

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. Friedeberth 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 Schutanzug	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

Vorwort

Seit fast 20 Jahren arbeite ich mit Menschen, die, wenn sie zu mir kommen, rauchen – und wenn sie wieder gehen, meist rauchfrei leben und alle (wirklich alle!) sehr glücklich darüber sind.

Angefangen hat es mit der mehr zufälligen Wahl des Diplomarbeitsthemas: hypnotherapeutische Raucherentwöhnung. Zusammen mit meiner Freundin – damals noch nicht: Professorin – Angelika Schlarb untersuchte ich die Effektivität eines hypnotherapeutischen Gruppenprogramms zur Raucherentwöhnung. Es funktionierte prima, die Arbeit mit den Klienten begeisterte mich und der Entschluss reifte, zum selben Thema zu promovieren. Auf dem Promotionsfest sagte mein Doktorvater Professor Dirk Revenstorf: »Aus der Arbeit machst du in vier Wochen ein Buch!« Ich machte es und nach nur vier Jahren war das Buch fertig. »Vom blauen Dunst zum frischen Wind« (Schweizer 2009) stellt die Entwicklung und Durchführung des im Rahmen meiner Doktorarbeit entwickelten »Tübinger Programms« dar. Das Buch verkaufte sich sehr gut und ich wurde bald immer wieder gefragt, ob es nicht einen weiteren Band gäbe.

Für weitere Bücher war aber zunächst keine Zeit: Ich reise viel, um das Tübinger Programm im Rahmen der Ausbildungen – vor allem der Milton-Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose –, aber auch bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose, in der Schweiz, in Österreich und Frankreich den Ausbildungsteilnehmern vorzustellen und im Rahmen der Kongresse der International Society for Hypnosis dem internationalen Publikum zugänglich zu machen.

Auch die wissenschaftliche Fundierung der Hypnose ist mir wichtig: Als Mitarbeiterin von Professor Anil Batra konnte ich an mehreren Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Hypnosetherapie mitwirken und die S3-Leitlinie »Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums« der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF-Register Nr. 076–006) mitgestalten (Wolf 2015). Seit 2015 ist Hypnotherapie im Bereich der Tabakentwöhnung als Verfahren anerkannt, das empfohlen werden kann.

Vor allem aber habe ich immer weiter mit den aufhörwilligen Rauchern gearbeitet: in meiner Praxis, mit Demoteilnehmern und Ausbildungskandidaten ... und lernte von diesen Klienten und im Aus-

tausch mit Kollegen viel darüber, wie man das hypnotherapeutische Vorgehen noch individueller und effektiver gestalten kann.

Als Bernhard Trenkle mir dann anbot, in seiner umfangreichen Bibliothek zu stöbern, um herauszufinden, wie andere Kollegen mit völlig anderen Ansätzen erfolgreich Raucherentwöhnung mit Hypnose anbieten, bekam ich Lust, mich tatsächlich an den zweiten Band zu machen.

Die Ideen und Anregungen der letzten zehn Jahre sind nun im Praxisbuch der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung vereint. Auf die Darstellung des wissenschaftlichen Hintergrunds habe ich zugunsten des Praxisbezugs verzichtet. Im vorliegenden Buch geht es allein um die Praxis: Zunächst gibt's einige Basisinformationen zum allgemeinen Ablauf der Behandlung, über Faktoren, die man in der Raucherentwöhnung beachten sollte, und die Erfolgsquoten der unterschiedlichen Verfahren. Umfassend werden diese Themen bereits in »Vom blauen Dunst zum frischen Wind« behandelt. Anschließend stelle ich für unterschiedliche Therapiephasen, Indikationen und Rauchertypen einen bunten Strauß hypnotherapeutischer Interventionen vor. Dabei werden jeweils

-  die Techniken kurz beschrieben
-  die benötigte Zeit angegeben
-  Indikationen und
-  Kontraindikationen betrachtet
-  die Tranceinduktion im Wortlaut wiedergegeben
-  mögliche Schwierigkeiten und Fragen erläutert und
-  Variationen und weitere Anwendungsmöglichkeiten außerhalb der Raucherentwöhnung dargestellt.
-  Zusätzlich werden bei einigen Interventionen Fallbeispiele angefügt, um die Umsetzung – auch bei anderen Schwierigkeiten als dem Nichtrauchen – zu verdeutlichen.

Wörter und Sätze in den Trancetexten, die durch Stimmlage, Lautstärke oder Sprechrichtung hervorgehoben werden sollen, sind unterstrichen.

Mit ... sind kleinere Sprechpausen gemeint. PAUSE steht für eine längere Sprechpause, die die Klienten für ihre innere Arbeit nutzen können.

»Sie« bzw. »ihnen« wird hier bisweilen auch dann großgeschrieben, wenn formal als 3. Person Plural Kleinschreibung korrekt wäre; in der gesprochenen Sprache kann dieses »ihnen« oder »sie« jedoch auch als Anrede in der Höflichkeitsform gehört und verstanden werden. Damit wird die Mehrdeutigkeit effektiv genutzt, um die Klienten in ericksonscher Tradition in der Trance indirekt besonders anzusprechen.

Da alle Trancen in einer indirekten, permissiven Sprache formuliert sind, eröffnen sich von selbst vielfältige Möglichkeiten der Anwendung. Sie finden in diesem Buch also 66 Interventionen für viele Anlässe – nicht nur für Freiatmer.

