

Cornelie C. Schweizer

Das Praxisbuch der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung

66 Interventionen
für Freiatmer

Mit einem Geleitwort von Anil Batra

2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2018

ISBN 978-3-8497-0213-7

© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Dank	9
Geleitwort von Anil Batra	10
Vorwort	12

Teil I: Basics – das sollten Sie beachten..... 17

1 Akquise.....	18
2 Fagerströmtest zur Nikotinabhängigkeit	18
3 Gruppen- oder Einzelsetting	20
4 Erfolgsquoten im Vergleich.....	22
5 Von besten und zweitbesten Lösungen	22
6 Wer bin ich, wenn ich nicht mehr Raucher bin?.....	24
7 Fragen zur Trancetiefe und Abgrenzung von Showhypnose	25
8 Geht's mit Hypnose ganz ohne Anstrengung?.....	28
9 Nichthypnotische Therapieelemente	29
10 Nikotinsubstitution und medikamentöse Verfahren	30
11 Ein leidiges Thema: Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp.....	31
12 Planung der Sitzungen.....	32
13 Hinein in die Trance: Vertiefungen zur Wahl.....	33
14 ... und wieder heraus: Reorientierungen zur Wahl	38

Teil II: 66 Interventionen

Für den Start: Vertrauen in die Behandlung aufbauen..... 42

1 Los geht's: Pendeltrance	42
2 Drei Klientengeschichten: Unsichtbare, purzelnde Zigaretten und Zigaretten falsch herum	47
3 Zum Gruppenstart: Teamwork bei den Wildgänsen.....	50

Einstieg in den Ausstieg..... 52

4 Suche am richtigen Ort: Metapher vom Traum des Bettlers.....	52
5 Kalendertrance: Das Datum steht	54

6	Gib Gott eine Chance – und wirf die Zigaretten weg	57
7	Endlich frei: Raus aus dem Knast!	59
8	Einleitung des Abstinenzversuchs: Metapher vom Mut zur Probe	62
9	Loslassen und vergessen: Metapher von den Reisaaffen	64
10	Die Geschichte vom Scheinriesen Herrn Tur Tur	66
Ressourcenorientierte Trancen		69
11	Durchhalten: Metapher vom standhaften Baum	69
12	Entspannung und Sicherheit: Wohlfühlort	73
13	Glücks- und Schatzkammern	78
14	Übung macht den Meister: Laufen lernen	84
15	Die Geschichte des Lernens	87
Motivationsarbeit		91
16	Notwendige Vorarbeiten: Metapher vom Maler	91
17	Aller Anfang ist schwer ... und alles Weitermachen viel leichter: Sichere Wege gehen	94
18	Die Geschichte von Beppo, dem Straßenkehrer	96
Ambivalenzcoaching		99
19	Abwägen per Handlevitation: Die Waagschale	99
20	Blick hinter die Zigaretten	104
21	Die Sehnsucht hinter dem Rauchen: Magnetische Hände	106
22	Zimmer der Genüsse	112
23	Waldtrance	116
24	Das innere Parlament	120
Nutzung stillen Wissens über Ideomotorik		124
25	Sammeln und Loslassen	124
26	Die Freiheit kann so leicht sein	129
27	Das Gute kommt zurück: Zwei freie Hände	132
28	Das Gute kommt zurück (2): Die Zigarettenmumie	138
Kontakt mit dem Rauchwunsch		142
29	Briefe in die chinesische Vergangenheit: Den Dämon treffen ..	142
30	Zigarettenwerbung	147
31	Ungebetener Besuch	152

Biografische und interaktionelle Aspekte	157
32 Umgang mit Wut und Ärger: Stauseemetapher	157
33 Was hält vom Rauchen fern: Die Mauer aus den Lieben	161
34 Zurück auf Los: Altersregression	163
Umgang mit Widrigkeiten	168
35 Der Bach geht seinen Weg	168
36 Umgang mit Stress: Der Schutzanzug	171
37 Klarheit bekommen: Im Dschungel der Gefühle	174
38 Worum und wie geht's? Den inneren Heiler treffen	176
Körperbezogene Trancen	180
39 Neues Reinsein: Reinigung am Meer	180
40 Die Lunge putzen: Der Weg des Sauerstoffs	183
41 Der Hüter Ihres Körpers ... sind SIE!	189
Das Gewicht halten oder reduzieren	192
42 Die Stimme des Körpers	192
43 Die Abschiedsparade	194
44 Sich's endlich leicht machen: Raupe fressen Blätter	197
Craving und Rückfallprophylaxe	199
45 Abstinenz bleiben: Mogelpackung als Sicherheitsanker	199
46 Ausrutscher und Vorfälle: Hinfallen und Aufstehen	202
47 Eier-, Wehen- und Steinetrance	204
48 Die Swish-Technik	206
49 Die innere Ampel: Grüne, gelbe und rote Versuchungen	209
50 Wassertrinkinduktion	216
51 Veränderungsmessgerät zur Vorsorge	218
52 Augen zu und durch: Jede Geisterbahnfahrt hat ein Ende	222
53 Befreiung von Rückfallimpulsen: »Gehirnwäsche«	226
Zeitprogression	233
54 Die freie und genussreiche Zukunft!	233
55 Rauchschafter an- und abschalten	239
56 Eine klärende Begegnung mit dem Tod	242

Aversive Techniken	247
57 Freiheit! Der Film	247
58 Zeitprogression – mal anders	253
59 Körperreise – mal anders	257
60 Rauchende Krokodile und anderes Getier	266
Zum guten Ende: Endgültiges Loslassen	271
61 Metapher vom Wanderer ohne Lasten	271
62 Die Freundin	273
63 Endlich frei: Die Geschichte vom Adler, der kein Huhn war ...	277
64 Zigarette im Zug	280
65 Was bleibt und was geht: Red Balloon und Schatzkästchen ...	283
66 Zum guten Schluss: Die Galerie	286
Nachwort	297
Übersicht: Einsatzmöglichkeiten der Interventionen	299
Fortbildungen zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung	302
Anhang: Kopiervorlagen und Informationsmaterial	303
Tipps und Tricks zur Erleichterung der Abstinenz	303
Kurztrancen, um das Gewicht zu halten	306
Praktische Tipps, um das Gewicht zu halten	308
Kohlenmonoxid-Messgerät	309
Praxis-Flyer	310
Literatur	312
Über die Autorin	314