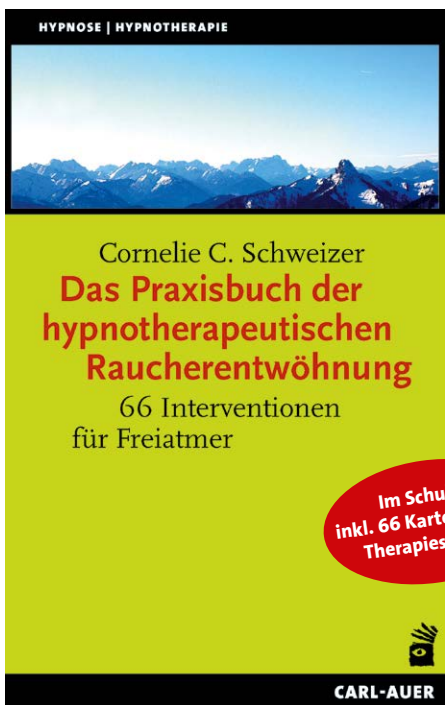


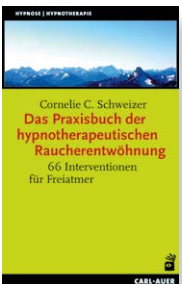
Interventionen für Freiatmer



Im Schuber
inkl. 66 Karten für die
Therapiesitzung

Cornelie C. Schweizer
**Das Praxisbuch der
hypnotherapeutischen
Raucherentwöhnung**
66 Interventionen für Freiatmer
314 Seiten, Kt mit 66 Karten
im Schuber, 2018
€ (D) 69,-/€ (A) 71,-
ISBN 978-3-8497-0213-7

Über das Buch



Cornelie C. Schweizer
**Das Praxisbuch der
hypnotherapeutischen
Raucherentwöhnung**
66 Interventionen für Freiatmer
314 Seiten, Kt mit 66 Karten
im Schuber, 2018
€ (D) 69,-/€ (A) 71,-
ISBN 978-3-8497-0213-7

Cornelie C. Schweizer erlangte in Fachkreisen viel Beachtung, als sie 2009 ein Hypnose-Programm, das sogenannte Tübinger Programm zur Raucherentwöhnung vorstellte. Es war das erste in einer wissenschaftlichen Studie evaluierte Programm dieser Art. Die Hypnotherapeutin und M.E.G.-Lehrtherapeutin leistete damit Grundlagenforschung.

Auf vielfachen Wunsch von Fachkollegen und Seminarteilnehmern hat Cornelie C. Schweizer ihr neues Buch ganz der praktischen Arbeit mit dem Tübinger Programm gewidmet. Die Autorin erläutert zunächst ausführlich Basics, die der Therapeut beim Start einer Raucherentwöhnung wissen und beachten sollte. Es geht unter anderem um Fragen zur Nikotinabhängigkeit, zu Erfolgsquoten, Gewichtszunahme, Nikotinsubstitution und um die Entscheidung für eine Einzel- oder Gruppentherapie.

Im zweiten Teil stellt Schweizer detailliert 66 hypnotherapeutische Interventionen vor, die alle Phasen der Therapie chronologisch abdecken. Die Interventionen folgen einem festen Schema: kurze Darstellung der Technik; Angaben zur Dauer; Indikation; Kontraindikation; Tranceinduktion im Wortlaut; mögliche Schwierigkeiten und zusätzliche Anwendungsfelder. Viele Trancen eignen sich auch für andere Anwendungsfelder. Das Buch wird mit einem umfangreichen Tool-Set aus Hinweiskarten für die Hypnosearbeit ausgeliefert. Das Vorwort stammt von dem bedeutenden Suchtmediziner Prof. Dr. Anil Batra.

„Ein lesenswertes, wertvolles Buch, das dem interessierten Therapeuten Anleitung, Werkzeug und Anregung für erfolgreiche Therapien zugleich sein wird.“

Prof. Dr. Anil Batra, Universitätsklinikum Tübingen,
Sektion für Suchtmedizin und Suchtforschung

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

Ex. _____ ISBN 978-3-8497-0213-7
Das Praxisbuch der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung
€ (D) 69,-/€ (A) 71,-

Ex. _____ ISBN 978-3- _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich möchte den monatlichen **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

E-Mail _____
Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Über die Autorin