Die Trancen im exakten Wortlaut dienen der besseren Veranschaulichung – sie sind nicht zum Vorlesen gedacht, dabei würde der individuelle Kontakt in der Kommunikation mit den Klienten verloren gehen. Bitte verwenden Sie das Buch, um sich konkrete Anregungen zu holen – und nicht als Rezeptsammlung (s. Abb. 1).



Abb. 1: Keine Rezepte! (Quelle: Paul Schweizer)

Manche Interventionen kommen den Lesern von »Vom blauen Dunst zum frischen Wind« vielleicht bekannt vor: Weil einige »Best-of-Trancen« ganz besonders hilfreich sind, werden sie in überarbeiteter und ausführlicherer Form nochmals vorgestellt. Einige dieser »alten« Trancen gehen in ihrer ursprünglichen Fassung noch auf die gemeinsame Diplomarbeit mit Angelika Schlarb zurück.

Die einzelnen Interventionen unterscheiden sich stark in der Länge; Sie können längere Trancen zur Gestaltung einer ganzen Sitzung nutzen oder aus kurzen Sequenzen eine längere Trance zusammenstellen. Für eine bessere Planbarkeit ist jeweils die genaue Dauer der Trancen angegeben. Viele der Interventionen eignen sich gut für explizite, eher tiefere Trancen, andere können als dialogische Trancen ohne explizite Tranceinduktion eingesetzt werden. Interventionen, die mit »Metapher« oder »Geschichte« gekennzeichnet sind, können innerhalb einer Trance oder auch beiläufig als Geschichte nebenher angeboten werden.

Mit Ausnahme von Intervention 3, die inhaltlich speziell für die Arbeit mit Gruppen konzipiert wurde, sind alle Interventionen sowohl fürs Gruppen- als auch fürs Einzelsetting geeignet.

Mehr auditiv Orientierte können die Trancen auch als Audiodatei zum Download erwerben.¹

Die verwendeten Trancen orientieren sich am indirekten, ericksonischen Sprachstil – das macht sie in ihrer Anwendung erfreulich flexibel, allerdings wird die inhaltliche Einordnung der einzelnen Interventionen dadurch erschwert: Häufig decken die Trancen mehrere Themenbereiche gleichzeitig ab. Im Inhaltsverzeichnis finden Sie die Interventionen deshalb unter der Überschrift eingeordnet, die der häufigsten Verwendung entspricht. Zusätzlich veranschaulicht eine Tabelle die weiteren Einsatzmöglichkeiten. Ergänzend liegen dem Buch außerdem als »Spickzettel«-Karten zu jeder Intervention bei, die Ihnen die Arbeit in der Praxis erleichtern werden.

Dieses Buch vermittelt Ihnen einen straffen, praxisnahen und klaren Überblick über viele mögliche Techniken im Bereich der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung. Und weil ich es auch sonst gerne klar und einfach mag, habe ich auf Sprachungetüme zur Berücksichtigung der weiblichen Form verzichtet und meine bei Nennung der männlichen Form immer auch alle Therapeutinnen, Raucherinnen usw. mit.

¹ www.ccschweizer.de

In meinem ersten Buch zum Thema habe ich geschrieben:

»*Raucherentwöhnung macht Spaß!*

Jedenfalls den Therapeuten – den Klienten vielleicht nicht immer, besonders dann nicht, wenn sie nach den ersten Abstinenztagen zur ersten Hypnosesitzung kommen und sich auf dem Höhepunkt des körperlichen Entzugs befinden. Dennoch: Raucher haben oft ein positives Bild von sich und ihrer Raucheridentität; häufig wird in diesem Zusammenhang geäußert: In der Raucherecke wird am meisten gelacht, dort sind die nettesten und geselligsten Leute! Auch in Raucherentwöhnungsgruppen wird viel gelacht und kommuniziert. Therapeuten, die Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen haben, werden schnell bemerken, dass Rauchergruppen angenehm zu leiten sind, weil die Klienten sich gegenseitig unterstützen und Humor besitzen ...« (Schweizer 2009, S. 15).

Und – unglaublich, aber wirklich wahr – egal, ob in der ganz besonders effektiven Gruppentherapie oder im Einzelsetting, das ein noch individuelleres Arbeiten ermöglicht: *Raucherentwöhnung macht mit der Zeit immer mehr Spaß!*

Denn es begeistert immer wieder, Menschen auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit zu begleiten, und es macht umso mehr Freude, je größer das eigene Repertoire und damit die Möglichkeiten werden, sich individuell auf die Klienten einzustellen.

Und noch eine Bemerkung zum Schluss: Oft ist es für aufhörwillige Raucher schwer, zertifizierte Hypnotherapeuten zu finden, ... und Hypnotherapeuten finden zu Beginn ihrer Laufbahn häufig nicht genügend Klienten. Diese Lücke möchte ich durch den Aufbau eines bundesweiten Internetforums schließen, das ausgebildete Hypnotherapeuten mit einer Zusatzqualifikation für Raucherentwöhnung mit Klienten vernetzt, die eben einen solchen Therapeuten suchen. Wenn Sie Teil dieses Therapeutennetzwerks werden wollen, senden Sie mir eine Nachricht.² Ich melde mich dann mit weiteren Informationen bei Ihnen.

