



Informationsblatt

In 4 Stunden Rauchfrei durch Hypnose

Stand: 01/2014

Rauchfrei durch Hypnose

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon 100 Mal geschafft.“ (Mark Twain)

Viele Raucher können das gut nachvollziehen. Sie hören mit dem Rauchen auf und fangen bei der nächsten Gelegenheit wieder an.

Woran liegt das? Es ist ausgesprochen schwierig, allein mit Willenskraft mit dem Rauchen aufzuhören. Denn Rauchen ist eine Sucht. Sich von einer Sucht zu befreien ist sehr viel schwerer als eine alte Gewohnheit abzulegen.

Aber es ist trotzdem machbar, in kurzer Zeit, dauerhaft sowie auf sanftem, bewährtem und effektivem Weg. Zahlreiche Studien belegen das. Hier ist professionelle Hilfe gefragt. Ich biete Ihnen ein Programm aus wissenschaftlich anerkannten und nachweislich effektiven therapeutischen Bausteinen, die Ihnen helfen, rauchfrei zu werden.

Wie ist das möglich?

- durch die Kombination verschiedener wirksamer Verfahren der Raucherentwöhnung
- durch Ihre Willenskraft und Motivation

- durch die Aktivierung unbewusster Ressourcen in Trance
- durch Umstrukturierung der auslösenden unbewussten Prozesse
- durch eine individuell an ihr Rauchverhalten orientierte Therapie

Was geschieht in Hypnose?

Sie sind in Trance, einem veränderten Bewusstseinszustand (auch hypnotische Trance) tiefer gebündelter innerer Aufmerksamkeit, den Sie jederzeit selbst beenden können, wenn Sie es möchten.

Ihre unbewussten Ressourcen und Fähigkeiten werden aktiviert und Ihre Vorstellungskraft sowie die Suggestionen des Therapeuten helfen Ihnen, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

Wie ist der Ablauf?

Die Therapie findet in 2-3 Einzelsitzungen statt.

In einem Vorgespräch werden unter anderem Ihre individuellen Rauchgewohnheiten und Ihre Fragen zur Hypnotherapie besprochen. Sie erhalten konkrete Anregungen, mit denen es Ihnen leichter fällt, die erste rauchfreie Zeit durchzustehen. Wir klären zunächst Erwartungen, Ihre Motivation sowie mögliche Bedenken, Vorbehalte und Zweifel.

In den Folgesitzungen arbeiten wir auf der bewussten Ebene mit Situationen, Funktionen und Mechanismen des Rauchens.

werden die eigentlichen hypnotherapeutischen Methoden angewendet. Sie ermöglichen die eine dauerhafte Nikotinabstinenz. In der Trance regen wir Ihr Unterbewusstsein für die anstehenden Veränderungsprozesse an. Dadurch können wir auf sanftem Weg wirksame und dauerhafte Verhaltensänderungen erreichen. Selbst tief verankerte Verhaltensmuster können so wirksam und

nachhaltig korrigiert werden. Hierzu kommen unterschiedliche hypnotherapeutische Verfahren zum Einsatz.

Daneben kommen diverse Verfahren der Raucherentwöhnung zum Einsatz.

Bei Bedarf findet eine weitere Sitzung nach einigen Wochen statt. Diese dient dem Erfahrungsaustausch, der Auffrischung und der Rückfallprophylaxe.

Therapiebestandteile im Überblick:

- Anamnese, Erfassung der Klientendaten
- Identifikation des individuellen Raucherprofils
- Entwicklung einer individuell auf Sie abgestimmten Vorgehensweise
- Einwöchige Vorbereitungsaufgabe, die durch Sie in Ihrem Alltag erfüllt wird
- Hypnosesitzung zur Auflösung von Blockaden, die Sie noch davon abhalten, das Rauchen aufzugeben
- Weitere Vorbereitungsaufgabe in der Zwischenphase zwischen der Blockaden lösenden Sitzung und der eigentlichen Raucherentwöhnungssitzung
- Kern-Raucherentwöhnungssitzung mit anschließender Rauchabstinenz
- Nachbereitungsaufgabe, die Sie im Anschluss an die Entwöhnung im Alltag erfüllen können
(dies dient vor allem der dauerhaften Integration der Ergebnisse, aber auch der Identifikation eventueller Korrekturbedürfnisse)
- Abschlussbesprechung
- Rückmeldung (zur dauerhaften Sicherung der Ergebnisse)
- Ich bleibe auch im Anschluss an die Entwöhnung Ihr Ansprechpartner

Wie wirksam ist Hypnose?

Hypnose bzw. Hypnotherapie weisen eine unbestritten sehr hohe Effektivität auf. Der wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung bestätigt der Hypnotherapie eine nachgewiesene Wirksamkeit im Rahmen der Raucherentwöhnung.

Wie sind die Erfolgsaussichten?

Entgegen der Erfolgsversprechungen vieler Anbieter weisen einmalige und ausschließlich standardisierte Verfahren zur Raucherentwöhnung unterdurchschnittliche Erfolgsquoten auf. Aktuelle Forschungsergebnisse .

Wir erhöhen Ihre Chancen gemeinsam merklich, indem wir auf folgendes Setting achten:

- Einzelsitzung
- 2-3 Sitzungen
- Individuelles Vorgehen, abgestimmt auf Ihr persönliches Suchtverhalten
- Verwendung nachgewiesener wirksamer Verfahren aus Hypnose und Verhaltenstherapie
- stabiler Wunsch und Wille, hohe Eigenmotivation, eine Vision der rauchfreien Zukunft und eine engagierte Mitarbeit („reif sein“)
- möglichst soziale Unterstützung in Ihrem Umfeld