

## **NICHTRAUCHER MIT HYPNOSE**

Haben Sie auch schon einiges ausprobiert um mit dem Rauchen aufzuhören? Und, hat es geklappt? Nein? So viele Versuche, selbst die Silvestervorsätze scheiterten...? Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Man geht davon aus, dass es bei über 80% derer, die mit dem Rauchen aufhören wollten, langfristig nicht geklappt hat. Selbst Produkte, die den Prozess der Raucherentwöhnung unterstützen sollten, haben in den meisten Fällen nur kurzen oder gar keinen Erfolg gebracht.

Anders ist es bei der Raucherentwöhnung und Begleitung durch Hypnose. Raucherangewohnheiten sind fast immer irrational. Das heißt, dass man es vom Kopf her besser weiß, aber leider nicht in der Lage ist, sich dementsprechend zu verhalten. Das Rauchen wird also nicht vom Kopf, sondern vom Unterbewusstsein gesteuert. Daher ist es bei der Raucherentwöhnung so wichtig, auch die unbewussten Ebenen zu berücksichtigen. Genau da kommt die Hypnose ins Spiel. Sie erreicht das Unterbewusstsein! Gewohnheiten und Verhaltensweisen sind in tiefen Bereichen des Unterbewusstseins fest verankert - so auch die Gewohnheit des Rauchens. Das Unterbewusstsein offenbart tiefere Beweggründe für das Rauchen und es kann in diesem Zustand Anweisungen (Suggestionen) entgegennehmen, mit deren Hilfe gezielt und dauerhaft Veränderungen herbeigeführt werden können.

### **Hypnose als Verstärker**

Die Hypnose kann man sich in ihrer Wirkungsweise wie einen Verstärker vorstellen. Ganz ähnlich dem Verstärker bei einer Stereoanlage, mit dem die Lautstärke reguliert wird. In der Hypnose können Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen, Glaubenssätze aber eben auch Vorsätze verstärkt werden. Sogenannte „Anker“ können gesetzt werden.

Wenn Sie nun den Gedanken und Wunsch haben, dass Sie mit dem Rauchen aufhören, dann kann dieser Vorsatz in einer NICHTRAUCHERhypnose verstärkt werden. Das Ziel dieser Verstärkung ist, dass der Versuch mit dem Rauchen aufzuhören, nicht nur auf reiner Willenskraft beruht, sondern auch von einem starken, inneren Gefühl gestützt wird, das Rauchen nicht mehr zu brauchen und auch nicht mehr zu wollen.

Die Hypnose kann nicht genutzt werden, um etwas gegen den Willen einer Person zu tun. Man kann nur schon vorhandene Wünsche oder Vorsätze verstärken. Das bedeutet aber auch für einen Raucher, der von einer anderen Person mehr oder weniger fast gezwungen worden ist, mit dem Rauchen aufzuhören, dass er nur schlechte Chancen hat, sich von der Abhängigkeit zu befreien, wenn er es selbst gar nicht möchte.

Lassen Sie sich ein auf eine spannende Erfahrung und erleben Sie die starke und befreiende Wirkung einer Hypnose.

### **So funktioniert Hypnose:**

Durch die Hypnose wird ein zutiefst entspannender Zustand eingeleitet – die hypnotische Trance. Dieser völlig natürliche und heilsame Bewusstseinszustand erlaubt es dem Klienten, seine "innere Bühne" zu erweitern und zu verändern. Dabei bekommen Sie alles Gesprochene mit und können sich auch später daran erinnern.

Der Drang, Zigaretten rauchen zu müssen, besteht aus drei Komponenten: dem wachbewussten, dem unterbewussten und dem körperlichen Drang. Diese Hypnose zielt auf eine umfassende Veränderung aller drei Ebenen ab.

#### **1. Die wachbewusste Ebene**

Im ersten Teil der Sitzung wird Ihr individuelles Rauchverhalten analysiert. Der Mechanismus der emotionalen und körperlichen Entstehung des Rauchempfindens wird erklärt, so dass jegliche Wahrnehmung, das Rauchen brächte möglicherweise doch den einen oder anderen Vorteil mit sich, als Illusion enttarnt ist.

