

ATTILA CSISZER

Warum klassische  
Diäten und  
Fitnesspläne bei  
Frauen ab 35  
scheitern —  
und wie du mit  
Hypnose deinen  
Körper nachhaltig in  
Balance bringst



<https://www.attilacsiszer.com>



Ein kurzer Praxis-Guide für Frauen,  
die genug von Diäten haben und  
endlich verstehen wollen, was ihr  
Körper wirklich braucht.

**Du scheiterst nicht an Disziplin – sondern am  
System.**

# Du hast alles richtig gemacht – und trotzdem verändert sich nichts.



Du hast Low Carb, Intervallfasten, Detox und Fitness-Apps ausprobiert. Du hast Zucker reduziert, Kalorien gezählt, alles „brav“ umgesetzt – und trotzdem: die Waage bleibt stehen, die Lieblingshose kneift, die Frustration wächst.

Die Wahrheit ist:

Mit dir ist nichts kaputt.

Aber das System, in dem du kämpfst, arbeitet gegen dich.

Klassische Diäten greifen dein Verhalten an –

doch dein Körper und dein

Unterbewusstsein spielen nach ganz anderen Regeln.

*Mit dir ist nichts kaputt – das System, in dem du kämpfst, ist einfach falsch programmiert.“*

# Dein Körper verändert sich — lange bevor auf dem Zettel „Wechseljahre“ steht.

Ab 35 beginnt bei vielen Frauen eine feine, aber tiefgreifende Umstellung:

- Hormone schwanken, Stress wirkt intensiver.
- Schlaf wird unruhiger, Erholung schwieriger.
- Der Stoffwechsel reagiert empfindlicher auf Stress und Ernährung.

## Die Schilddrüse - das unsichtbare Zentrum deines Stoffwechsels

Sie steuert gemeinsam mit deinem Gehirn deinen Energiehaushalt:

**TSH → T4 → T3.**

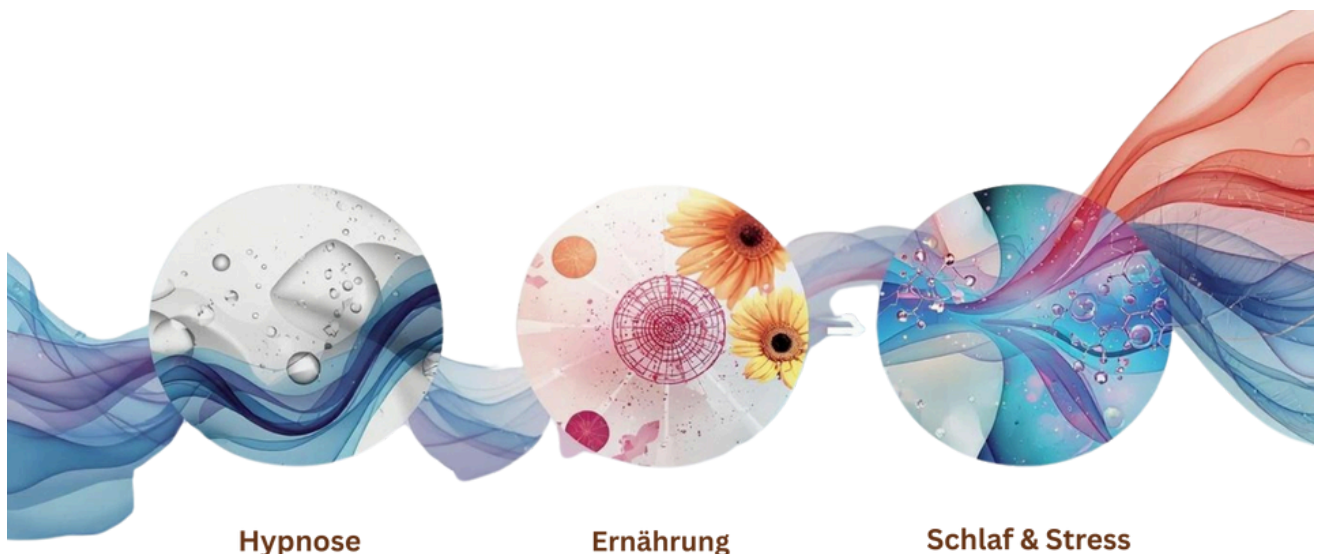
Wenn diese Achse aus dem Gleichgewicht gerät, zeigen sich:

