechen verschwand allmählich. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Bereits nach der ersten Sitzung verschwand seine nächtliche Übelkeit, und er fand wieder erholsamen Schlaf. Nach der dritten Sitzung erlebte René einen Wandel in seinem Selbstwertgefühl. Er ergriff die Initiative, den Führerschein zu machen, eine eigene Wohnung zu suchen und sich beruflich neu zu orientieren.

Das Horrorszenario, das ihn einst gefangen hielt, wurde gelöscht, und René begann, mutig seine Träume zu verfolgen. Eine Einladung zu einem

Vorstellungsgespräch in der Logistikbranche, die vorher undenkbar schien, eröffnete ihm neue Horizonte. Selbst während des Vorstellungsgesprächs hatte er keine Angst vor dem Erbrechen mehr.

Die Hypnosetherapie hatte nicht nur seine Ängste besiegt, sondern auch sein Selbstbewusstsein gestärkt. Er war sich nun sicher, dass sein Körper gesund ist und verzichtete auf weitere Magen-Darm-Spiegelungen.

Als ich ihn zum Abschluss der Therapie fragte, wie viel Geld nötig wäre, um eine Tablette einzunehmen, die Erbrechen auslösen würde, antwortete er schmunzelnd und entspannt.

Vor der Therapie hätte er eine schwindelerregende Summe verlangt, doch nun war seine Angst so besiegt, dass er nur noch eine geringe Entschädigung verlangen würde. Dieses Gedankenexperiment zeigt, dass die Angst gelöst war.

Die Geschichte von René ist ein inspirierendes Beispiel für die Macht der Hypnotherapie, die Emetophobie zu überwinden, selbst, wenn sie seit der Kindheit bestand und nun das Leben auf eine Weise gestalten zu können, die vorher undenkbar schien. Mit Mut, Hingabe und professioneller Anleitung kann selbst eine langanhaltende Phobie in wenigen Sitzungen geheilt werden. René's Veränderung ist ein schönes Beispiel für den menschlichen Willen und die transformative Kraft der Hypnose.

2.5 Lukas – Emetophobie als Angst vorm Würgen

Mit 23 Jahren war Lukas' Leben geprägt von ständiger Übelkeit und Angst vor anderen würgen zu müssen. Die Ursachen dieser Emetophobie reichten in seine Schulzeit zurück, als ihm während eines Vortrags plötzlich schlecht wurde.

Die Vorstellung nun vor seiner Ausbildungsgruppe zu stehen und plötzlich zu würgen, war für ihn ein Albtraum, der seine aktuelle Ausbildung zum Erliegen brachte.

Doch es ging um mehr als nur um die Furcht vor dem Erbrechen. Lukas führte ein Doppelleben, versteckte seine Homosexualität vor seiner Familie und lebte in einer Beziehung, die von

Betrug und Unsicherheit geprägt war. All diese Konflikte hatten sich in seinem Inneren zu einer toxischen Mischung aus Ängsten und Unsicherheiten verknüpft, die letztendlich seine Lebensqualität erdrückten.

Gesprächstherapie hatte nicht die erhoffte Befreiung gebracht, bis er sich der Hypnosetherapie zuwandte. Unter einer behutsamen Anleitung begann Lukas eine innere Reise, um die Ursachen der Angst zu verstehen und zu heilen.

In einer hypnotischen Trance wurden die Quellen seiner Ängste aufgedeckt - das Erlebnis, einen Freund beim Erbrechen nicht unterstützen zu können, die belastende Erinnerung an Übelkeit, als er das erste Mal in einem Club feierte und das Gefühl des Erstickens durch enge Kleidung.

Durch die Hypnose fand Lukas den Mut, sich diese Ereignisse aus einer sicheren Distanz heraus zu betrachten und sie mit Hilfe seines gestärkten erwachsenen Ichs zu überwinden.

Die Verknüpfung zu positiven Momenten, wie einer entspannten Urlaubsatmosphäre, halfen ihm in stressigen Situationen Gelassenheit zu bewahren. Audiohynosen ermöglichten es ihm, zu Hause zu entspannen und diese Ruhe in seinem Alltag zu verankern.

Mit jeder Sitzung nahmen Lukas' Übelkeit und Angst ab. Die Hypnosetherapie half ihm, sein Selbstbewusstsein zu stärken und seine inneren Konflikte anzugehen. Die Angst vor dem Erbrechen wurde mit jeder Sitzung weniger präsent, und er begann, sich Schritt für Schritt

aus seiner toxischen Beziehung zu befreien. Seine Fortschritte waren deutlich sichtbar - er wagte sich in neue Situationen, nahm seine Ausbildung wieder auf und begann den Führerschein zu machen.

Lukas lernte, seine Ängste als Alarmsignal zu verstehen, das ihm anzeigte, dass er etwas in seinem Leben verändern muss. Die Hypnose half ihm dabei, die belastenden Erlebnisse loszulassen und sich mit seinem erwachsenen Ich zu verbinden, was ihm ein tieferes Verständnis und eine innere Ruhe verschaffte.

Das Leben von Lukas veränderte sich in vielerlei Hinsicht. Die Angst vor dem Würgen, die ihn einst gefangen hielt, wurde weniger bedrohlich. Die Übelkeit trat nur noch sporadisch auf.

Sein Blick auf die Zukunft wurde positiver, und er setzte sich das Ziel, seine Unabhängigkeit weiter auszubauen und eine eigene Wohnung zu finden.

Durch die Hypnosetherapie fand Lukas die innere Kraft, sich von seinen Ängsten zu befreien und seine Lebensqualität zurückzugewinnen.

Er verstand, dass seine Übelkeit eng mit seiner Lebenssituation verknüpft war und begann, an seiner Autonomie zu arbeiten. Wenn das Leben übel (oder sprichwörtlich zu kotzen) ist, dann reagiert der Körper darauf mit passenden Symptomen und zeigt, dass man etwas ändern sollte.