Denn Fakt ist: Sie waren noch nie entspannter als andere, weil Sie rauchen. Oder? Sie haben sich noch nie besser konzentrieren können, indem Sie rauchen. Oder? Sie waren weder kreativer noch gelöster noch produktiver, indem Sie Zigaretten geraucht haben. Oder? Sie können das alles auch ohne !!!

## **2. Die unterbewusste Ebene**

Das Unterbewusstsein eines Rauchers – und hier liegt das Problem - ist überzeugt davon, dass Rauchen Entspannung, Genuss, Freiheit oder Jugend bedeutet. Sie können rational vollkommen verstanden haben, wie absurd und unsinnig das Rauchen ist – solange Ihr Unterbewusstsein gegenteiliger Auffassung ist, werden Sie einen Rauchdrang verspüren.

Deshalb wird bei Ihnen in Trance die Vorstellung im Unterbewusstsein verankert, ein völlig entspannter und glücklicher Nichtraucher zu sein.

Dies kann ab sofort wieder ein natürlicher Zustand und das Rauchen vollkommen uninteressant werden.

Durch die vorhergehende Analyse Ihres individuellen Rauchverhaltens können mögliche Fallen enttarnt und in die hocheffektiven hypnotischen Tiefensuggestionen eingebunden werden. Auch evtl. Blockaden werden mit einbezogen und gelöst.

## **3. Die körperliche und energetische Ebene**

Das Bedürfnis, Zigaretten zu rauchen, kann man sich im energetischen Sinne als eine massive Blockade von Energieströmen vorstellen.

Durch entsprechende Suggestionen vollzieht sich eine Abkoppelung zwischen dem Akt des Rauchens an sich von der damit verbundenen Emotion ("Ich entspanne mich, ich bin locker, cool, konzentrierter u.ä.").

Somit kann das Rauchen für den Klienten zu dem werden, was es tatsächlich ist – eine gesundheits- und geldvernichtende Angewohnheit.

Und was noch dazukommen mag: Vielleicht befürchten Sie, dass Sie sehr stark zunehmen können, wenn Sie aufhören zu rauchen. Und diese Gefahr besteht auch manchmal tatsächlich. Um dies zu vermeiden, beziehen wir auch die Themen: Gesunde Ernährung, Wasser, Bewegung und Atmen mit in die Beratung und in die Suggestionen ein. Also auch dies ist kein Problem...

## **Das Ziel:**

Um Sie vom Rauchen zu befreien arbeiten wir mittels Hypnose daran, dass Verstand und Willenskraft gemeinsam mit Ihrem Unbewussten in die gleiche Richtung gehen. Sie werden durch Hypnose rauchfrei, weil ihr Verstand das Richtige kennt, die Willenskraft dem auch zustimmen kann und das Unbewusste nun „Ja“ dazu sagt. Sie sind also ganz aktiv in diesen Prozess eingebunden und tragen für sich selbst Verantwortung!

## **Die häufigsten Fragen:**

### **Werde ich nach der Sitzung etwas vermissen?**

Manche Klienten berichten, es sei ein komisches Gefühl morgens ohne Zigaretten oder auch am Anfang ungewohnt nach dem Essen nicht zu Rauchen aber das legt sich nach 1-3 Tagen.

### **Werde ich Entzugserscheinungen haben?**

Auch hier bestätigen die meisten Klienten: Nein keine. Hin und wieder kommt mal eine Rückmeldung eines Klienten der sagt: da war etwas was sich so anfühlte, aber eher selten und ist normalerweise nach 1-3 Tagen weg.

### **Werde ich an Gewicht zunehmen?**

Wenn Sie das Rauchbedürfnis unterdrücken dann ja, wenn Sie es auflösen dann nicht. In der Hypnosensitzung haben Sie die Möglichkeit Ihr Rauchbedürfnis aufzulösen.