- Müdigkeit - Gewichtsstillstand - Kältegefühl - Antriebslosigkeit

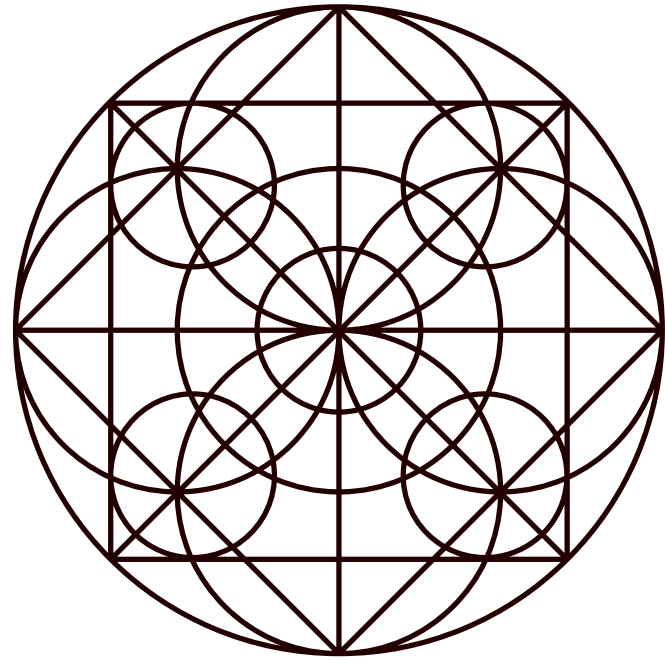
Viele Ärzt:innen testen nur TSH und T4. Bitte achte darauf, dass T3 (bzw. fT3 und fT4) mitbestimmt wird - nur so siehst du, wie aktiv dein Stoffwechsel wirklich arbeitet.

Hinweis:

Das ersetzt keine medizinische Beratung - aber es hilft dir, deinen Körper zu verstehen.



# Dein Unterbewusstsein arbeitet nicht mit Kalorien — sondern mit Programmen.



In deinen ersten Lebensjahren lernt dein Gehirn im  
Theta-Zustand:

„So ist die Welt. So fühlt sich Trost an. So funktioniert  
Belohnung.“

Beispiele:

- „Ich war brav → es gibt Süßes.“
- „Traurig → Kuchen hilft.“
- „Sicherheit → eine kleine Süßigkeit am Abend.“

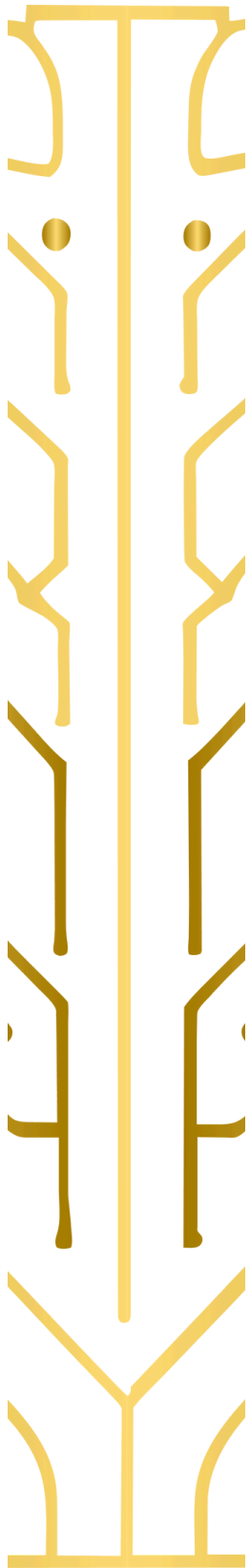
**Diese Verknüpfungen bleiben gespeichert:**

**Belohnung = Süßes · Trost = Essen · Geborgenheit =  
Naschen**

Jahrzehnte später greifen diese Programme  
automatisch – besonders unter Stress.