Seine Fortschritte waren inspirierend - er überwand seine Angst vorm Würgen bei

Vorträgen, fand neue Freude in seinem Leben und gewann das Selbstvertrauen, das er so dringend gebraucht hatte.

2.6 David – Emetophobie als Folge von Missbrauch

Schon seit vier Jahren litt David unter der Angst zu erbrechen, als er sich bei mir für die Hypnosetherapie anmeldete.

Die Emetophobie quälte ihn in den denkbar unpassendsten Momenten. Klausuren, Dates und Autofahrten wurden zu unüberwindbaren Hürden, begleitet von eiskaltem Schaudern, Zittern und Nervosität.

Er litt so sehr unter der Angst, dass er sich einmal während des Brechens Mund und Nase zugehalten hatte. Dieses Erlebnis machte alles nur noch schlimmer, da alles durch die Nase zurück in den Mund drängte und ihn fast zum Ersticken brachte. Seit diesem Erlebnis

beherrschte die Panik vom brechen seinen Alltag.

In seinem Inneren tobte ein unaufhörlicher Kampf und die Vorstellung, die Kontrolle über seinen Körper zu verlieren, ließ seinen Kiefer sich eng und fest anfühlen – ein klares Zeichen seiner tief sitzenden Ängste.

David sah sich außer Stande auf Partys zu gehen. Ihn verfolgte die ständige Furcht, beim Erbrechen zu ersticken. Besonders die Vorstellung mit einem Boot oder im Flugzeug zu reisen löste Panikgefühle bei ihm aus.

Seine Familie lebte weit entfernt in Frankreich, und die Sehnsucht nach ihnen war groß. Doch seine Angst bei der Reise in eine Situation zu

geraten, in der er erbrechen müsste, machte es ihm unmöglich sie zu besuchen. Sobald Magenbeschwerden auftauchten, geriet David in eine verheerende Angstattacke. Weitere Auslöser der Angst waren Kälte und ein enges Gefühl im Kiefer.

Hinter dieser Furcht verbarg sich eine traumatische Ursache. Als David begann, seine Symptome zu beschreiben, die durch Hilflosigkeit, Ekel, Kontrollverlust, Scham und Angst gekennzeichnet waren, vermutete ich, dass es ein traumatisches Erlebnis gab, welches die Emetophobie ausgelöst hatte.

Durch die regressive Hypnose führte ich David zurück in seine Vergangenheit, auf der Suche nach den Auslösern für die negativen Emotionen,

die ihm solche Angst vor dem Erbrechen bereiteten. Und inmitten dieser Reise stießen wir auf eine schreckliche Erfahrung, die ihn tief traumatisiert hatte.

Als er 15 Jahre alt war, hatte ihn ein älteres Mädchen auf einem Schulausflug nachts misshandelt. Sie lagen zusammen im Bett und sie wollte mit ihm schlafen, aber er fühlte sich nicht bereit dazu. Als er eingeschlafen war, trat sie ihn wach und belästigte ihn weiter, fasste ihn überall an, weil sie mit ihm schlafen wollte. David fühlte sich nicht bereit zum Sex. Sie hörte nicht auf und belästigte ihn die ganze Nacht weiter, nötigte ihn schließlich mit ihr zu schlafen.

Durch diesen sexuellen Missbrauch entstanden starke negative Emotionen von Ekel, Angst,

Hilflosigkeit und Kontrollverlust in seinem Körper.

David hatte diese Erfahrung und die damit verbundenen Emotionen lange verdrängt. Er dachte es sei kein Missbrauch gewesen, weil er überzeugt war, dass Männer nicht sexuell missbraucht werden könnten.

Ihm wurde nun klar, dieses Mädchen hatte ihn ja körperlich angegriffen. War gewalttätig, als er schlief und hatte gegen seinen Willen weitere sexuelle Handlungen an ihm durchgeführt. Durch massives auf ihn Einreden und stundenlangen Insistieren hatte sie ihn gegen seinen Willen zum Sex genötigt.

Die Hypnose ermöglichte es David, die unterdrückten Gefühle an die Oberfläche zu holen, sie bewusst wahrzunehmen und ihnen die Macht über sein Unterbewusstsein zu nehmen. Schritt für Schritt lösten wir die Prägungen der Vergangenheit und er fand eine neue innere Freiheit.

In der Hypnosetherapie lösten wir ebenso die inneren Horrorszenarien, die er beim Gedanken an den Vorfall beim Erbrechen hatte. Dazu nutzen wir positive Emotionen von Entspannung und Selbstsicherheit und erreichten eine innere Distanz zum Erlebten.

David's Selbstbewusstsein wuchs, er lernte, sich selbst von Druck zu befreien und sich mutig gegenüber seinen Freunden zu behaupten.

Doch der Weg zur Heilung war mit Herausforderungen gepflastert. Seine strenge Familie hatte ihm Prägungen auferlegt, die in der Hypnose Stück für Stück gelöst werden mussten. Auch der hohe Erfolgsdruck in seinem Studium stellte eine Hürde dar, die es zu überwinden galt.

Doch David kämpfte tapfer weiter und ließ sich nicht entmutigen. Er lernte, sich auf den Genuss zu konzentrieren und seinem eigenen Herzen zu folgen. Negative Erlebnisse aus seiner Vergangenheit wurden in seiner Gegenwart durch ein gestärktes Selbstwertgefühl ersetzt.

Der Erfolg blieb nicht aus. Bereits nach der zweiten Sitzung spürte David eine deutliche Befreiung von der Emetophobie. Er wagte sich entspannt hinter das Steuer eines Autos und

genoss einen Flug mit einem Gefühl der Sicherheit. Selbst ein für ihn so quälendes Date wurde zu einem angenehmen Erlebnis.

Mit der Emetophobie hinter sich konnte David seinen Sommer in vollen Zügen genießen. Er bestand erfolgreich all seine Klausuren, reiste mit mehr Gelassenheit im Flugzeug und verbrachte entspannte Momente mit seiner Familie auf einem Bootsausflug.

