

RAUCHERENTWÖHNUNG mit der modernen Hypnose

Hypnotherapie nach Milton Erickson

In der therapeutischen Hypnose und speziell geeigneter Selbsthypnose-Techniken werden unbewusste Fähigkeiten mobilisiert und vermittelt. Diese unbewussten Anteile brauchen Sie, um **dauerhaft frei zu bleiben**.

Mit dieser Technik lernen Sie, so aufzuhören, dass Sie dabei **gewinnen** (statt auf etwas zu verzichten). Dafür identifizieren wir zuerst die Bedürfnisse, die Sie bisher durch das Rauchen befriedigt haben. Wir analysieren typische Rauchsituationen und entwickeln dann gemeinsam mit Ihrem Unbewussten neue Möglichkeiten des befriedigenderen Umgangs mit solchen Situationen. Diese Aktivierung eigener Ressourcen umfasst auch solche, die unterbewusst gelagert sind. Dadurch kann der Persönlichkeitsteil, der für das Suchtverhalten zuständig ist, erreicht und für die Lösung genutzt werden.

Für die konstruktive Einbeziehung des Unbewussten ist die hypnotherapeutische Methode von Milton H. Erickson die Methode der Wahl - auch weil zum Aufhören eine physiologische Umstellung erforderlich ist. Denn durch das Rauchen wirkte das Nikotin jahrzehntelang auf Ihren Stoffwechsel und das Regulations-System von Gehirn und Körper ein. Diese Wirkung muss korrigiert werden, um anhaltend frei bleiben zu können. Mit den Möglichkeiten der Hypnotherapie lässt sich die erforderliche Harmonisierung einleiten und nachhaltig fördern. Dies erleichtert das Aufhören und hilft, tatsächlich frei zu bleiben.

Wissenschaftliche Studien stimmen darin überein, dass eine fundierte Entwöhnung vier bis fünf Sitzungen benötigt. In der Zeit zwischen den Sitzungen hilft Ihnen die Selbsthypnose zur Vorbereitung auf den Tag X, an dem Sie die Zigarette endgültig verabschieden. Bis zu diesem Zeitpunkt rauchen Sie noch. Es handelt sich also um keine Reduktion der Zigarettenzahl, sondern um das Absetzen der Zigarette zum rechten Zeitpunkt.

Wie hoch sind die Erfolgschancen?

Wissenschaftliche Effektivitätsstudien an der Universität Tübingen erbrachten für die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung Erfolgsquoten von 48 – 62 Prozent (Rauchfreiheit nach einem Jahr).

Zeitaufwand und Kosten:

Ich arbeite in 5 Sitzungen. Erste Sitzung (90 Minuten) 160,- Euro; drei Folgesitzungen (60 Minuten) jeweils 110,- Euro und eine weitere Sitzung ist 6 Monate nach der Beendigung geplant. Das Honorar von € 600.- ist beim ersten Termin zu begleichen.

Es besteht die Möglichkeit die Raucherentwöhnung in einer Kleingruppe zu besuchen. Die Kosten variieren je nach Gruppengröße und Zeitformat zwischen € 300 und € 400.-