Und nun: Zunächst viel Freude beim Lesen ...
... und später mit den Freiatmern und vielen anderen!

Cornelia Schweizer
Tübingen, im November 2017

² c.c.schweizer@web.de

Teil I: Basics – das sollten Sie beachten

1 Akquise

Wenn Sie sich entschlossen haben, Raucherentwöhnung anzubieten, stellt sich vielleicht zunächst die Frage: »Wo bekomme ich die Klienten her?« Als Akquisemaßnahme können Sie beispielsweise Flyer auslegen; sehr gut bei Hausärzten, aber auch bei Pneumologen, Kardiologen, Gynäkologen, Zahnärzten oder Kinderärzten – also in all den Facharztpraxen, wo Raucher aufgrund der Folgeerscheinungen des Rauchens häufiger auftauchen.

Gut untergebracht sind Ihre Flyer auch bei Apotheken, Hebammen, Familienbildungsstätten oder in Fitnessstudios. Beachten sollten Sie an der Stelle jeweils die gesetzlichen Bestimmungen für Werbung für Psychologen und Ärzte. Bewährt haben sich auch Vorträge, die Sie in Ihrer eigenen Praxis zum Thema Raucherentwöhnung anbieten können oder die häufig gerne bei den Volkshochschulen angenommen werden.

Besonders der Januar, wenn die Neujahrsvorsätze häufig schon geplatzt sind, ist ein sehr guter Zeitpunkt für Werbemaßnahmen zur Raucherentwöhnung: Schalten Sie dann eine Anzeige in einer regionalen Zeitung oder geben Sie einem interessierten Radiosender ein Interview zum Thema Rauchfreiheit.

Sie finden im Anhang dieses Buches eine Vorlage, wie ein Raucherentwöhnungsflyer gestaltet werden kann.

2 Fagerströmtest zur Nikotinabhängigkeit

Integriert in den Flyer sehen Sie den Fagerströmtest (Fagerström a. Schneider 1989): einen kurzen Selbstbeurteilungsbogen, bei dem es darum geht festzustellen, ob Raucher eher psychisch abhängig oder stärker körperlich abhängig sind (Abb. 2).

Sie sehen eine sehr starke Gewichtung des morgendlichen Rauchens mit mehreren Items, in denen es darum geht, ob besonders auf die Zigarette am Morgen nicht verzichtet werden kann, ob die morgendliche Zigarette schnell nach dem Aufwachen geraucht werden muss ... Die subjektive Wertigkeit des morgendlichen Rauchens ergibt zusammen mit der Anzahl der gerauchten Zigaretten einen sehr guten Indikator für eine mögliche körperliche Abhängigkeit. Raucher, denen die morgendliche Zigarette dagegen weniger wichtig ist, sind häufig eher Geselligkeitsraucher, die gegen Abend mehr rauchen und denen

Wann nach dem Erwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von:

- 5 Min. – 3 Punkte
- 6–30 Min. – 2 Punkte
- 31–60 Min. – 1 Punkt
- Nach über 60 Min. – 0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen sein zu lassen?

- ja – 1 Punkt
- nein – 0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen – 1 Punkt
- andere – 0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- weniger als 11 – 0 Punkte
- 21–30 – 2 Punkte
- 11–20 – 1 Punkt
- über 30 – 3 Punkte

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja – 1 Punkt
- nein – 0 Punkte

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und im Bett bleiben müssen?

- ja – 1 Punkt
- nein – 0 Punkte

Auswertung:

- 0–2 Punkte: psychisch abhängig
- 3–4 Punkte: unklar
- 5–10 Punkte: körperlich nikotinabhängig

Abb. 2: Der Fagerströmtest – ein Selbstbeurteilungsbogen, um die eigene Abhängigkeit als Raucher einzuordnen

es leichter fällt, auch bei Krankheit, im Kino oder an sonstigen Orten, wo dies verboten ist, nicht zu rauchen. Wichtig ist zu beachten, dass die Frage der körperlichen oder psychischen Abhängigkeit nicht bedeutet, dass ein körperlich abhängiger Raucher deswegen eine schwerere Entwöhnung haben wird. Die psychische Abhängigkeit kann häufig sehr, sehr ausgeprägt sein und oft kommt erschwerend hinzu, dass Raucher, die weniger mit körperlichen Abhängigkeiten zu tun haben, meistens weniger rauchen und deswegen auch weniger negative Folgen des Rauchens erleben. Von daher ist die Motivation geringer als bei den stark abhängigen Rauchern, die deutlich stärker unter den Auswirkungen des Rauchens leiden. Deshalb kann der Fagerströmtest nur eine Aussage darüber machen, um was für eine Art von Raucher es sich handelt. Er trifft aber keine Vorhersage darüber, wie leicht oder wie schwer die Raucherentwöhnung vonstattengehen wird.