### **Gibt es Nebenwirkungen?**

Ja, Sie bekommen als Nichtraucher besser Luft, das Essen schmeckt besser und so nebenbei sparen Sie jeden Tag das Geld für Zigaretten und das kann je nach Raucher so zwischen 150 bis 450 Euro im Monat oder mehr sein.

Werden Sie ein entspannter Nichtraucher.

## Wissenswertes zur **NICHTRAUCHER**-Hypnose:

Es ist ganz einfach und doch unglaublich wichtig:

Sie müssen sich vollkommen sicher darin fühlen, ein Nichtraucher sein zu **wollen**.

Das Fundament des Erfolgs sind Sie selbst.

SIE müssen es wollen – nicht nur Ihr Partner, Ihr Arzt oder Ihr Chef.

Sie müssen an dem Punkt in Ihrem Leben angelangt sein, an dem Sie spüren, dass das Rauchen einfach nicht mehr in Ihre Gegenwart und Zukunft passt.

Wenn Sie darüber nachdenken, eine Sitzung zu buchen, um sich selbst oder Ihren Mitmenschen zu beweisen, dass Sie "wirklich alles probiert" hätten, aber im Grunde weiterhin ein Raucher sein möchten, dann rauchen Sie bitte weiter. Ich werde Sie weder überreden noch umprogrammieren oder manipulieren – ein langfristiger Erfolg ist ausschließlich auf der sicheren Basis ihres eigenen, frei gefassten Entschlusses möglich.

Wenn Sie sich auf ein neues Leben freuen – frei von Rauchen – unterstütze ich und vor allem Ihr Unterbewusstsein Sie sehr gerne !

## Angebot meiner Praxis:

Ihre individuelle Sitzung zur Raucherentwöhnung dauert 3-4 Stunden und beinhaltet:

- Vorgespräch (meistens bei Anmeldung am Telefon)
- ausführliche Anamnese und Aufklärung
- (Hynosetest wenn erforderlich)
- NICHTRAUCHER-Hypnose
- Nachbesprechung
- Entspannungs- und Atemübungen + Tipps für zu Hause (Ernährung, Wasser, Selbstsorge)

Gesamtpreis: 240,- €

## Vor, während und nach der Hypnosesitzung zu beachten:

\* Bitte entfernen Sie (spätestens) am Tag vor Ihrer Hypnosesitzung alle Raucherutensilien aus Ihrer Wohnung und Ihrem Umfeld (Auto, Gartenhaus...). Dies hilft Ihnen, nicht „in Versuchung“ zu kommen. Holen Sie sich ggf. dazu Unterstützung von Angehörigen. Sie können das Wegräumen auch mit einem kleinen Ritual gestalten, das Sie sich selbst überlegen, um sich von all diesen langjährigen „Gefährten“ zu verabschieden.

\* Das Putzen, Lüften und Reinigen der Wohnung wirkt unterstützend auf Ihren Entschluss und verbreitet ein angenehmes energetisches Klima. Wenn Sie möchten, dann räuchern Sie mit Kräutern (z.B. Weihrauch oder Salbei) Ihre Wohnräume.

\* Vor der Hypnosesitzung rauchen Sie bitte Ihre letzte Zigarette. Wenn Sie möchten wird dies auch in die Sitzung eingebaut und Ihre Therapeutin ist dabei☺. Selbstverständlich können Sie auch schon längere Zeit vor der Sitzung die letzte Zigarette rauchen.

\* Wenn Sie Fragen oder Bedenken in Bezug auf die Behandlung haben, dann stellen Sie diese im Vorfeld. Ihre Aufmerksamkeit könnte sonst in der Hypnose davon beeinflusst sein. Sagen Sie Ihrer Therapeutin jederzeit, wenn Ihnen etwas unangenehm oder unverständlich ist.

\* Wundern Sie sich während der Behandlung nicht über evtl. Wiederholungen von Sätzen. Sie dienen nur der Verankerung in Ihrem Unterbewusstsein.