Das ist kein Versagen – es sind alte Schutzstrategien  
deines Systems.

**„DU KÄMPFST NICHT GEGEN  
DEINEN HUNGER - DU  
KÄMPFST GEGEN ALTE  
PROGRAMME, DIE DICH  
EINMAL GESCHÜTZT  
HABEN.“**



# Hypnose ist kein Zauber — es ist Neurobiologie.

In Hypnose verändert sich dein Aufmerksamkeitszustand:

- dein Nervensystem schaltet von „Alarm“ auf „Ruhe“,
- deine Gehirnwellen wechseln von **Beta (Stress)** zu **Alpha und Theta (Verarbeitung)**.

IN DIESEM ZUSTAND HAST DU ZUGANG ZU DEN BEREICHEN,

IN DENEN ALTE MUSTER ENTSTANDEN SIND.

DORT KÖNNEN VERKNÜPFUNGEN WIE „STRESS = ESSEN“ ODER „TRAURIGKEIT = KUCHEN“

SANFT GELÖST UND DURCH GESUNDE REAKTIONEN ERSETZT WERDEN.

DAS NENNT SICH NEUROPLASTIZITÄT - DEIN GEHIRN  
BAUT NEUE WEGE.

HYPNOSE NUTZT DIESEN MECHANISMUS GEZIELT, UM  
DICH AUS ALTEN MUSTERN ZU BEFREIEN.

# Starte mit Klarheit — lass deine Schilddrüse komplett prüfen.

Bitte diese Werte aktiv einfordern und notieren.

Schreibe zusätzlich auf, wie du dich fühlst (Müdigkeit, Stimmung, Frieren).

So erkennst du, dass es nicht an „Willenskraft“ liegt, sondern an biologischer Regulation, die Unterstützung braucht.

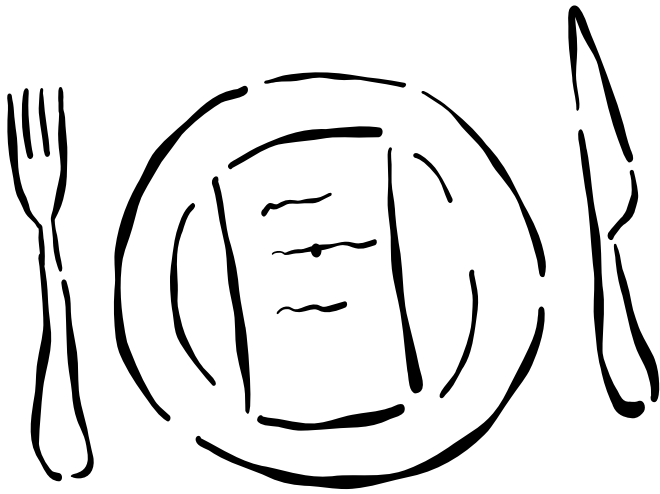


**VERSTEHEN IST DER ERSTE  
SCHRITT AUS DER  
SCHULDSPIRALE.“**

**TSH**

**fT3**

**fT4**



# Eine Minute Achtsamkeit vor jedem Snack.

Frag dich:

Habe ich körperlichen Hunger  
(Magen, Leere, Energie)?

Oder emotionalen Hunger (Stress,  
Langeweile, Belohnung)?