3 Gruppen- oder Einzelsetting

Als Nächstes sollten Sie sich darüber klar werden, ob Sie die Raucherentwöhnung im Einzel- oder im Gruppensetting anbieten möchten. Viele Therapeuten und auch Klienten bevorzugen zunächst das Einzelsetting wegen der bekannten Vorteile: Man kann individueller arbeiten, sich auf Themen, die mit der Raucherentwöhnung nicht unmittelbar zu tun haben, besser einstellen und es ist für die Therapeuten auch häufig weniger anstrengend, mit Einzelklienten zu arbeiten. Auf der anderen Seite haben gerade im Bereich der Raucherentwöhnung Studien gezeigt, dass das Gruppensetting besonders erfolgversprechend ist. In Abb. 3 sehen Sie dazu die Ergebnisse meiner Promotionsstudie, bei der wir eine eindeutige Überlegenheit der Gruppenbehandlung beobachtet haben. Zu beachten ist dabei bezüglich der Abstinenzquoten, dass hier die maximal konservative Betrachtungsweise gewählt wurde; alle Drop-outs zählen als Nicht-abstinente. Tatsächlich waren auch Klienten innerhalb des Kataraktezeitraums verstorben oder aus anderen Gründen nicht mehr erreichbar – die tatsächliche Abstinenzquote liegt vermutlich also noch ein wenig höher.

erst gar keinen Abstinenzversuch zu wagen oder, falls nach dem Aufhören das Gewicht steigt, deshalb wieder zu beginnen zu rauchen. Allerdings wird dadurch lediglich die Gewichtszunahme gestoppt, Abnehmen tun die meisten deshalb noch nicht. Eine Gewichtszunahme von 2–4 Kilo nach dem Rauchstopp liegt zunächst in der Stoffwechselumstellung begründet: Der Organismus wird nicht mehr durch das Nikotin künstlich gepusht und arbeitet deshalb langsamer – mit der Folge einer Gewichtszunahme. Hier hilft: Kalorien reduzieren und mehr bewegen! Zusätzlich können Selbsthypnosetechniken angewandt werden, um den Stoffwechsel zu aktivieren, das natürliche Sättigungsgefühl wieder besser wahrzunehmen und sich selbst mit dem Wunschgewicht oder der Wunschkleidergröße zu visualisieren. Sie finden zu diesen Themen zwei Kopiervorlagen für Ihre Klienten im Anhang 2. Auch während der Hypnosesitzungen bietet es sich an, das Thema Gewicht immer wieder auf mehr oder weniger indirekte Art einfließen zu lassen. Im Abschnitt »Das Gewicht halten oder reduzieren« gibt es dazu einige Anregungen.

12 Planung der Sitzungen

Weiter stellt sich für Sie als Therapeut bei der Planung die Frage, wie viele Hypnosesitzungen veranschlagt werden sollten und in welchen Abständen diese stattfinden. Bewährt hat sich in der Raucherentwöhnung – nicht nur für die Hypnotherapie, sondern auch in verhaltenstherapeutischen Programmen – eine Sitzungsanzahl von drei bis sechs Terminen: Es hat sich gezeigt, dass mehr als sechs Sitzungen zwar noch einen gewissen zusätzlichen Effekt bei den Abstinenzraten zeigen, dieser aber so klein bleibt, dass die Kosten-Nutzen-Relation nicht mehr gewahrt ist. Weniger als drei Sitzungen dagegen reichen zwar sehr häufig aus, um abstinent zu werden, nicht jedoch für das dauerhafte Rauchfreibleiben. Dies ist ein Punkt, der den Klienten gegenüber ebenfalls erwähnt werden sollte: Es geht in der gesamten Behandlung weniger darum, das Rauchen zu beenden, sondern um die langfristige Abstinenz.

Sinnvoll ist es, nach den zunächst wöchentlichen Sitzungen noch ein späteres Katamnesegespräch einzuplanen, erfahrungsgemäß empfiehlt sich hier ein Abstand von zwei bis drei Monaten. Günstig ist dabei, die ganze Behandlung inklusive der Katamnese-Sitzung im Block bezahlen zu lassen und die Katamnese-Sitzung

sozusagen aufzuheben, sodass die Klienten, wenn sie später in eine schwierige Phase kommen sollten, diese Sitzung noch guthaben. Bei Bedarf sollte dann natürlich möglichst zeitnah ein Termin angeboten werden.

Wenn nun Ihre Klienten zur ersten Hypnosesitzung kommen, ist es wichtig zu berücksichtigen, dass Raucher und auch ehemalige Raucher oft besonders gesprächige Klienten sind. Einerseits ist dies eine Ressource und ein großer Vorteil, andererseits ist es wichtiger als bei anderen Klienten, die Uhr im Blick zu haben. Nur so können Sie sichergehen, dass genügend Zeit für den Tranceteil bleibt, nachdem die Klienten zunächst berichtet haben, wie es ihnen aktuell geht, wann es Versuchungssituationen gab usw. In der Regel wird man ungefähr die Hälfte der Zeit für das Gespräch einplanen und die zweite Hälfte für die eigentliche Hypnose. Sinnvoll ist es, nach der Hypnose nicht mehr viel zu reden, besonders nicht bei den Gruppen, weil dann häufig die Inhalte »zerlabert« werden. Besser ist es, die Sitzung zügig zu beenden und lediglich noch zu fragen: »Gibt's irgendwas, was ich noch wissen sollte, was Ihnen wichtig ist, jetzt mitzuteilen?« Ansonsten ist es sinnvoller, die Rückmeldung auf die nächste Sitzung zu verschieben und den Klienten einfach mitzugeben: »Lassen Sie sich überraschen, was sich alles [nicht: ob sich etwas ...] verändern wird! Beobachten Sie genau, an welcher Stelle Sie spüren, dass Veränderungen schon einsetzen. Aber: Probieren Sie nicht aus, was passiert, wenn Sie eine Zigarette rauchen. Wichtig ist, nach dem Rauchstopp wirklich abstinenter zu bleiben und an der Stelle kein Risiko mehr einzugehen durch unnötige Experimente.«

13 Hinein in die Trance: Vertiefungen zur Wahl

Die längeren Trancen unter den nachfolgenden 66 Interventionen beinhalten jeweils bereits einige Sätze zur Ein- und Ausleitung des Trancezustandes. Diese können jedoch noch ausführlicher gestaltet und variiert werden. Deshalb möchte ich für die Ein- und Ausleitung der Trancen noch einige Formulierungshilfen zur Wahl mitgeben.