\* Mindestens 72 Stunden nach der Hypnose dürfen Sie sich nicht in Gegenwart von Rauchenden aufhalten, weil die Hypnose sonst nicht richtig wirken kann. Ihr Unterbewusstsein braucht einige Zeit, um die „alten Muster“ vollständig zu „überschreiben“. Bringen Sie sich nicht selbst in Versuchung!

\* Direkt nach der Sitzung sollten Sie keine wichtigen und anstrengenden Termine haben. Gönnen Sie sich Zeit, um das Erlebte nachwirken zu lassen und sorgen Sie für Entspannung.

Reden Sie, wenn möglich, auch in den ersten Tagen nicht über die Behandlung, dann kann sie noch besser nachwirken.

\* Legen Sie sich nach der Sitzung, wenn möglich ein kleines **Tagebuch** an, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Ihr Befinden notieren können. Schreiben Sie auch Situationen auf, in denen es Ihnen noch schwer fällt rauchfrei zu bleiben (z.B. die Kaffeepause mit den Kollegen, wenn alle sich eine anstecken...).

Manchmal tauchen auch weitere unverarbeitete Themen Ihres Lebens aus den Tiefen des Unbewußten auf. (z.B. in Träumen) Machen Sie auch dazu Notizen. Wenn Sie möchten vereinbaren Sie nochmal einen Nachsorgetermin, um diese Themen zu bearbeiten.

\* Bitte machen Sie die empfohlenen Atemübungen unbedingt **mindestens 21 Tage lang**, für einige Minuten. (so oft, wie Sie früher geraucht haben)

\* Bitte trinken Sie in den ersten Wochen nach der Hypnose mindestens 2,5 Liter **reines Wasser**/Tag (ohne Kohlensäure). Halten Sie sich vor allem in den ersten 12 Wochen strikt an die Ernährungsempfehlungen. So unterstützen Sie Ihren Körper optimal bei der Entgiftung und es senkt außerdem das Rauchverlangen, so es noch vorhanden ist.

\* Weitere Unterstützung bieten: *Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen* (Stresssymptome werden gelindert und Spannung baut sich ab), *Autogenes Training* (es verbessert die Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit zur Selbstbestimmung) und die Einnahme von Schüsslersalz *Magnesium phosphoricum D6* (auch bekannt als „Heiße 7“).

Zusätzlich können Sie

- allen erzählen, dass Sie jetzt glücklicher Nichtraucher sind. Bestimmt finden Sie einige Unterstützung und Anerkennung.
- die erschöpften Vitaminedpots, vor allem **B, D3 und C**, aber auch die Mineralstoffvorräte durch Obst und Gemüse, oder durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel auffüllen (machen Sie dazu vorher gern einen BIOSCAN um Ihre Werte zu messen z.B. bei Mandy Schulze (bei Grimmen) - Tel: 0163 8973886 – Kosten ca. 40€)
- **Omega 3**, um die Lungenfunktion zu stärken und stille Entzündungen im Körper zu beheben – machen Sie dazu gern eine Fettstoffwechselanalyse und Bestimmen Ihren Omega 3 Status (Test bei mir erhältlich)
- **raffinierten Zucker, Fleisch, Alkohol radikal weglassen** und Milchprodukte, Fertigprodukte, Salzgebäck so weit wie möglich reduzieren (Gefahr der Gewichtszunahme, Suchtverschiebung)
- stattdessen: biologisch angebaute, naturbelassene Nahrung mit basischem Schwerpunkt so oft wie möglich ☺
- typische Rauchsituationen und –orte in erster Zeit meiden
- sich stattdessen viel an der frischen Luft bewegen und sich sportlich betätigen, um die Belohnungszentren im Gehirn auf gesunde Weise zu stimulieren
- sich für Ihren Erfolg belohnen, z.B. indem Sie sich mit dem ersparten Geld einen Wunsch erfüllen

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!**

Ich möchte aus rechtlichen Gründen darauf hinweisen, dass sich meine Tätigkeit als Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Hypnosetherapie (TMI) grundlegend von der Tätigkeit des Arztes abgrenzt, indem keine medizinischen Diagnosen gestellt oder Heilungsversprechen abgegeben werden. Es werden keine Medikamente verabreicht und keine Rezepte ausgestellt. Eine gegebenenfalls erforderliche medizinische oder psychiatrische Intervention sollte durch die hypnotische Arbeit keinesfalls ersetzt werden. Bei Kontraindikationen wird keine Hypnosebehandlung durchgeführt.

