

Cornelie C. Schweizer

Vom blauen Dunst zum frischen Wind

Hypnotherapeutische
Raucherentwöhnung
in 5 Sitzungen
Das Tübinger Programm

Mit einem Vorwort von Dirk Revenstorf

Zweite Auflage, 2011

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg/ Schwäbisch Hall)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludwig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: Thorsten Höning

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Zweite Auflage, 2011

ISBN 978-3-89670-676-8

© 2009, 2011 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,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 0

Fax o 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Inhalt

Danksagung	10
Vorwort	11
1. Einführung	13
2. Was Sie als Therapeut über Tabakkonsum und Nikotinabhängigkeit wissen sollten	17
2.1 Rauchen macht gesund, fruchtbar und potent: historische Entwicklung des Tabakkonsums	17
2.2 Aktuelle Entwicklung des Rauchverhaltens	20
2.2.1 <i>Fakten zum Konsumverhalten</i>	20
2.2.2 <i>Rauchverbote und Nichtraucherchutz</i>	21
2.3 Der Beginn der »Raucherkarriere«: Ursachen und Entwicklung des Rauchens im Kindes- und Jugendalter ..	24
2.4 Inhaltsstoffe der Zigarette: Nikotin & Co	26
2.5 Gesundheitliche Auswirkungen des Tabakkonsums	29
2.5.1 <i>Allgemeine gesundheitliche Beeinträchtigungen</i>	29
2.5.2 <i>Durch das Rauchen bedingte Erkrankungen</i>	30
2.5.3 <i>Spezifische Risiken für Frauen</i>	32
2.5.4 <i>Todesfälle als Folge des Tabakkonsums</i>	33
2.5.5 <i>Schädlichkeit des Passivrauchens</i>	33
2.6 Nikotinabhängigkeit	34
2.6.1 <i>Rauchen: Gewohnheit oder Sucht?</i>	34
2.6.2 <i>Kriterien der Nikotinabhängigkeit</i>	35
2.7 Erklärungsmodelle für das Rauchen	38
2.7.1 <i>Psychologische Aspekte des Rauchens</i>	38
2.7.2 <i>Physiologische Aspekte der Nikotinsucht und des Nikotinentzugs</i>	40
2.8 Zusammenfassung	44
3. Was Sie sich als Therapeut klar machen müssen und was Sie Ihren Klienten erklären können sollten	45
3.1 Allgemeine psychotherapeutische Wirkfaktoren	45
3.2 Phänomene und Ziele der Hypnotherapie	48

3.2.1	<i>Hypnotherapie, Hypnose und Trance</i>	49
3.2.2	<i>Trancephänomene</i>	50
3.2.3	<i>Ziele der Hypnotherapie</i>	50
3.3	Ericksons Verständnis von Hypnose:	
	<i>Moderne Hypnotherapie</i>	53
3.3.1	<i>Ressourcenorientierung, Utilisation und Reframing</i>	54
3.3.2	<i>Therapeutisches Tertium</i>	55
3.3.3	<i>Destabilisierung</i>	56
3.3.4	<i>Minimale Veränderung mit Kaskadeneffekt</i>	57
3.3.5	<i>Schutz des unbewussten Bearbeitungsprozesses</i>	57
3.3.6	<i>Beiläufigkeit</i>	58
3.4	Empirische Belege für die Wirksamkeit	
	<i>von Hypnotherapie</i>	61
3.5	Hypnotisierbarkeit, Suggestibilität und Trancetiefe	62
3.5.1	<i>Klärung der Begriffe</i>	63
3.5.2	<i>Hypnoseskalen</i>	63
3.5.3	<i>Hypnotisierbarkeit und Therapieerfolg</i>	64
3.6	Einzel- und Gruppenpsychotherapie	65
3.6.1	<i>Anfänge der Gruppentherapie</i>	65
3.6.2	<i>Effektivität von Gruppen- und Einzeltherapie</i>	66
3.6.3	<i>Allgemeine Faktoren der Gruppentherapie nach Yalom</i>	66
3.6.4	<i>Gruppenhypnose</i>	69
3.7	Zusammenfassung	70
4.	Raucherentwöhnung	71
4.1	Phasen und Erfolgsvariablen in der Raucherentwöhnung	71
4.1.1	<i>Phasen der Raucherentwöhnung</i>	71
4.1.2	<i>Erfolgsvariablen in der Raucherentwöhnung</i>	72
4.2	Nichthypontherapeutische Methoden	
	<i>der Raucherentwöhnung</i>	75
4.2.1	<i>Selbsthilfe durch den Raucher</i>	75
4.2.2	<i>Computergestützte Verfahren und Raucherentwöhnung</i>	
	<i>via Internet</i>	76
4.2.3	<i>Medikamentöse Behandlungsmethoden</i>	76
4.2.4	<i>Aversionstherapie</i>	80
4.2.5	<i>Verhaltenstherapie</i>	81
4.2.6	<i>Suggestive Therapien, Akupunktur und Homöopathie</i>	84
4.3	Hypnose in der Raucherentwöhnung	84