Die folgenden Vorschläge für Vertiefungen bieten zusätzlich zum primären Ziel – der Vertiefung des Trancezustandes – viele indirekte Einstreuungen zu den raucherrelevanten Themen Freiheit, Genuss, Gesundheit.



Tranceinduktionen im Wortlaut

Vertiefung fürs erste Mal: Übung macht den Meister

Und vielleicht wollen Sie so ein bisschen darüber nachdenken, dass es mit der Hypnose ist wie mit vielen Dingen, man braucht manchmal ein bisschen Übung. Einige sagen nach der ersten Sitzung, sie können noch nicht so ganz loslassen, und beim zweiten Mal sind Sie schon tiefer entspannt. Und nach der dritten Sitzung erinnern sie sich gar nicht mehr so genau, was alles gesagt wurde, und genau das kann ein Zeichen sein für eine besonders tiefe Trance, die man aber nicht wirklich braucht. Und falls es so ist, dass Sie sich nicht mehr an alles erinnern, können Sie ganz sicher sein, Ihr Unbewusstes hört genau zu. Sie sind in diesem anderen Zustand, so ähnlich wie schlafen. Und vielleicht bekommen Sie nicht alles so genau mit. Und genau dann ist es oft so, dass später viele Ideen kommen, wie Sie Ihre Abstinenz besonders leicht aufrechterhalten, wie Sie diese Erfahrung machen können, dass es diesmal wirklich klappt. Und vielleicht haben die Ideen genau mit dieser Sitzung zu tun, an die Sie sich gar nicht mehr so genau erinnern müssen. Und man kann sich fragen, wie ist es mit der Erinnerung, an die Dinge, die lange her sind, Jahre her.

Vertiefung für glückliche Genießer

Und Sie können innerlich noch ein bisschen weiter und tiefer gehen. Manche sagen, es wäre so, als wenn man eine Treppe runtergeht, Stufe für Stufe, eine schöne Holztreppe, vielleicht mit einem Teppich drauf, schön beleuchtet, mit einem sicheren Geländer. Mit jeder Stufe ein bisschen tiefer gehen, »eins«, der erste Schritt zu dieser neuen Freiheit, »zwei«, und man kann sich jetzt schon auf dieses neue, freie, duftende Leben freuen, »drei«, die drei Blätter an einem Kleeblatt, oder »vier« und es ist ein Glücksklee für das wahre Glück, »fünf«, die fünf Finger an der Hand. Und die Hände sind wieder frei, für das, was Sie wirklich tun möchten, für die schönen Dinge im Leben, die Ihnen wirklich Genuss und Freude bringen und Sie glücklich machen, und »sechs« ist schon mehr als die Hälfte. »Sieben« ist eine magische Zahl, und es kann so ein gutes Gefühl sein, auf vieles gar nicht mehr angewiesen zu sein, und »acht«, auf sich achtzugeben, bleibt immer wichtig. »Neun«, fast am Ziel. Und bei »zehn« genau so weit, genau

so tief, wie es jetzt angenehm und angemessen ist. Und Sie können jederzeit weiter und tiefer gehen, ganz so, wie es für Sie angenehm ist.

Vertiefung für Fortgeschrittene

Sie wissen ja schon, wie's geht. Genau, Sie machen es sich einfach bequem. Sie haben hier ja auch diese Fähigkeit schon geübt und erprobt, sich in so einen anderen Zustand zu begeben, wo man einfach Außenreize ausblenden kann und sich auf das innere Leben konzentriert. Und wie weit und wie vollständig, das ist ganz gleichgültig. Sie können sich auch noch mal nach außen orientieren, und das ist auch völlig in Ordnung, so können Sie es jederzeit wieder machen. Genau. Und vielleicht erst einmal sich auf die Möglichkeiten, sich zu entspannen, konzentrieren. Sie haben vielleicht schon manchmal gefunden, dass es wichtig ist, auf die eine oder andere Art entspannen zu können. Es kann sein, indem man sich bewegt, Sport macht, oder auch, indem man in einem Sessel sitzt und sich nur auf die Atmung konzentriert und auf diese Art zur Ruhe kommt. Und sich ganz einfach dem Körper überlassen, sich nach und nach, genau so, ... dem Körper, der Atmung überlassen. Einfach ein bisschen zu entspannen ... so weit wie es jetzt gerade gut geht und passt.

