

Hypno-Activity

Psychologische Beratung / Coaching
Burnout- & Stressprävention
Hypnose-Anwendungen

Burgstallweg 9
88433 Schemmerhofen – Altheim

Tel: 07356/7979595
Fax: 07356/8364431
E-Mail: Info@Hypno-Activity.de
Website: www.Hypno-Activity.de

Infoblatt zur Rauchentwöhnung

Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter Klient,

es freut mich, dass Sie sich zu einer hypnotischen Rauchentwöhnung in der Hypno-Activity Hypnose-Praxis entschieden haben.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf eine **wissenschaftlich fundiert, seriöse hypnotische Rauchentwöhnung** und möchte Sie im Folgenden deshalb über die Hintergründe der hypnotischen Rauchentwöhnung aufklären sowie darüber, **was Sie selbst** beitragen können und sollten, damit Sie Ihr Ziel rauchfrei zu werden erfolgreich und dauerhaft erreichen und erhalten:

- Das **Kernziel der hypnotischen Rauchentwöhnung** ist es, Ihnen zu **bestmöglich zu erleichtern mit dem Rauchen aufzuhören**.
- Hypnose ist keine „Zauberei“. Ich kann Ihnen mit der Hypnose jedoch eine bewährte Unterstützung anbieten, die schon **vielen Tausend Menschen** geholfen hat, **das Rauchen erfolgreich aufzugeben**.
- Die **besondere Stärke der Hypnose** liegt darin, **Ihren Willen zu stärken und Ihr Ziel nikotinabstinent zu sein und zu bleiben zu unterstützen**.
- Gleichzeitig **unterstützt die Hypnotische Trance ihr Gehirn dabei, Entzugssymptome zu lindern und sich schneller auf das Rauchfreie Leben einzustellen**.
- Außerdem unterstützt die Hypnose Sie dabei, **Ihr Verhalten zu ändern** und ein neues, **rauchfreies Verhalten schneller zu „erlernen“**.
- **WICHTIG** bei der hypnotischen Rauchentwöhnung ist, dass Sie **selbst wirklich aufhören möchten** und dass Sie **bereit** sind, engagiert mitzuwirken und Ihr Bestes dazu beizutragen, damit Sie wirklich Ihr Ziel erreichen.
- So entsteht ein **bestmögliches Zusammenspiel** aus Ihrem eigenen Einsatz und der Hypnose, das sich seit vielen Jahren als **erfolgreichster hypnotischer Weg in die Rauchfreiheit** bewährt hat!

So bereiten Sie sich am besten auf die Rauchentwöhnung vor:

- Planen Sie fest für sich ein, im Anschluss an unseren Rauchentwöhnungs-Hypnose-Termin **nicht zu rauchen**.
 - Nutzen Sie gerne vorab die Hypnose-mp3 „Rauchentwöhnung Vorbereitung“, um sich optimal auf die Rauchentwöhnungs-Hypnose einzustimmen und sich auf die anschließende Nikotin- Abstinenz vorzubereiten.
- Es ist wichtig, dass im Anschluss an die Hypnose die Nikotinabstinenz beginnt.
- Nikotinkonsum im Anschluss an die Hypnose kann die Wirkung der Hypnose auflösen (wie ein „Reset“, weil das Gehirn den Eindruck bekommt, die Hypnose sei „nicht ernst gemeint gewesen“) und sollte deshalb vermieden werden.