## **Zusätzliche Informationen aus dem Internet :**

### **Ätherische Öle, die dir dabei helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören:**

Auch ätherische Öle können dir auf deinem Weg zu Nichtraucher helfen. Sie lindern Reizbarkeit, Angst, Stress, Müdigkeit und Nervosität – die häufigsten Symptome eines Nikotin-Entzuges.

Öle wie:

- **Helichrysum**
- **Schwarzer Pfeffer**
- **Majoran**
- **Zitrone**
- **Limette**
- **Grapefruit**
- **Wildorange**
- **Nelke**
- **Geranie**
- **Römische Kamille**
- **Ylang Ylang**

können auf die Haut aufgetragen werden oder verdampfen, um sie einzuatmen

Die folgende, natürliche Tinktur kann auch dir dabei helfen, schon bald mit dem Rauchen aufzuhören:

Mische 30ml fraktioniertes Kokosnussöl, Olivenöl oder Jojobaöl mit 2 Tropfen einer beliebigen Kombination aus reinen Ylang-Ylang, Wildorange, Kamille, Majoran und / oder Grapefruit ätherischen Ölen. Bewahre die Mischung in einer Glasflasche auf und trage, sobald du den Drang zum Rauchen verspürst, ein paar Tropfen auf einen Wattebausch auf, welchen du dir dann unter die Nase hältst.

aus: <http://www.gesundheute.com/mit-aetherischen-oelen-und-kraeutern-zum-nichtraucher/>

Raucherentwöhnung beginnt im Kopf. Aber weshalb gelingt es einigen so mühelos, während andere sich quälen? Gründe aufzuhören gibt es viele, was aber ist mit den von Rauchern wahrgenommenen positiven Effekten des blauen Dunstes? Wenn Sie wissen, dass es Zeit ist, endlich aufzuhören, finden Sie Hilfe in der Naturheilkunde. Akupunktur, Hypnose und Homöopathie lindern eventuelle Entzugserscheinungen, unterstützen die Entgiftung des Organismus, stärken Ihren Willen und verbessern die Stimmung. Sie beugen auch einer sogenannten Suchtverschiebung vor, denn schließlich sollen Sie das Rauchen nicht durch übermäßiges Essen oder andere ungesunde Gewohnheiten austauschen. Wenn wir uns die Mechanismen des Rauchens anschauen, verstehen wir, wie die Raucherentwöhnung gelingt.

### **Wirkung von Nikotin**

Nikotin ist eine Droge und ein starkes Nervengift, das vorwiegend in der Tabakpflanze, aber in geringerer Konzentration auch in anderen Nachtschattengewächsen (Tollkirsche, Stechapfel) vorkommt. Wenn der Tabak glimmt, wird das Nikotin freigesetzt, gelangt mit dem Rauch in die Lunge und von dort ins Blut. Die gelösten Nikotinmoleküle erreichen schon sieben Sekunden später das Gehirn und beeinflussen dort die Aktivität der Nervenzellen, indem sie an bestimmte Rezeptoren andocken. Dabei kommt es zur Ausschüttung unterschiedlicher Neurotransmitter [chemische Stoffe, die dem Informationsaustausch zwischen den einzelnen Nervenzellen dienen] wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphinen.

- Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernen werden verbessert Dieser positive Effekt ist allerdings nur von kurzer Dauer.
- Die sogenannten „Belohnungsareale“ der Großhirnrinde werden aktiviert, was vom Raucher als angenehm erlebt wird.
- Nikotin verengt die Gefäße, beschleunigt den Herzschlag und erhöht den Blutdruck.
- Hautwiderstand und Hauttemperatur sinken ab.
- Durch die Nikotinzufuhr verringert sich der Appetit und der Stoffwechsel wird angeregt.
- Es kommt zu einer Steigerung der Magensaftproduktion und zu einer vermehrten Darmtätigkeit.