4.3.1	Studien zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung	84
4.3.2	Metaanalysen zur Effektivität hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung	93
4.3.3	Wirkvariablen der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung	94
4.3.4	Hypnotherapeutische Behandlungsmethoden der Raucherentwöhnung	96
4.4	Kritische Betrachtung der Studien	103
4.4.1	Grundsätzliche Überlegungen	103
4.4.2	Bewertung der Studien	104
4.5	Zusammenfassung	105
5.	Empirische Basis – Die Studie zum Tübinger Programm zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung	108
5.1	Ziele der Studie	108
5.2	Entwicklung des eigenen Programms	108
5.2.1	Nichthypanotische Therapieelemente	108
5.2.2	Hypnotherapeutische Vorgehensweise	109
5.3	Behandlungsablauf	110
5.4	Methode	111
5.4.1	Versuchsdesign	111
5.4.2	Stichprobe	112
5.5	Messinstrumente	113
5.6	Ergebnisse	114
5.6.1	Abstinenz	114
5.6.2	Einfluss der Kovariablen	116
5.7	Diskussion	120
5.7.1	Interpretation der Ergebnisse	120
5.7.2	Kritik	123
5.8	Zusammenfassung	124
6.	Das Tübinger Programm zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung in der Praxis	125
6.1	Grundsätzliche Überlegungen	125
6.2	Nichthypanotische Therapieelemente	127
6.2.1	Abstinenztage	127
6.2.2	Patenschaften	127
6.2.3	Nikotinplaster	128

6.2.4 Kohlenmonoxidmessung	129
6.2.5 »Tipps und Tricks«	131
6.3 Behandlungsablauf	135
6.3.1 Anmeldung	135
6.3.2 Behandlungssitzungen	135
6.4 Hypnotherapeutische Therapieelemente	142
6.4.1 Grundidee der hypnotherapeutischen Vorgehensweise	142
6.4.2 Formulierung der Suggestionen und Hypnosetechnik	142
6.4.3 Inhaltliche Gestaltung der Hypnoseseitzungen im Überblick	144
6.4.4 Die Suggestionen und Metaphern der drei Hypnoseseitzungen	150
6.5 Zusätzliche Suggestionen und Metaphern	175
6.5.1 Der Traum des Bettlers	175
6.5.2 Der Gedanke ans Rauchen	176
6.5.3 Die Metamorphose der Raupe	177
6.5.4 Körperliche Beschwerden	177
6.6 Fallbeispiel 1: Ein typischer Behandlungsablauf	178
6.7 Zusammenfassung	179
7. Tipps für die Praxis – Was tue ich, wenn ...?	181
7.1 Wenn extrem starke Raucher zur Behandlung kommen	181
7.2 Wenn Klienten wenig suggestibel zu sein scheinen	184
7.3 Wenn Klienten nur ganz wenig rauchen, es aber anscheinend trotzdem nicht lassen können	186
7.4 Wenn Klienten zwar unter ihrem Rauchen leiden, aber dennoch nichts verändern	188
7.5 Wenn eine Suchtverschiebung auftritt	190
7.6 Wenn alles ganz anders ist	192
7.7 Zusammenfassung	193
Fortbildungen zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung	195
Anhang:	
Arbeitsmaterialien	196
Bezugsquelle für das Kohlenmonoxid-Messgerät	197
Infobrief	198
Anmeldeformular	201

Informationsflyer	204
Fagerström Test Nicotine Dependence	206
Nikotinpflaster	207
Tipps & Tricks	208
Hypnose-Rückmeldebogen	211
Gruppensitzungsprotokollbogen	213
Katamnesebogen	218
Lösungen für spezielle Fälle	220
Literatur	224
Über die Autorin	234