- Da die Hypnose manchmal eine gewisse „**Einwirkzeit**“ (ca. 24 Stunden) benötigt, sollten Sie sich darauf vorbereiten, **direkt im Anschluss an den Termin ggf. auch aus eigener Kraft** für die Dauer der Einwirkzeit nikotinfrei zu bleiben.
 - Entfernen Sie am besten alle Zigaretten und Rauch-Utensilien aus Ihrem Umfeld, damit Sie nicht „in Versuchung“ kommen bzw. der „Weg zu einem Rückfall“ mit einem gewissen Aufwand verbunden wäre, der Ihnen Zeit lässt, noch einmal nachzudenken und sich gegen den Rückfall zu entscheiden.
 - Meiden Sie in dieser Zeit Kontakt zu Rauchern und setzen Sie sich auch möglichst keinem Passivrauch aus.
 - Nutzen Sie gerne die Hypnose-mp3 „Rauchentwöhnung Vertiefung“, die Sie von mir nach der Hypnose-Anwendung in der Praxis erhalten, um die erste Phase gut zu bewältigen.
- **Entzugerscheinungen** wie Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Rauchverlangen u.a., die dadurch entstehen, dass das Gehirn sich auf die neue Situation einstellt und beginnt, überschüssige Nikotinrezeptoren abzubauen, sind durch die Hypnose üblicherweise **stark gelindert oder entfallen ganz**.
 - Sollten dennoch leichte Entzugssymptome eintreten, machen Sie sich bewusst, dass
 - diese durch die Hypnose **deutlich schwächer** sind als bei einem „kalten Entzug“
 - diese nach **ca. 2 Tagen i.d.R. überstanden** sind
- Die Rauchentwöhnung ist nach **ca. 30 Tagen Nikotinabstinenz vollständig abgeschlossen**.
 - Dann haben sich die Nikotinrezeptoren wieder zurückgebildet und das Gehirn ist wieder auf „Normalbetrieb ohne Zigaretten“ übergegangen.
- Achten Sie darauf, **in dieser Zeit wirklich nicht zu rauchen!** Schon **eine Zigarette** „zur Feier des Tages“ „weil gerade Besuch da ist“ oder „weil es heute so stressig ist“ (die typischen Gründe, die immer wieder als „Ausrede für Rückfälle“ genutzt werden) **kann die Wirkung der Rauchentwöhnung sowie den bis dahin erreichten Abbau der Nikotinrezeptoren vollständig stoppen**, die Nikotinrezeptoren wieder zum Aufbau anregen (was auch das Rauchverlangen wieder verstärkt) und die 30-Tages-Frist für die Akklimatisierung des Gehirns beginnt wieder bei 0!
 - Versuchen Sie, in den **30 Tagen nach der Rauchentwöhnung Situationen zu meiden, in denen geraucht wird**.
 - Meiden Sie die „Raucherecke“ in der Firma.
 - Besuchen Sie keine „Raucherlokale“.
 - Versuchen Sie im Privaten, sich von anderen Rauchern fernzuhalten.
 - Auch Passivrauch kann das Gehirn triggern und die Rückfallgefahr massiv erhöhen.
 - Wenn Sie **30 Tage nikotinfrei sind** und Ihr Gehirn sich an die Rauchfreiheit gewöhnt hat, **versuchen Sie vorsichtig**, wie Sie damit klarkommen, wenn andere Rauchen oder wenn Sie sich in einer „rauchhaltigen Umgebung“ bewegen und ziehen Sie sich zurück, wenn Sie es noch nicht vertragen bzw. wenn Sie bemerken, dass es schwierig für Sie ist, abstinent zu bleiben (wenn es überhaupt erforderlich ist, es zu testen! - besser ist, sie meiden auch weiterhin Rauch-Situationen!)
- Vermeiden Sie in den 30 Tagen nach der Rauchentwöhnung idealerweise den Konsum von Alkohol.
- Alkohol wirkt auf viele Menschen enthemmend und macht gerade in Bezug auf das Rauchen häufig „leichtsinnig“.
- Nach einer Rauchentwöhnung verändert sich bei vielen Menschen auch die Verträglichkeit von Alkohol.
 - Studien haben gezeigt, dass Nikotin der „beduselnden Wirkung“ des Alkohols entgegenwirkt und den Trinkenden „wacher und klarer“ hält als er es nach seinem Alkoholkonsum eigentlich wäre.
- Alkohol „schmeckt ggf. nicht mehr so gut“ wie mit Zigarette, was dazu führt, dass der Trinkende sich dann eine Zigarette wünscht (um die Situation zu „verschönern“ wie er sie kennt) und in Kombination mit der enthemmenden Wirkung des bisher getrunkenen Alkohols dann schneller rückfällig wird.
 - Versuchen Sie also idealerweise in den 30 Tagen nach der Rauchentwöhnung auf Alkohol zu verzichten und tasten Sie sich anschließend ebenfalls achtsam heran, um zu prüfen, wie Sie auch in Kombination mit Alkohol abstinent bleiben können.