Vertiefung für Profis

Und Sie haben jetzt ja schon eine gewisse Routine darin, so einen anderen Zustand aufzusuchen. Genau. Sich's noch mal bequem zu machen, sich zurechtzuruckeln, wie man sich vielleicht zum Schlafen ein bisschen zurechtrückelt. Genauso wie beim Schlafen. Und vielleicht ist es erst mal gut so, innerlich die Tage und Geschehnisse vorbeiziehen zu lassen. Und natürlich ist es auch wieder völlig in Ordnung, wenn ein Teil vielleicht einfach mit Alltagsdingen beschäftigt ist, während ein anderer Teil sich den inneren Bildern zuwenden kann, und dabei ist es auch wirklich egal, ob Sie meiner Stimme zuhören oder sich einfach nur von meiner Stimme begleiten lassen. Sie können Ihre eigenen Wege gehen, und Sie wissen am Allerbesten und Sie haben die allermeiste Erfahrung in Bezug auf sich selber, wie Sie in leichten und wie Sie in schwierigen Situationen am besten mit sich selber umgehen können. Man kann dabei ein bisschen weiter gehen, ein bisschen tiefer, wie wenn man eine Treppe runtersteigt, so eine schöne Holztreppe, gut beleuchtet, sicheres Geländer. Und manche sagen, es ist, wie einen Aufzug zu nehmen. Man kann sich die Stock-

werke aussuchen – Stockwerk für Stockwerk – ein bisschen tiefer und noch tiefer fahren dahin, und nach und nach die inneren Bilder immer bunter und lebendiger werden lassen, so wie wenn man in einen Film geht, in den man richtig tief eintaucht ... mit der Zeit.

Vertiefung mit kurzem Besuch eines sicheren Ortes

Wenn das angenehm für Sie ist, schließen Sie die Augen. Sie können es selbst ganz bewusst tun oder aber sich einfach überraschen lassen, wann es angenehm und gut sein wird, dass die Augen sich ganz von selbst schließen. Die Augen einfach zufallen lassen, wenn die Lider schwer werden. Für manche ist es auch eine noch angenehmere Art, in Trance zu gehen, sich einen Punkt an der Wand oder auf dem Teppich zu suchen. Genau so einen Fixpunkt, den Sie mit Ihrem Blick fixieren, der Ihnen Halt gibt. Irgendwann, das kann früher oder später sein, stellen sich erste Veränderungen ein. Wird der Punkt unscharf, wie im Nebel? Sie können Ihren Blick weit stellen, so als blickten Sie durch die Wand oder den Boden hindurch, woanders hin. Das können ganz neue Erfahrungen sein. Und ganz gleich, ob Sie die Augen schließen oder noch einen Moment warten, bis die Augen so schwer werden, dass es wirklich angenehmer ist, sich ein wenig fallen zu lassen. Genau so weit und tief, wie es hier und heute richtig für Sie ist.

Meine Stimme begleitet Sie überallhin, Sie können mir zuhören, tatsächlich meine Worte hören oder sich einfach von ihnen begleiten lassen wie von einem angenehmen Rauschen im Hintergrund, während Sie Ihre eigenen lohnenden Wege gehen, um später zum richtigen Zeitpunkt wieder hierher zurückzukehren. Auf der Straße oder hier im Gebäude gibt es manchmal Hintergrundgeräusche, konzentrieren Sie sich noch für einen Moment auf die Geräusche im Hintergrund, bevor Sie sich noch weiter und tiefer entspannen. Da draußen hören Sie vielleicht die Leute vorbeigehen, die Autos vorbeifahren ... und jeder, der vorbeikommt, jeder Mensch, jedes Auto ... kann etwas von der Anspannung, die Sie vielleicht noch spüren, mit sich fortnehmen. Auf leichte und angenehme Weise. Sicherlich gibt es Bereiche, wo noch Anspannung fortgebracht werden kann, und andere, wo Sie sich schon recht gut entspannt fühlen. Wie fühlt es sich an, wenn die Anspannung der Entspannung weicht? Warm, weich, schwer? Sie wissen es selber am besten und können heute dieses Wissen für sich nutzen.

Nach und nach wird Ihr Atem sich vertiefen, früher oder später und sicher zu genau dem richtigen Zeitpunkt. Und während der Atem

mit der Zeit langsam tiefer und tiefer wird, können Sie auch diesen angenehm anderen Zustand, die Trance, noch weiter vertiefen, genau so weit und so tief, wie es für Sie jetzt richtig ist. Vielleicht wollen Sie dafür die Vorstellung einer schönen Treppe nutzen. So eine hübsche Treppe aus Holz, gut beleuchtet, mit einem sicheren Handlauf an der Seite. Vielleicht mit einem weichen, flauschigen Teppich belegt. Ihre Treppe, Sie können Stufe für Stufe darauf weitergehen und dabei diesen angenehmen, ruhigen Zustand noch vertiefen. Gehen Sie so weit und so tief, wie es heute gut ist, während Sie weiter auf das Ein und Aus, Aus und Ein Ihres Atems achten.