Die Hypnosetherapie war ein voller Erfolg. In der letzten von fünf Sitzungen, im Zeitraum von drei Monaten erzählte mir David, wie er seine Emetophobie überwunden und ein neues, erfülltes Leben begonnen hatte.

Er konnte er sich wieder darauf verlassen, dass sein Körper richtig funktionierte und dass sein Unbewusstes immer eine Lösung für ihn finden würde.

2.7 Kerstin - Emetophobie und Magen-Darm Trigger

Kerstin war sehr nervös und wirkte hektisch, als sie zu mir in die Praxis kam. Der Magen-Darm-Infekt ihrer Tochter hatte ihr Leben in den letzten Wochen auf den Kopf gestellt. Die Angst vorm Erbrechen, die sie schon seit ihrer Kindheit begleitete, war nun außer Kontrolle geraten.

Der jüngste Vorfall mit ihrer Tochter hatte die Phobie in den Vordergrund gerückt. Sie erzählte von ihren Angstzuständen, von der Lähmung, die sie in ihren schlimmsten Momenten ergriff.

Die Worte kamen wie ein Sturzbach aus ihr heraus, begleitet von Tränen der Frustration. *"Was wäre, wenn ich erbrechen muss?"* – ein Satz, der ihr Gedankenkarussell immer wieder in

Gang setzte. Es war, als ob eine unsichtbare Macht sie gefangen hielt, unfähig, die Kontrolle über ihre eigenen Ängste zurückzugewinnen.

Um sich nicht mit dem Magen-Darm-Virus anzustecken, brachte sie ihre Tochter nicht in die Kita, sie konnte nicht mehr schlafen, allein das Geräusch eines Räusperns löste Angst aus, dass sich die Person übergeben könnte.

Die Ursache ihrer Emetophobie lag in einem beängstigenden Vorfall in ihrer Kindheit. Als sie sechs Jahre alt, musste sie sich nachts übergeben und das Bett war voller Erbrochenem.

Ihre Mutter schimpfte deshalb mit ihr. Als sie das zweite Mal brechen musste, drückte ihre Mutter ihren Kopf in die Kloschüssel, um das Erbrochene

zu kontrollieren. Diese traumatischen Erinnerungen hatten sich tief in ihr Gedächtnis eingebrannt, und es war ihr unmöglich gewesen, sie loszulassen.

Die Bilder der Vergangenheit füllten ihre Gedanken. In der Hypnose lösten wir die starken Gefühle von Angst, Schuld und Scham auf, die mit diesen Erinnerungen verbunden waren. Techniken der Visualisierung halfen ihr, die emotionalen Bindungen zu lösen.

Die Sitzungen waren intensiv, aber allmählich begann Kerstin Veränderungen zu spüren. Geräusche lösten nicht mehr die gleiche Angst aus. Sie konnte ihre Kinder wieder in die Kita geben, ohne dass die Panik sie überwältigte. Sogar nachts konnte sie sich um sie kümmern,

ohne von irrationalen Gedanken überwältigt zu werden. Das Gedankenkarussell verlangsamte sich, und die Horrorszenarien verschwanden langsam.

Als die fünfte Sitzung erreicht war, war die Angst wie ausgelöscht. Kerstin konnte sich kaum vorstellen, warum sie jemals so tief in diesem Teufelskreis gefangen gewesen war. Die Hypnosetherapie hatte ihr geholfen, die Vergangenheit zu verarbeiten und den Einschränkungen der Emetophobie zu entkommen. Die Heilung war ein schrittweiser Prozess und ihre Fortschritte waren unverkennbar.

2.8 Bianca – Emetophobie als Angst vor Ohnmacht beim Erbrechen

Bianca, 25 Jahre alt, hatte die Emetophobie schon als Kind entwickelt. Die Furcht, dass sie brechen müsste und dabei in Ohnmacht fallen könnte, durchzog ihre Gedanken und machte es ihr nahezu unmöglich, den Alltag zu bewältigen.

Zum Essen hatte sie ein gestörtes Verhältnis entwickelt. Ihre Essensauswahl war sehr eingeschränkt, auf Schonkost begrenzt. Nur Reis und Kartoffeln standen auf ihrem Speiseplan, während Eier, Fleisch und Fisch ausgespart wurden. Sie aß nur so viel, dass ihr Magen nicht richtig voll wurde, was bereits zu Untergewicht geführt hatte.

Die letzten Jahre brachten zusätzlich ständige Angstzustände und seit dem letzten Jahr sogar Panikattacken. Die toxische Beziehung zu ihrem Ex-Freund hatte Spuren hinterlassen. Kritik, Abwertung und Bedrohungen hatten ihr Selbstwertgefühl zermürbt.

Die Corona-Pandemie verschärfte die Isolation, Restaurants waren unüberwindbare Hürden, soziale Interaktionen wurden zur Qual. Übelkeit, Unwohlsein, Angstzustände, Panikattacken und Schwindelgefühle dominierten ihr Leben. Sogar Flugreisen, einst geliebt, waren inzwischen undenkbar.

Sie hatte verschiedene Therapien ausprobiert, Konfrontationstherapie mit einem Psychologen und Arbeit an ihrem gestörten Essverhalten bei

einer Heilpraktikerin, doch die Angst vor dem Erbrechen blieb hartnäckig.

Die Ursache ihrer starken Angst vor Ohnmacht lag darin begründet, dass sie sich als Kind von ihren Eltern „nicht wahrgenommen“ gefühlt hatte. Sie war auf sich allein gestellt, in Stresssituationen gab es keine Unterstützung durch ihre wenig liebevolle Mutter.

Es herrschte ein kühles Familienklima und die Beziehung ihrer Eltern zueinander war sehr distanziert. Die Ehe bestand nur auf dem Papier. Das Fehlen eines "Familien"-Gefühls belastete sie zutiefst. Die Angst vor Kontrollverlust beim übergeben hatte sich unbewusst manifestiert. Aus der Erfahrung, dass ihr niemand helfen würde, wenn es ihr schlecht geht.