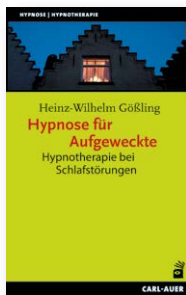


Cornelia C. Schweizer, Dr., Diplompsychologin; Promotion in hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung, Ausbildung in Hypnotherapie (M.E.G.), systemischer Paar- und Familientherapie und systemischer Supervision (IFW, SG). Langjährige Therapie- und Forschungstätigkeit in der hypnotherapeutischen Ambulanz des Psychologischen Instituts in Tübingen. 2006 Nachwuchs-Förderpreis der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (MEG). Derzeit tätig als Dozentin der Milton-Erickson-Gesellschaft und des Instituts für Familientherapie in Weinheim (IFW) sowie als systemische Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis.
www.ccschweizer.de

Weitere Titel:



Cornelia C. Schweizer
Vom blauen Dunst zum frischen Wind
Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen
Das Tübinger Programm
Mit einem Vorwort von Dirk Revenstorf
234 Seiten, Kt, 3. Aufl. 2017
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-676-8



Heinz-Wilhelm Gößling
Hypnose für Aufgeweckte
Hypnotherapie bei Schlafstörungen
203 Seiten, Kt
2. Aufl. 2016
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-8497-0148-2

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Leseprobe

8 Einleitung des Abstinenzversuchs: Metapher vom Mut zur Probe



Technik

Die Metapher handelt von einer scheinbar großen, schwierigen Aufgabe, die durch Mut und beherztes Ausprobieren ganz leicht gelöst werden kann.



Dauer

5 Minuten



Indikationen

Obwohl die eigentliche therapeutische Aufgabe in der Raucherentwöhnung nicht der Rauchstopp, den fast alle allein gut hinbekommen, sondern die Aufrechterhaltung der Abstinenz ist, gibt es doch immer wieder auch Klienten, die schon beim ersten Schritt verzagen und sich nicht in der Lage sehen, auch nur einen Tag »ohne« auszuprobieren. In diesen Fällen hilft die folgende Geschichte.



Kontraindikationen

Keine ☺



Tranceinduktion im Wortlaut

Es war einmal ein alter König, der hatte einen wichtigen Posten zu besetzen. Weise Männer kamen. »Ihr weisen Männer«, sprach der König, »ich habe ein Problem und möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, dieses Problem zu lösen.« Er führte die Männer zu einer Tür mit einem großen Türschloss, so groß, wie es keiner vorher gesehen hatte. Der König erklärte: »Hier seht ihr das größte und schwerste Schloss, das es in meinem Reich je gab. Wer von euch ist in der Lage, die Tür mit diesem Schloss zu öffnen?« Ein Teil der Männer schüttelte nur den Kopf und ging weiter. Einige weniger Verzagte sahen sich das Schloss näher an, sagten dann aber, sie könnten es leider nicht

schaffen, es sei zu groß. Zum Schluss, als der König schon nicht mehr glaubte, dass ein Mann aus seinem Reich die Aufgabe würde lösen können, ging ein einfacher Mann, den vorher keiner bemerkt hatte, an das Schloss heran. Er untersuchte es und versuchte es auf die verschiedensten Weisen zu bewegen und schließlich ..., da drückte er einfach nur an die Tür. Und siehe da, die Tür ging auf. Sie war nur angelehnt gewesen, das Schloss war gar nicht ganz zugeschnappt, und es brauchte nicht mehr als den Mut und die Bereitschaft, es bloß mal zu probieren. Der König sprach: »Du wirst die Stelle an meinem Hof erhalten, denn du verlässt dich nicht nur auf das, was du siehst oder was du hörst, sondern hast zu dir gesagt: Setze deine eigenen Kräfte ein und wage eine Probe!«



Mögliche Schwierigkeiten und Fragen

Bleiben Klienten dauerhaft dabei, keinen ersten Versuch ohne Zigaretten zu wagen, hilft es manchmal, ganz bewusst Zigaretten für den »Notfall«, ganz dringend eine zu brauchen, aufzuheben. Die Rauchfreiheit kann auch zunächst nur tageweise – zum Beispiel per Münzwurf gesteuert: Kopf bedeutet Rauchtag, Zahl bedeutet rauchfreier Tag – getestet werden. Diese Maßnahmen sind natürlich als Dauerlösung ungeeignet, erlauben jedoch das zwanglose Proben eines Lebens ohne Zigaretten. Häufig zeigt sich dann, wie in der Metapher: Es ist tatsächlich viel leichter als gedacht.