

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. Holter (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebeert 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 Rotthaus (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	41
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 Reisaffen	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 Weitemachen 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: Raupen 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 Rauchschalter 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