Bianca war erleichtert, als sie im Internet von der Emetophobie erfuhr und dass Hypnosetherapie ihr helfen könnte. Sie begriff, dass sie nicht alleine mit diesem scheinbar "komischen" Problem war. Der Gedanke an Heilung gab ihr neuen Mut.

In nur zwei Hypnoseseitzungen geschah das scheinbar Unmögliche. Die inneren Horrorszenarien an ihre Kindheit, die sie quälten, wurden aus ihrem Kopf gelöst, und plötzlich konnte sie wieder frei atmen, ohne von Angst aufgehalten zu werden.

Die Schlüssel zur Freiheit lagen in der Vorstellungskraft, die sie während der Hypnose nutzte. Sie betrachtete sich selbst wie eine Schauspielerin in einem Film von außen, schuf

somit inneren Abstand zu den traumatischen Erlebnissen der Vergangenheit und konnte damit auf mehreren Ebenen gleichzeitig abschließen.

Es war ein befreiendes Gefühl für sie, die Kontrolle über ihre Gedanken zurückzugewinnen und ihr Essverhalten nicht mehr von Ängsten diktieren zu lassen. In der Folgezeit machte Bianca unglaubliche Fortschritte. Sie begann sich wieder normal zu ernähren, die Bandbreite ihrer Lebensmittel erweiterte sich langsam, und ihre körperliche Gesundheit verbesserte sich merklich.

Die Angst vor dem Erbrechen verblasste, und ihr Wunsch nach sozialen Interaktionen kehrte zurück. Selbst Flugreisen, die sie einst mied, wurden wieder zu einem erreichbaren Ziel.

Dennoch waren Herausforderungen nicht vollständig aus ihrem Leben verschwunden. Es gab Momente, in denen die Angst sich wieder einschlich, sie an alten Wunden rüttelte und es schwer machte, den Fortschritt zu bewahren. Doch Bianca war stark und wusste, dass diese Rückschläge Teil des Heilungsprozesses waren.

Sie wusste, dass sie nun die Werkzeuge hatte, um diese Ängste zu überwinden. Die Hypnosetherapie hatte ihr die Tür zu einem neuen Leben geöffnet, in dem sie endlich frei von der Last der Emetophobie sein konnte.

3. Hypnosetherapie

In diesem Kapitel werden wir uns mit Hypnosetherapie befassen und wie sie zur Behandlung von Emetophobie eingesetzt wird. Du wirst wahrscheinlich über die Art und Weise ihrer Wirkung erstaunt sein. Ebenso werden wir auch ihre wissenschaftliche Anerkennung und ihre Wirksamkeit betrachten. Am Ende des Kapitels erfährst du, wie ich die Hypnosetherapie in meinem Lösbar System anwende.

3.1 Was ist Hypnosetherapie?

Hypnosetherapie, auch bekannt als Hypnotherapie, umgeht das bewusste Denken. Der Zustand der Hypnose ermöglicht es, die unbewussten Ursachen von Ängsten zu erkennen und zu bearbeiten.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Unbewusste bis zu 90% maßgeblich für unsere Gedanken, Handlungen und Gefühle verantwortlich ist. Und nun stell dir einmal vor, du hast das Unbewusste auf deiner Seite, beim auflösen deiner Angst vorm Erbrechen!

Vielleicht kennst du Hypnose aus dem Fernsehen oder aus Internetvideos. Möglicherweise hast du gesehen, wie Menschen dort ihren Arm nicht mehr bewegen konnten oder andere lustige

Dinge getan haben. Das sind die Effekte der Show-Hypnose.

Bei der klinischen Hypnosetherapie verläuft es etwas anders. Zunächst besprechen wir deine Situation und Anliegen. Informationen zu deiner Motivation, inneren Blockaden und über dich als Persönlichkeit helfen mir dann, die Hypnosetechniken individuell an dich anzupassen.

3.2 Art und Weise der Wirkung

Ängste entstehen unbewusst, das heißt nicht auf rationaler Ebene und sind deshalb schwerer und langwieriger zu behandeln, wenn man nur auf der bewussten/rationalen Ebene daran arbeitet.

Die Hypnotherapie wirkt, indem sie dem Unterbewusstsein neue Denkweisen, innere Dialoge oder positive innere Filme vorschlägt. Sie nutzt die Kraft des Unterbewusstseins ebenso um Prägungen oder Glaubenssätze aus der Vergangenheit aufzulösen.

Des Weiteren ist sie nützlich um mit dem „inneren Kind“ auf einer tieferen Ebene zu arbeiten, es beispielsweise zu beruhigen oder in Sicherheit zu bringen.

Einleitung der Hypnose: Ich führe dich nach dem Vorgespräch langsam und behutsam in eine angenehme Trance. Stell es dir vor, wie eine tiefe Entspannung, in der dein Verstand weg reisen kann mit einer schönen Erinnerung, während dein Unbewusstes mir genau zuhört und positive Veränderungen vornimmt.

Die inneren Horrorszenarien und negativen Dialoge, welche deine Emetophobie aufrechterhalten, werden aufgelöst. Hypnose dient also als Schlüssel zu deinem Unbewussten und eröffnet somit die Möglichkeit das Problem an der Wurzel zu packen und dauerhaft zu lösen.

Leider wird Hypnotherapie nur selten zur Behandlung von Emetophobie eingesetzt, ist aber hoch wirksam.

Durch die Hypnose wird die Angst vorm Erbrechen gelöst, weil die inneren Horrorszenarien nachhaltig gelöscht werden und positive innere Dialoge entstehen. Als Folge können die Klient*innen ihr Leben wieder entspannt und selbstsicher genießen.

Wenn du unter der Angst vorm Erbrechen leidest, hast du wahrscheinlich bereits Horrorszenarien im Kopf, die alle möglichen Katastrophen beinhalten, was beim Übergeben passieren könnte. Vom Kontrollverlust, über peinliches Verhalten bis hin zum Tod durch Ersticken.

