

RAUCHERENTWÖHNUNG

Psyche – Akupunktur - Hypnose

Sie wollen ENDLICH wirklich mit dem Rauchen aufhören.

Sie wollen dies unkompliziert und leicht schaffen. Sie wollen sie frei fühlen. Sie wollen sich von Ihrer Sucht befreien. Sie wollen, dass diese Befreiung auch lange anhält.

Vermutlich haben sie schon mehrere erfolglose Versuche hinter sich. Vielleicht sind sie nach kurzen Erfolgen, rasch wieder rückfällig geworden. Auch wenn sie eigentlich einen starken Willen haben, macht Ihnen vielleicht ihr Unterbewusstsein einen Strich durch die Rechnung. Das Nikotin ist ein schnell wirksames Suchtmittel, welches sich irgendwann, meist in Ihrer Jugend, mit einer unterbewussten Botschaft verbunden hat. Eine langfristige Raucherentwöhnung kann nur gelingen, wenn wir diese Verbindung wieder löschen.

Meine Raucherentwöhnung enthält drei Teile: Ein ausführliches Gespräch, eine Ohrakupunktur mit Dauernadeln (gegen die körperliche Entzugssymptomatik) und eine Hypnose (Umprogrammieren des Unterbewussten).

Wichtige Gründe für ein rauchfreies Leben:

- ☉ Schutz vor Lungen-Zungen-Mundhöhlen, Rachen-Speiseröhren-Magen-Blasen und Blutkrebs
- ☉ Schutz vor einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Schutz vor einem Leben in ständiger Atemnot und mit Sauerstoffflasche.
- ☉ Schutz vor Impotenz (64 % sind Raucher) oder Libidoverlust
- ☉ Schutz vor Herzinfarkt (15 mal höheres Risiko bei Rauchern) oder Gefäßverschlüssen in den Beinen (Raucherbein)
- ☉ Schutz vor Schlaganfällen (5 mal höheres Risiko bei Rauchern) und Thrombosen – absolutes „NO“ sind Rauchen und Hormoneinnahmen (Pille) – hier gibt es häufige Todesfälle auch bei jungen Menschen
- ☉ Schutz vor Zahnverlust (Risiko doppelt so hoch)
- ☉ Schutz der Kinder, PartnerInnen oder Kollegen vor Passivrauch
- ☉ Schutz der Finanzen: Ein Päckchen am Tag – kostet im Jahr ca. 1500 Euro. Was könnte man mit diesem Geld alles machen?
- ☉ Schutz vor Unfreiheit. Wir alles wollen in Freiheit leben. Oft war die erste Zigarette das Symbol für diese Freiheit. Heute ist sie unser Anpeitscher und wir die Sklaven unserer Sucht.
- ☉ Schutz vor vorzeitigem Altern und Falten. Rauchen schädigt die Haut, macht sie großporig, trocken, fahl und faltig.
- ☉ Schutz vor Unglaubwürdigkeit. Wir wollen unsere Kinder schützen. Sie sollen achtsam mit sich umgehen. Wie können wir dies erwarten, wenn wir es selbst nicht tun?
- ☉ Schutz vor Kohlenmonoxidvergiftung. Dieses geruch- und geschmacklose Gas (CO) ist ein Hauptbestandteil des Rauchens. Es bindet sich an die roten Blutkörperchen und blockiert damit die Bindungsstellen für Sauerstoffe. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Leistungsverminderung sind die Folge.
- ☉ Schutz vor Leistungsverminderung. Durch die CO-Beladung kommt es bei Rauchern zu einer verminderten Leistungsfähigkeit von ca. 10 % bei ihren körperlichen Aktivitäten.

Für die erfolgreiche Raucherentwöhnung ist es notwendig, dass sie den Festen Willen mitbringen in eine rauchfreie Zukunft zu gehen. Meine Therapie ist als Begleitung zu verstehen. Es hängt auch von Ihnen selbst ab wie tief sie in Hypnose gehen wollen und wie rasch wir den Schalter zu einem entspannten Nichtraucherleben finden. In 70 % der Fälle reicht eine Sitzung aus. Ansonsten sind meist ein oder mehrere Anschlusssitzungen nötig. In sehr schweren Fällen kann natürlich auch eine medikamentöse Unterstützung zur Raucherentwöhnung überlegt werden.

Was kostet mich die Therapie: Die Erstbehandlung kostet 120 Euro. Jede Weitere Sitzung je nach Dauer 55-80 Euro.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zum entspannten Nichtraucher!