### **Gesundheitsfolgen**

- Atemwegserkrankungen
- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- bis zu 40- fach erhöhtes Krebsrisiko
- vorzeitige Hautalterung

Diese Aufzählung könnte endlos sein. Hohe Gesundheitsrisiken tragen auch Passivraucher, denn Zigarettenrauch büßt nach dem Ausatmen nichts von seiner Gefährlichkeit ein. Besonders betroffen sind die Kinder rauchender Eltern, aber auch Haustiere erkranken! Da sich Raucher dieser Risiken aber durchaus bewusst sind, belasse ich es bei dieser knappen Aufzählung.

### **Vergiftungserscheinungen**

Im Rauch einer Zigarette (2 Liter pro Zigarette) befinden sich neben Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer noch mehr als 3000 chemische Verbindungen. Unter diesen Verbindungen sind mindestens 43 krebserregend. Bei ungewohntem oder übermäßigem Konsum zeigen sich schnell Unverträglichkeitsreaktionen:

- Vermehrter Speichelfluss
- Schwindelgefühl

- Übelkeit , Erbrechen
- Kopfschmerz

Tatsache ist, dass bereits nach drei Wochen Abstinenz keine messbare Veränderung der Acetylcholinrezeptoren mehr vorhanden ist – sie sich also wieder auf Normal-Niveau eingestellt haben. Während dieser Zeit kann es zu Unruhe und Gereiztheit bis hin zu Aggressivität sowie zu Depressionen kommen. Das Nikotin selbst ist zu diesem Zeitpunkt schon längst nicht mehr im Gehirn nachweisbar (bis max. drei Tage nach Beendigung des Nikotinkonsums).

## Homöopathische Empfehlungen

Grundsätzlich empfiehlt sich zur Raucherentwöhnung eine konstitutionelle homöopathische Behandlung bei einem erfahrenen Therapeuten.

Zusätzlich bietet sich eine symptomabhängige Behandlung mit folgenden homöopathischen Mitteln an:

- **Tabacum D 30**

Das Mittel wird bei Bedarf verabreicht (1 mal 5 Globuli) wenn in der Entwöhnungsphase Beschwerden wie Kopfdruck, Kreislaufstörungen und leichte Übelkeit auftreten sollten. Zusätzlich kann das Mittel ersatzweise für die erste Zigarette morgens nach dem Aufstehen verabreicht werden! Zusätzlich unterstützt Tabacum den Willen des Patienten und nimmt das auch zwischenzeitlich bei Bedarf das Verlangen nach einer Zigarette.

- **Plantago major D4**

Bei Heißhungeranfällen auf Süßigkeiten nehmen sie 5 Globuli ein. Das Mittel besänftigt und hebt die Stimmung in der Entzugszeit.

- **Nux vomica D30**

1mal täglich 5 Globuli bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Magenschmerzen, Übelkeit. Betroffene zittern, sind mürrisch, reizbar, angespannt, klagen über Kopfschmerz. Sie greifen vermehrt nach Stimulanzien wie Koffein, da sie sich depressiv oder überfordert fühlen.

- In Betracht kommen unter anderem auch **Ignatia** (weinerlich, blass, starke Stimmungsschwankungen), **Staphisagria** (launisch, aufbrausend, zerstreut, nach körperlichen Exzessen) oder **Causticum** („brennendes Verlangen“, Verlangen nach Alkohol, Unruhe).

Kirsten Osbahr Heilpraktikerin

Holtenuer Str. 59a 24105 Kiel Email:

[kirstenosbahr@googlemail.com](mailto:kirstenosbahr@googlemail.com) URL: [www.naturheilpraxis-osbahr.de](http://www.naturheilpraxis-osbahr.de)