Diese inneren Filme basieren oft auf schlechten Erfahrungen aus der Vergangenheit. Möglicherweise hattest du negative Erlebnisse beim Übergeben, oder unangenehme Szenarien

bei anderen beobachtet. Dein Unbewusstes speichert diese negativen Erfahrungen und versucht dich davor zu schützen, wieder negative Gefühle zu erleben. Selbst wenn du rational weißt, dass brechen ein natürlicher Vorgang ist, kannst du auf unbewusster Ebene Todesangst empfinden, allein schon beispielsweise bei dem Gedanken an einen Magen-Darm-Infekt.

In der Hypnosetherapie arbeitet man dann mit deinen individuellen unbewussten Filmen, die deine Angst vorm Erbrechen auslösen. Somit ist es nicht nötig, Medikamente einzunehmen, sich abzulenken oder Konfrontationsübungen durchzuführen um die Phobie zu heilen.

Hypnosetechniken ist der Schlüssel zu unbewussten Prozessen, der Lösung von inneren

Horrorszenarien und der Erlangung von Ruhe und Sicherheit. Somit empfindest du dann keine Angst und Panik mehr, auch nicht beim Gedanken an Magen-Darm-Infekte.

Vielleicht fragst du dich: Bin ich überhaupt hypnotisierbar?

Jeder Mensch ist hypnotisierbar, denn es ist ein natürlicher Zustand. Hypnose ist die Abwesenheit des bewussten bzw. kritischen Denkens, ähnlich des Tagträumens. Klinische Hypnose wird durch Entspannung eingeleitet und nutzt die Kraft deiner Vorstellung.

Unser Alltag zeigt, dass unser bewusstes Denken gelegentlich abgelenkt ist, und wir agieren fast automatisch. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Autofahren, bei dem wir nach einigen Straßen zu

Hause ankommen, ohne uns bewusst daran zu erinnern, welche Strecke wir genommen haben. Wir haben praktisch mit offenen Augen geträumt, während unsere unbewussten und automatisierten Prozesse uns sicher nach Hause geführt haben. Dies verdeutlicht, dass Hypnose für jeden erlebbar ist. Denn Hypnose ist die Abwesenheit des kritischen Denkens.

Jeder kann Hypnose erleben, wenn er den Anweisungen der Hypnotherapeutin/des Hypnotherapeuten folgt. Dafür ist eine vertrauensvolle Beziehung unabdingbar. Im Erstgespräch findet man gut heraus, ob die Chemie stimmt.

In der Regel ist es empfehlenswert, die Behandlung so früh wie möglich zu beginnen, um

das Leben der Betroffenen zu verbessern. Es ist wichtig, dass die Betroffenen sich an einen qualifizierten Hypnosetherapeuten wenden, um eine angemessene Behandlung zu erhalten.

3.3. Hypnosetherapie als Bestandteil des Lösbar Systems

Die Erfolgsgeschichten der Klient*innen in diesem Buch basieren auf der Anwendung des Lösbar Systems in ihrer Therapie.

Die von mir konzipierte lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach dem „Lösbar System“ zeichnet sich durch ein klares und effizientes Vorgehen aus, um Ängste zu bewältigen – und das ganz ohne langwierige, zeitraubende Prozesse. Mein Ansatz verzichtet darauf, mühsam die Kontrolle über Ängste zu erlernen oder sie einfach zu akzeptieren. Konfrontationsübungen gehören in meiner Methode der Vergangenheit an.

Stattdessen löst man auf diese Art und Weise die Ängste direkt auf – und das sogar schneller, weil

wir die Kraft unbewusster psychischer Prozesse nutzen.

Das Lösbar System hat sich bei der Behandlung von Emetophobie in meiner Praxis als besonders wirksam herausgestellt. In 90% der Fälle konnte eine deutliche Verbesserung oder komplette Heilung der Emetophobie erreicht werden.

Die Anzahl der für die Behandlung erforderlichen Sitzungen ist individuell unterschiedlich. Durchschnittlich waren bei den berichteten Fällen aus der Praxis fünf Sitzungen zu je 90 Minuten nötig um die Phobie zu heilen bzw. deutlich zu lindern.

Es ist wichtig, mit einem qualifizierten Hypnotherapeuten zusammenzuarbeiten, der eine Erlaubnis besitzt, psychische Störungen zu

behandeln, wenn du dich für Hypnosetherapie zur Lösung von Emetophobie entscheidest.

3.4 Wissenschaftliche Anerkennung und Wirksamkeit von Hypnotherapie bei Angststörungen

Die American Psychological Association (APA) erkennt Hypnose als legitime therapeutische Technik an und bestätigt ihre Wirksamkeit bei der Behandlung von Angststörungen. Ebenso hat der Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie Hypnotherapie bei Erwachsenen als wirksame Methode zur Behandlung somatischer Krankheiten anerkannt.

Die Effektivität der Hypnosetherapie bei der Behandlung von Angststörungen wird gestützt durch zahlreiche wissenschaftliche Studien und klinische Beobachtungen. Es wurde belegt, dass Hypnose dazu beitragen kann, die Aktivität im Gehirn zu verändern und positive neuronale

Verknüpfungen zu fördern, die zur Überwindung von Ängsten beitragen.

Dr. Erich Flammer, Psychologe an der Universität Konstanz, führte eine Metaanalyse für 18 klinische Studien über die Wirksamkeit von Hypnotherapie bei Angststörungen durch. Dabei untersuchte er die Ergebnisse von randomisierten kontrollierten klinischen Studien, an denen knapp 1.000 Patienten teilnahmen.

Es handelte sich demnach nicht um Fallberichte, sondern um wissenschaftlich bedeutsame Untersuchungen, die den „Goldstandard“ in der Wirksamkeitsforschung erfüllten.

Die untersuchten Störungsbilder waren Phobien, generalisierte Angststörung und nicht näher bezeichnete Ängste.

Es zeigte sich eine hohe Wirksamkeit der Hypnosetherapie im Vergleich zu einer Gruppe, die keine Behandlung bekommen hatte. Dreiviertel der Patienten, die mit Hypnotherapie behandelt wurden, erfuhren eine Verbesserung der Angstsymptome.