**Wenn es emotional ist: tief atmen,  
fünf Minuten warten.**

**Nicht verbieten – beobachten.**

**Dieses Bewusstsein bereitet dein  
Unterbewusstsein perfekt auf  
Hypnose vor.**

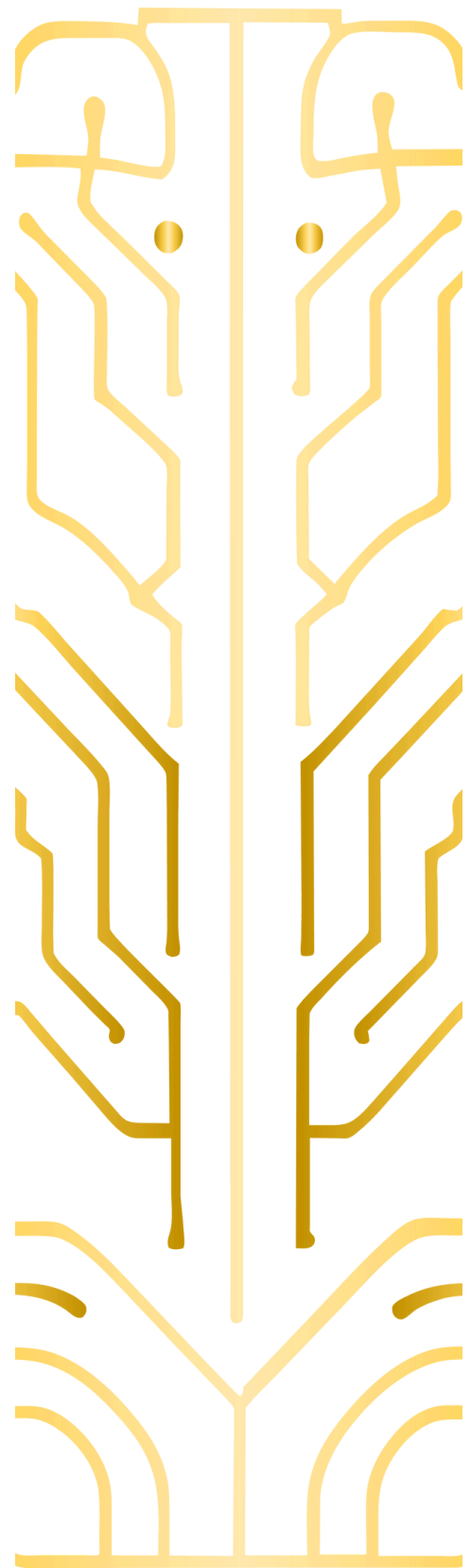
Erkenne deine  
Muster — nicht,  
um dich zu  
verurteilen,  
sondern um sie  
zu verstehen.

**Schreibe drei Tage lang auf:**

- Wann du isst (Uhrzeit)
- Was davor passiert ist
- Was du gegessen hast

**Nach 3 Tagen siehst du deine  
„automatischen Momente“.**

**Genau diese Situationen nutzt  
Hypnose, um alte Programme  
neu zu verknüpfen.**



# Du brauchst keine weitere Diät — du brauchst eine neue Verbindung zu dir selbst.

Wenn du dich in diesem Guide wiedererkennst und spürst:

- Ich weiß viel über Ernährung, aber meine Muster sind stärker.
- Ich möchte keine neue Diät, sondern die Ursache lösen.

Dann ist der nächste logische Schritt: Hypnose + Regulation.  
In der Holistic Hypnose Methode verbinden wir:

 Unterbewusstsein  Hormone  Nervensystem

So wird Abnehmen kein Kampf mehr – sondern ein Prozess zurück in Balance und Selbstbestimmung.

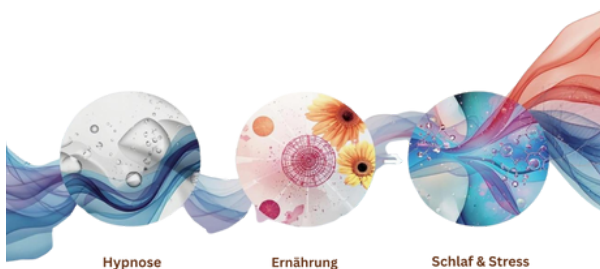
# Attila Csiszer

## Hypnose- & Mind-Body-Transformation Coach

Attila hat selbst 30 Kilo verloren – nicht durch Verzicht, sondern durch Verständnis.

Er kombiniert wissenschaftlich fundierte Ernährung, Stress- und Hormonregulation mit tiefenpsychologischer Hypnose.

Seine Mission: Frauen helfen, die sich nicht mehr über Zahlen und Disziplin definieren – sondern über Leichtigkeit, Gesundheit und Selbstvertrauen.



„Du musst nicht mehr gegen dich arbeiten – dein Körper will auf deiner Seite sein.“