Hypnose – ein Tor zu neuen Perspektiven

Wenn ich von Hypnose in der Therapie spreche, ernte ich häufig ein Lächeln, Verwunderung oder ein befremdendes Kopfschütteln. Viele Menschen kennen den Begriff aus den Medien und verknüpfen damit sofort Showhypnose, Jahrmarktzauber und Scharlatane die ihren Opfern den eigenen Willen rauben und dabei Dinge suggerieren, welche die Betroffenen bei Bewusstsein niemals tun würden. Diese Berichte erzeugen Neugierde aber auch Angst und werden meist nicht mit seriösen medizinischen Therapien in Verbindung gebracht. Die Wirklichkeit ist anders:

Hypnose ist eine sehr alte und natürliche Heilmethode welche seit einigen Jahren von der Medizin wieder entdeckt wurde und ein breites Einsatzgebiet bietet.

Tranceerlebnisse sind allen Menschen vertraut. Wer kennt nicht die Situation, bei einer monotonen Fahrt über die Autobahn, plötzlich festzustellen, dass man die letzten 40 km, kaum etwas von der Strecke und der Umgebung mitbekommen hat, mit seiner Aufmerksamkeit ganz intensiv woanders war, obwohl man dabei so komplexe Dinge wie Schalten, Bremsen, Überholen völlig korrekt erledigt hat? Trance ist ein Zustand in welchem die

Aufmerksamkeit von der Außenwelt auf ein inneres Erleben gerichtet wird, wobei vertraute und gelernte Handlungen ganz normal weiterlaufen können. Hypnose führt solche Trancezustände mit Hilfe bestimmter Techniken bewusst herbei, um Zugang zu unserem Unterbewussten zu bekommen und heilende Veränderungen zu bewirken.

Das Wort Hypnose stammt vom griechischen Wort „Hypnos“ was soviel wie Schlaf bedeutet. Gemeint ist jedoch ein Trance-ähnlicher Zustand in dem sich der Hypnotisierte **in einem besonderen Konzentrationszustand befindet**. Die meisten Menschen verbinden mit Hypnose die Vorstellung der Kontrollaufgabe und Entmachtung. **Die klinische Hypnose ist jedoch ein Verfahren zur Vermittlung von Kontrollgewinn, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und damit zur Ermächtigung. Dabei werden innere Suchprozesse ausgelöst und die Kreativität des Patienten gefördert. Dabei entstehen oft unerwartete Lösungen.**

Suggestion wie ich sie verstehe bedeutet einen Vorschlag zu unterbreiten, eine Anregung, die sie nach eigenem Empfinden und Dafürhalten akzeptieren, zurückweisen, ablehnen, ignorieren oder ändern können. Die Vorschläge ermöglichen ihnen vielleicht, ihre Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, zu beurteilen oder zu interpretieren. Sie haben jederzeit die Kontrolle darüber. Sie übernehmen nur solche Suggestionen die zu ihrem Inneren passen. Kein noch so guter Hypnotiseur kann ihnen Dinge einreden, die sie in ihrem Unterbewussten gar nicht möchten. Wird dies versucht, streikt ihr Inneres und sie kehren sofort aus der Trance ins Bewusstsein zurück.

In der therapeutischen Trance sind viele meiner Patienten erstaunt und fragen ob das jetzt Hypnose war, denn sie hätten ja alles um sich herum mitbekommen. Hypnose hat nichts mit magischer Entrückung zu tun, **sondern ist konzentriertes Arbeiten an einer Aufgabe – jedoch unter Einbeziehung unseres unbewussten Wissens.**

Elemente der Hypnose werden auch in der somatischen Medizin wirksam, obwohl uns dies oft nicht bewusst ist. Patienten die unter Stress stehen, sind sehr empfänglich für Suggestionen auch wenn sie sich nicht in Trance befinden. So können oft beiläufige Bemerkungen eines Arztes, welchen sie in einer bestimmten Situation als Autoritätsperson annehmen, wie in Hypnose gegebene Suggestionen wirken. Dies kann sowohl negative Folgen haben, aber auch therapeutisch genutzt werden. Im Routinebetrieb im Krankenhaus wird mir immer wieder bewusst, welche Macht Worte haben, vor allem unbedachte Worte einer Autoritätsperson. Leider wimmelt es dort oft von negativen Suggestionen. Idealerweise kann mit Worten jedoch nicht nur die Psyche beeinflusst werden. Worte können auch Einfluss auf körperliche Funktionen wie Peristaltik, Blutungen, Blutdruck, Blasenfunktion, Schmerz, Übelkeit (alles Funktionen des vegetativen Nervensystems) nehmen.

In der Hypnose hat die Sprache einen wichtigen Stellenwert. Um einen Patienten in Trance zu begleiten, spreche ich ganz ruhig und langsam mit ihm um die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken, in der Trance ist eine Kommunikation mit Fingersignalen möglich, Fragen können ans Unbewusste gestellt werden, **belastende oder schädigende Gedankeninhalte können durch angenehme und gesundheitsfördernde Bilder ersetzt werden.**