Bei der Behandlung von Phobien, war Hypnose besonders wirksam. Auch im Vergleich zu einer Placebo-Behandlung durch Aufmerksamkeit, war die Hypnotherapie überlegen.

Hypnotherapie war genauso wirksam wie Verhaltenstherapie und kann damit als wirksames bis hochwirksames Verfahren zur Behandlung von Angststörungen eingeordnet werden.

4. Fragebogen zur Emetophobie

Dieses Kapitel bietet eine Anleitung zur Selbstreflexion durch einen speziell entwickelten Fragebogen. Dieser Fragebogen soll als Ausgangspunkt für dein persönliches Wachstum dienen. Bereite dich darauf vor, tiefer in dein eigenes Erleben einzutauchen und Schritte zu unternehmen, um die Kontrolle über deine Emotionen zurückzugewinnen.

4.1. Für wen ist der Fragebogen geeignet

Wenn du vermutest, dass du an Emetophobie (Angst vor dem Erbrechen) leidest, solltest du dich an eine qualifizierte Fachkraft wenden, um eine genaue Diagnose und angemessene Unterstützung zu erhalten. Bitte bedenke, dass dieser Fragebogen nur als grobe Einschätzung

dienen kann. Wenn du glaubst, an Emetophobie oder einer anderen psychischen Gesundheitsstörung zu leiden, ist es entscheidend, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um eine genaue Diagnose und angemessene Unterstützung zu erhalten. Dennoch kann ein Fragebogen dazu beitragen, einige der Symptome und Gedanken zu erfassen, die mit Emetophobie in Verbindung stehen könnten.

4.2 Anleitung Fragebogen

Bitte beantworte die folgenden Fragen, indem du diejenigen auswählst, die am besten auf deine Erfahrungen und Gedanken zutreffen.

4.3 Emetophobie Fragebogen (von Stephanie Ferretti)

1. Wie oft denkst du darüber nach, dass du oder jemand anderes erbrechen könnten?

- 0. Nie
- 1. Selten
- 2. Gelegentlich
- 3. Häufig
- 4. Sehr häufig

2. Wie stark fürchtest du das Erbrechen?

- 0. Gar nicht
- 1. Wenig
- 2. Ein bisschen
- 3. Ziemlich
- 4. Sehr

3. Hast du Angst vor bestimmten Lebensmitteln oder Situationen, die Erbrechen auslösen könnten?

- 0. Nie
- 1. Selten
- 2. Manchmal
- 3. Oft
- 4. Immer

4. Hast du jemals Aktivitäten vermieden, aus Angst, dass du oder andere in deiner Nähe erbrechen könnten?

0. Nie
1. Selten
2. Gelegentlich
3. Häufig
4. Sehr häufig

5. Wie sehr beeinflusst die Angst vor dem Erbrechen dein tägliches Leben und deine Entscheidungen?

0. Gar nicht
1. Wenig
2. Ein bisschen
3. Ziemlich
4. Sehr

6. Hast du körperliche Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche oder Übelkeit, wenn du über das Erbrechen nachdenkst oder einer Situation ausgesetzt bist, in der Erbrechen auftreten könnte?

0. Nie
1. Selten
2. Manchmal
3. Oft
4. Immer

4.4 Auswertung des Fragebogens

Zähle nun die Nummern neben deinen Antworten zusammen. Je höher die Summe der Zahlen ist, desto wahrscheinlicher leidest du an Emetophobie. Kontaktiere eine/n qualifizierte/n Psychologe/in, um die Diagnose fachgerecht abklären und gegebenenfalls behandeln zu lassen.

5.Selbsthilfestrategien um Emetophobie zu lindern

Diese Übungen sind Bestandteil meines Lösbar-Therapiesystems gegen spezifische Phobien, wozu die Angst vorm Erbrechen zählt. Sie sollen dir helfen deine Angst besser zu verstehen und sie zu lindern. Die Übungen allein ersetzen jedoch keine therapeutische Behandlung.

5.1 Distanz zu inneren Horrorszenarien aufbauen

Finde heraus, was deine speziellen inneren Horrorszenarien sind, wenn du ans Brechen denkst. Schreibe auf, wie die inneren Filme beginnen und wie sie enden. Es können Szenarien aus der Vergangenheit sein, die du erlebt oder gesehen hast.

Innere Horrorszenarien aus der Vergangenheit:

Notiere auch die Szenarien auf, die dir zukünftig Angst machen. Siehst du dich ohnmächtig werden, wenn du brichst? Hast du Angst die Kontrolle zu verlieren und einen Unfall zu bauen? Hast du Angst dich nicht um deine Kinder kümmern zu können, wenn du krank wirst? Imaginierst du sehr peinliche Situationen, im Falle, dass du dich übergeben musst?

Innere Horrorszenarien bezüglich der Zukunft:

Genau diese inneren Horrorfilme sind die Ursache deiner Angst. Distanziere dich von ihnen. Sie sind nicht die Wahrheit. Brechen ist ein unbewusster Prozess, genau wie Atmen, auf Toilette gehen, verdauen, laufen, sehen, hören. Du musst es nicht bewusst steuern. Dein Körper kann das automatisch. Dieser Prozess wurde über hunderttausende von Jahren durch die Evolution perfektioniert. Vertraue deinem

Körper. Übergeben dient dazu, dich gesund zu machen.

Dies ist der schwierigste Teil der Arbeit. Wenn du Unterstützung dabei benötigst, helfe ich dir gern dabei.

5.2 Visualisierung der Lösung

Wie möchtest du leben? Kreiere neue positive Szenarien, wie du all dies tust, was du im Moment vermeidest. Stell dir dich selbst vor, wie du selbstbewusst, entspannt und frei lebst. Ganz konkret. Und dann tauche in den Charakter ein.