Erlauben Sie sich, einen ganz eigenen Wohlfühlort aufzusuchen. Manchmal ist es ein Ort, an dem man mal im Urlaub war, manchmal eine Kindheitserinnerung, manchmal pure Fantasie. Der Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Wohl und sicher. Wo alles, was Ihre Sinne wahrnehmen, Ihnen so guttut. Was gibt es zu sehen an Ihrem Wohlfühlort? Achten Sie auf jedes Detail. Lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen. Beobachten Sie, wie gut Ihren Augen tut, was Sie hier sehen können. Erlauben Sie sich, dort anzukommen, an Ihrem Wohlfühlort, wo alles so genau richtig ist, das Richtige zu sehen, was Ihren Augen so wohltut. Das zu hören, was schön und gut ist, oder einfach der Stille zu lauschen. Welche Gerüche gehören hier dazu, zu Ihrem Entspannungsort? Wie fühlt sich dort die Luft an, die Wärme, der Wind, vielleicht auf der Haut ... Nehmen Sie das alles in sich auf, saugen Sie es auf, wie ein Schwamm, um es mitzunehmen auf die weitere Reise.

Vertiefung für Techniker: Im Fahrstuhl

Nehmen Sie eine angenehme, bequeme Haltung ein. Ist es gut so? Fühlen Sie nach, wo Sie noch etwas verändern möchten, ein wenig bequemer sitzen? Machen Sie es sich behaglich, um auf Ihre individuelle Art, die Art und Weise, wie Sie es vielleicht schon kennen, in Trance zu gehen. Genau. So ist es gut. Noch mal tief ausatmen, entspannen. Das Einatmen bringt Ihnen Ruhe und Entspannung, jedes Einatmen bedeutet neuen, frischen Sauerstoff, Sie können sich Ruhe und Entspannung gönnen. Das Ausatmen bedeutet loszulassen, das Alte, Verbrauchte, die Anspannung beim Ausatmen loslassen. Ganz einfach. Ein und aus. Ein und aus. Genau so ist es gut. Die Hintergrundgeräusche bekommen ihren Platz: im Hintergrund. Das kann ein Rauschen oder Rascheln oder Brummen sein, im Hintergrund. Egal. Vielleicht möchten Sie Ihre Reise diesmal auf eine etwas andere

Art beginnen; falls das so angenehm für Sie ist, nehmen Sie einen Fahrstuhl. Vielleicht bevorzugen Sie auch eine andere Art, tiefer in Trance zu gehen, lassen Sie sich einfach von meiner Stimme begleiten und gehen Sie Ihren eigenen Weg dabei. Wenn Sie den Fahrstuhl benutzen, steigen Sie ein und wählen. Drücken Sie den Knopf für die Entspannung, wählen Sie das Niveau aus, auf dem Sie sich am angenehmsten und schönsten entspannen können, wo es Ihnen richtig gut geht. Sie können den Fahrstuhl nehmen und das nächste Stockwerk ansteuern, den richtigen Knopf drücken, Sie kennen ihn. Nehmen Sie sich die Zeit, noch ein wenig tiefer in Trance zu gehen, so weit und so tief, wie es heute für Sie passt. Steigen Sie aus, um Ihre eigenen Wege zu gehen, oder ein Teil geht die eigenen Wege, während ein anderer Teil zuhört, was ich Ihnen erzählen möchte. Nicht alles passt für jeden, das ist wie ein Bauchladen, man kann sich alles anschauen und in Ruhe wählen und das nehmen, was für einen selber wirklich passt.

14 ... und wieder heraus: Reorientierungen zur Wahl

Auch wenn die folgenden Reorientierungen Frische und Wachsein induzieren, sollten Sie sich im Anschluss dennoch vergewissern, ob Ihre Klienten wirklich fit und ganz wach sind, und gegebenenfalls noch zu einem kleinen Spaziergang zum Munterwerden raten.



Tranceinduktion im Wortlaut

Langsame Reorientierung für »Tieftranceler«

Und Sie können sich dann allmählich wieder hierher zurückorientieren, ganz in Ihrem Tempo ... Langsam wieder munterer werden und wieder mehr hier in den Raum zurückkommen. Sich ein bisschen strecken und die Hände wieder munter werden lassen ..., die Augen, die Arme, die Füße, die Atmung ... Lassen Sie sich Zeit. PAUSE Sie beginnen, sich wieder hierher zurückzuorientieren, in Ihrem eigenen Tempo ..., können sich wieder hierher zurückorientieren, in den Raum, hier ankommen, genau. PAUSE Und schließlich munter wieder hier ankommen, als wenn Sie ein kleines Schläfchen gemacht hätten ... So dass Sie jetzt wieder richtig erfrischt sind und ganz da ... Und wenn Sie sich wieder hier fühlen, können Sie noch mal tief durch-

atmen und die Augen aufmachen und wieder richtig da sein, völlig hier und ganz munter und gut.

Reorientierung mit Ressourcenankerung

Sie können sich dann so nach und nach wieder hierher zurückorientieren, wieder hierher in den Raum orientieren. Genau in Ihrem Tempo. Und während Sie sich allmählich zurückorientieren, können Sie sich innerlich darüber klar werden, welche Dinge Sie an einem guten Ort verwahren möchten, wo Sie alles immer zur Verfügung haben, wenn Sie es brauchen. Und während Sie sich wieder ganz hier und richtig frisch fühlen, können Sie innerlich genau diese Dinge an einem guten Ort verwahren, wo Sie sie immer zur Verfügung haben, wenn Sie sie brauchen. Vielleicht vereinbaren Sie mit sich noch eine Geste oder ein Symbol oder ein anderes Signal, das Sie immer ganz von selbst daran erinnert, wo diese Dinge zum Gebrauch verwahrt sind, immer genau dann, wenn Sie sie brauchen.