Spüre deinen Körper, deine Körperhaltung, deine Mimik, deine Bewegungen. Stell dir vor, was du um dich herum siehst, was du hörst, wie sich das Klima auf deiner Haut anfühlt. Was du vielleicht riechst oder schmeckst. Tauche ganz in deinen

5.3 Ressourcenübung: Meine drei Mentor*innen

Überlege dir drei Mentor*innen, welche dir bei deiner Angst helfen sollen. Es können reale Personen sein, berühmte Persönlichkeiten oder Fantasiefiguren. Zum Beispiel jemand, den du sehr mutig oder selbstbewusst findest, oder einen Menschen, der sehr entspannt wirkt, oder eine Person, die Hürden und Krisen gut meistert.

Meine Mentor*innen

1. _____
2. _____
3. _____

Schreibe dein aktuelles Problem kurz und prägnant auf einen Zettel. Z.B.: „*Meine Angst*“

*vom Erbrechen hält mich davon ab, mit
Freunden ins Restaurant zu gehen, eine Reise zu
unternehmen und in der Mitte vom Kinosaal zu
sitzen.“*

Schließe die Augen und tauche für einen Moment
in dein Problem ein und nimm wahr, was du
dabei fühlst und denkst und was du vor deinen
inneren Augen siehst. Öffne nun wieder die
Augen.

Mache deine Augen wieder zu und stelle dir vor, wie du in die erste Mentorenpersönlichkeit eintauchst. Nimm ihre Gestalt an, ihre Körperhaltung, ihre Stimme, ihr Aussehen, einfach alles von ihr.

Stell dir nun vor, dein/e Mentor/in hat dein Problem gehört und gibt dir nun ein Feedback dazu. Stell dir vor, du kannst dabei auch mit ihr/ihm in einen Dialog treten, weil du auch anwesend bist.

Wenn euer Dialog abgeschlossen ist, lass weiter die Augen geschlossen, und reise in die zweite Mentorenpersönlichkeit hinein. Nimmst wieder ihre Gestalt an, ihre Körperhaltung, ihre Stimme, ihr Aussehen, einfach alles von ihr. Auch die zweite Mentorenpersönlichkeit hat dein Problem

von dir gehört und gibt dir nun ein Feedback dazu.

Stell dir vor du kannst dabei auch mit ihr/ihm in einen Dialog treten, weil du auch anwesend bist.

Wenn euer Dialog abgeschlossen ist, lass weiter die Augen geschlossen, und reise in die dritte Mentorenpersönlichkeit rein und wiederhole dasselbe noch einmal.

Wenn euer Dialog abgeschlossen ist, öffne deine Augen und nimm wahr, was sich verändert hat. Schreibe nun alle wichtigen Erkenntnisse aus dieser Erfahrung auf.

Meine Erkenntnisse:

5.4 Verbinde dich mit Entspannung und Selbstsicherheit

Erinnere dich an zwei konkrete Erlebnisse aus deiner Vergangenheit. Denke an eine Situation, in der du dich besonders entspannt gefühlt hast, vielleicht während eines Urlaubs (Dein Harmonieplatz). Und erinnere dich an eine Situation, in der du dich besonders selbstsicher und selbstbewusst gefühlt hast (Dein Ort der Stärke). Das könnte ein besonderer Erfolg oder ein Moment sein, in dem du ganz in deinem Element warst.

Mein Harmonieplatz:

Mein Ort der Stärke:

Schließe nun die Augen und stelle dir vor, wie du nacheinander in beide Erlebnisse eintauchst. Vertiefe dich richtig in deinen Körper, sieh vor deinem inneren Auge die Farben und Details des Ortes, die dir ein gutes Gefühl geben. Nimm die typischen Klänge und Geräusche wahr, spüre das Klima auf deiner Haut, rieche die Gerüche der Umgebung, vielleicht kannst du sogar etwas schmecken. Tauche vollständig in deine Erinnerungen ein, vielleicht sprichst du sogar mit jemandem.

Beobachte, wie du diese Emotionen in dir trägst. Entspannung und Selbstsicherheit sind in dir vorhanden und können abgerufen werden, wann immer du möchtest. Stelle dir vor, dass jedes Mal, wenn du kurz die Augen schließt, diese positiven Emotionen abrufbar sind, denn du trägst diese Erinnerungen in dir.

Nutze diese Erinnerungen und positiven Gefühle das nächste Mal, wenn Ängste auftauchen. Vertraue darauf, dass dein Unbewusstes auf deiner Seite ist und dich schützt.

5.5 Gedankenexperiment – Fragen, die dich deinem Ziel näher bringen

Stell dir vor, du gehst schlafen, und während du schläfst, geschieht ein Wunder. Das Wunder ist, dass deine Angst vorm Erbrechen von einer guten

Fee gelöst werden. Aber weil du schläfst, weißt du nicht, dass das Wunder passiert ist. Nachdem du aufwachst:

Woran würdest du zuerst bemerken, dass das Wunder passiert ist?

Was wären in den nächsten Stunden, Tagen, Wochen deine Gedanken, Gefühle, Handlungen?

Und was würden andere Menschen bemerken,
dass sich in deinem Leben verändert hat?

Wenn dieser Zustand auf einer Skala von 1 – 10
die Zahl 10 ist, und die schlimmste Zeit mit der
Emetophobie 1 wäre,

Wo befindest du dich heute?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 – 10

Woran würdest du bemerken, dass du dich um eine Zahl verbessert hast?

Was brauchst du um dich um eine Zahl zu verbessern?

Was kannst du tun, um dies zu erreichen?

Welche Menschen können dir dabei helfen?

5.6 Tägliche Übungen, für ein positiveres Mindset und einen gesunden Körper

Notiere positive Veränderungen

Beginne damit, täglich positive Veränderungen in deinem Denken, Handeln und Fühlen festzuhalten. Notiere beispielsweise Gedanken wie: *„Heute habe ich mich besonders stark und selbstbewusst gefühlt, als ich ...“* oder *„Ich habe eine neue Situation gemeistert, indem ich ...“*

Das Bewusstsein für diese positiven Momente wird dir helfen, die Fortschritte zu erkennen und zu schätzen, die du auf deinem Weg zur Überwindung der Emetophobie machst.