Reorientierung mit Amnesiesuggestion

Und Sie können sich dann wieder beginnen zurückzuorientieren. Sich bewusst erinnern oder unbewusst vergessen, das ist eigentlich ganz gleichgültig. Wen interessiert es schon, ob man sich bewusst erinnert oder unbewusst vergisst. Das Vergessen vergessen ..., das Rauchen vergessen. Immer wieder gibt es Leute, die sagen: Ich habe es vergessen. Jeder weiß, wie das geht: vergessen. Genauso einfach, wie Sie sich hierher zurückorientieren, können Sie vergessen. Sie können sich ganz einfach wieder hierher zurückorientieren, wieder munterer werden. Genau, die Hände wieder munter werden lassen. Und zum Schluss machen Sie die Augen wieder auf und sind wieder ganz hier im Raum und wieder vollkommen da. Genau, und noch einmal tief durchatmen und sich wieder richtig fit machen für den Rest dieses Tages. Munterer werden, sich ein bisschen strecken und recken. Genau, und wieder richtig wach und munter und fit hier ankommen.

Reorientierung für Selbstentscheider

Und Sie orientieren sich dann wieder hierher zurück, können nach und nach wieder hier in den Raum zurückkehren, ganz in Ihrem Tempo. Ausprobieren, ob es zuerst die Füße oder vielleicht zuerst die Hände sind, die wieder munterer werden, oder ist es die Atmung, die zuerst wieder munter wird. Manche sagen auch, die Augen spüren

zuerst diese besondere Art von Ausgeschlafensein. Ob Sie sich auf die eine oder andere Art oder auf eine ganz andere Art hierher zurück-orientieren wollen ... ganz auf Ihre Weise. Und wenn Sie sich wieder ganz hier fühlen, dann machen Sie ganz zum Schluss wieder die Augen auf und sind wieder ganz hier, in diesem Raum, an diesem Tag.

Rasche Reorientierung für Fortgeschrittene

Und auf die Art, auf Ihre ganz spezielle Art, die Sie mittlerweile ja schon gut kennen, orientieren Sie sich nun ganz in Ihrem Tempo hier in den Raum zurück. In Ihrem Tempo ..., auf Ihre Art. Hierher, zu mehr Munterkeit, an diesen Ort, zu dieser Zeit, wieder ganz wach hierher zurückkommen ...

Im folgenden Teil des Buches finden Sie, nach Inhalten geordnet, die 66 (Nicht-nur-für-)Freiatmer-Trancen ...

3 Zum Gruppenstart: Teamwork bei den Wildgänsen

*Zieh dich nicht zurück in die Burg deiner Gedanken;
teile Freude und Leid mit deinen Nächsten.*

Irischer Segensspruch



Technik

Es wird darüber berichtet, wie Wildgänse sich innerhalb ihrer Gruppe gegenseitig unterstützen und sich Schritt für Schritt ihrem Ziel nähern.



Dauer: 5 Minuten



Indikationen

Immer, wenn die Therapie im Gruppensetting stattfindet oder wenn in anderen Kontexten Teamwork vonnöten ist und dabei der Fokus auf das gemeinsame Schritt-für-Schritt-Vorankommen (oder: »Nicht-gerauchte-Zigarette-für-nicht-gerauchte-Zigarette«) gelegt werden soll.



Kontraindikationen

Keine, außer möglicherweise Flugangst



Tranceinduktion im Wortlaut

Vielleicht haben Sie schon mal gesehen, wie Wildgänse dahinziehen. Und die Gänse haben so eine spezielle Art zu fliegen, sie wechseln sich immer ab. Eine fliegt voraus, zeigt den anderen den Weg. Und weil das Vorausfliegen anstrengend ist, da wechseln sie immer wieder und es ist eine andere, die diesen schwierigeren Part übernimmt. Die anderen können dann im Windschatten hinterherfliegen. So machen Sie es alle gemeinsam, und jeder ist mal der Führer. Und so kommen Sie alle gemeinsam sicher an ihr Ziel. Und es gab da mal diese junge und unerfahrene Wildgans, die sagte kurz vor dem großen Flug: »Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich das schaffen soll, es ist einfach so weit und so schwer!« Aber die anderen sagten: »Es ist ganz einfach, immer nur der nächste Flügelschlag, und wir machen es alle zusam-

men. Eine fliegt voraus und wir wechseln uns ab. Eine immer voraus und die anderen hinterher, abwechselnd. Und jede denkt immer nur an den nächsten Flügelschlag. So kommen wir alle zusammen sicher an. Und dann flogen sie los. Und die alten und erfahrenen Gänse haben tatsächlich recht behalten. Und die ängstliche junge Wildgans merkte es auch ganz schnell. Und es ist ganz gleichgültig, was Sie davon bewusst behalten oder unbewusst vergessen. Man kann sich bewusst erinnern und unbewusst das Vergessene umso besser nutzen. Immer genau zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Bilder erinnern, ganz von selbst. Und man kann sich früher oder später darüber wundern, wie leicht es gehen kann, ganz von selbst und immer nur der nächste Flügelschlag.



Mögliche Schwierigkeiten und Fragen

Keine ☺



Variationen und weitere Anwendungsmöglichkeiten

Auch diese Geschichte kann entweder innerhalb einer Trance oder »einfach so« erzählt werden.