Jeden Tag notieren: „Heute war ich mutig in folgender Situation ...“

Halte täglich fest, in welcher Situation du Mut bewiesen hast. Es könnten kleine Schritte sein, wie das Annehmen einer Herausforderung oder das Entgegenreten einer Angstsituation. Schreibe auf, wie du dich dabei gefühlt und welchen Erfolg du dabei hast. Dies wird dir helfen, die Kontrolle über deine Handlungen und Emotionen zurückzugewinnen.

Schreibe auf, wenn du dich besonders gesund, stark oder energiegeladen gefühlt hast

Achte bewusst darauf, wann du dich besonders gesund, stark oder energiegeladen gefühlt hast. Es können Momente körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung oder einfachen Glücksgefühls sein. Dieses Aufschreiben verstärkt

die positive Fokussierung auf deine Gesundheit und stärkt dein Vertrauen in deinen Körper.

Verbringe Zeit in der Natur und integriere mehr Bewegung

Nutze die heilende Kraft der Natur und erhöhe deine körperliche Aktivität. Spaziere in einem Park, genieße frische Luft und die beruhigenden Klänge der Natur. Die Verbindung mit der Natur und regelmäßige Bewegung unterstützen nicht nur deine körperliche, sondern auch deine emotionale Gesundheit. Dein Körper wird sich lebendig und gestärkt fühlen.

Probiere neue gesunde Rezepte aus

Setze dich aktiv mit der Zubereitung gesunder Mahlzeiten auseinander. Das Experimentieren mit neuen Rezepten fördert nicht nur deine

körperliche Gesundheit, sondern hilft auch dabei, ein positives Verhältnis zu deinem Körper aufzubauen. Notiere, wie du dich dabei fühlst und welche Freude es dir bereitet, deinem Körper Gutes zu tun.

Visualisierung am Morgen

Nimm dir morgens bewusst 5-10 Minuten Zeit für eine Visualisierung. Setze dich in Ruhe hin, schließe die Augen und stelle dir deinen gesunden Körper in der Zukunft vor (Dein ideales Zukunfts-Ich aus Übung 5.2). Visualisiere, wie jede Zelle in deinem Körper strahlt und voller Energie ist. Wenn du diese Version von dir innerlich vor Augen hast, stell dir vor, du reist nun in deinen Körper dort in der Zukunft hinein. Nimm wahr, wie deine Körperhaltung ist, wie

deine Mimik sich verhält, spüre in deine Gedanken und Gefühle hinein.

Diese tägliche Visualisierung trägt dazu bei, ein positives Körperbild zu fördern und dir einen optimistischen Start in den Tag zu ermöglichen.

Schlusswort

Ich möchte mich herzlich bei dir dafür bedanken, dass du dir die Zeit genommen hast, mein Buch zu lesen. In diesen Seiten hast du nicht nur Einblicke in die Welt der modernen Psychotherapie in Verbindung mit Hypnose erhalten, sondern auch acht inspirierende Erfolgsgeschichten von Menschen, die ihren Weg aus der Emetophobie erfolgreich gemeistert haben.

Es ist mein tiefstes Anliegen, dir zu vermitteln, dass die Angst vor dem Erbrechen überwindbar ist. Mit den effektiven Methoden der Hypnotherapie kannst du diese Angst schnell und nachhaltig besiegen.

Die Geschichten in diesem Buch zeigen, dass Veränderung möglich ist und dass auch du den Weg zu einem angstfreien Leben gehen kannst.

Ich lade dich dazu ein, den nächsten Schritt zu tun. Wenn du spürst, dass du bereit bist, deine Emetophobie zu überwinden, stehe ich dir als Psychologin und Hypnotherapeutin gerne zur Seite.

Du kannst eine Onlineberatung über meine Webseite www.loesbar-berlin.de buchen. Dort findest du auch weitere Informationen zu meiner Person und meiner Therapie, sowie Rezensionen von Menschen, die den Weg der Veränderung gegangen sind.

Die moderne lösungsorientierte Psychotherapie, und Hypnose, die ich nach dem Lösbar-System anwende, sind nicht nur wirksam, sondern bieten auch den Vorteil, dass sie online durchgeführt werden können.

Die Kommunikationstechniken ermöglichen es, auch Online eine effektive Therapie zu gestalten, weil du nicht berührt werden musst.

Als Expertin für die Lösung von Angststörungen ist es mein Wunsch, dich auf deinem Weg zu unterstützen. Ängste sind lösbar – einfach, schnell und nachhaltig. Die Entscheidung zur Veränderung liegt bei dir, und ich stehe dir gerne zur Seite.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören und
gemeinsam den Weg zu einem angstfreien Leben
zu gehen.



Stephanie Ferretti
LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE UND HYPNOSE

Kontakt:

info@loesbar-berlin.de
www.loesbar-berlin.de

Entdecke die Freiheit von Emetophobie!

Die erfahrene Psychologin und Hypnotherapeutin Stephanie Ferretti nimmt dich auf eine transformative Reise mit. Das Buch bietet Einblicke in die moderne Hypnotherapie zur Lösung der Angst vorm Erbrechen, begleitet von inspirierenden Erfolgsgeschichten.

Im Buch:

- Verständliche Erklärung von Emetophobie
 - Klarheits-Selbsttest
 - Fokus auf moderne Hypnotherapie
- Konkrete Selbsthilfe-Strategien zu Linderung der Symptome

Warum dieses Buch dein Leben verändern kann:

Stephanie Ferretti, mit über 10 Jahren Erfahrung in der Angststörungsbehandlung, ist nicht nur Autorin, sondern auch eine renommierte Expertin.

Ihre Botschaft ist klar: Ängste sind lösbar – einfach, schnell und nachhaltig. Starte jetzt deine Reise zur inneren Freiheit!

Dipl.-Psych. Stephanie Ferretti
www.loesbar-berlin.de