Hier noch einige häufig gestellte Fragen:

- Übernimmt die Hypnose die ganze Arbeit und ich bin einfach „rauchfrei, wie durch ein Wunder?“
 - Die Hypnose hat eine unterschiedlich starke Wirkung auf Menschen und manche sehr empfängliche Menschen reagieren so stark auf die Hypnose, dass es tatsächlich so wirkt als sei ihnen das Rauchen „einfach weggezaubert worden“.
Diese Menschen sind dann einfach rauchfrei und müssen sich mit dem Thema in keiner Form weiter beschäftigen (für manche ist es so „als ob sie nie geraucht hätten“)
 - Vielleicht ist das auch bei Ihnen so!**
 - Allerdings kann man das im Vorfeld nie absehen, da die Empfänglichkeit für Hypnose u.a. auf verschiedenen genetischen und neuronatomischen Faktoren beruht, die nicht „messbar“ sind (man sieht es dann erst im Nachhinein an der Wirkung)
 - Die Empfänglichkeit hängt auch nicht von der Art der Hypnose ab (es ist also keine Frage „stärkerer oder schwächerer Hypnose“ oder der Fähigkeiten des Hypnotiseurs), sondern vor allem von den Fähigkeiten Ihres Gehirns, Hypnose zu verarbeiten und eine Veränderung wie eine Rauchentwöhnung „technisch“ im Inneren geschehen zu lassen (bspw. durch Umstellung der Neurotransmitterproduktion, Abbau der Nikotinrezeptoren, Anpassung des Gehirnstoffwechsels an die veränderte Situation usw.)
 - Wenn Sie eine durchschnittliche Empfänglichkeit für die Hypnose haben, dann wird das Rauchen voraussichtlich nicht einfach „weg sein“, sondern es wird Ihnen einfach **deutlich leichter als ohne Hypnose** fallen, es zu unterlassen!
- Bin ich dann automatisch für immer rauchfrei?
 - Wenn Sie mit Hilfe der Hypnose aufgehört haben, zu rauchen, sind Sie rauchfrei. Diesen Zustand sollten Sie jedoch auch „pflegen“ und jede Art von „Leichtsinn“ oder „ausprobieren wie eine Zigarette jetzt wohl schmeckt“ unterlassen, um einen Rückfall zu vermeiden.
 - Im Falle eines Rückfalls bildet das Gehirn die Nikotinrezeptoren (deren Abbau nach Beginn der Nikotinabstinenz ca. 30 Tage dauert) in sehr kurzer Zeit wieder aus und man ist „wieder bei 0“ und muss komplett neu beginnen.
 - Ein Ex-Raucher sollte also immer größten Wert darauf legen, auf jede Art von Nikotin zu verzichten.
- Darf ich Nikotin dann in anderer Form zu mir nehmen? (Shisha, Pfeife, Schnupftabak, Joint u.a.)
 - Nein, Sie sollten Nikotin auch nicht in anderer Form zu sich nehmen. Wenn Sie rauchfrei und nikotinentwöhnt sind, sollten Sie Nikotin in jeder Form meiden. Auch „ab und zu eine Shisha“ oder ähnliches würde zu einer schnellen Neubildung der Nikotinrezeptoren führen und sehr schnell wieder ein Verlangen nach Nikotin herbeiführen.
- Was soll ich tun, falls ich doch aus irgendeinem Grund einmal rückfällig werde?
 - **Kontaktieren Sie mich umgehend!**
 - Je schneller wir auf einen evtl. Rückfall reagieren können, desto besser sind die Chancen, die Rauchfreiheit wieder herzustellen.
 - Warten Sie keinesfalls Wochen oder Monate, bis Sie sich melden.
 - Um den Rückfall zu bewältigen führen wir dann eine erneute Rauchentwöhnung (ggf. mit identischem Ablauf wie beim ersten Mal durch) und Ihr Gehirn benötigt erneut 30 Tage, um wieder „nikotinfrei“ zu werden.
 - Teilweise ist die Rauchentwöhnung nach Rückfällen etwas schwieriger/ langwieriger, weshalb Sie 2-3 zusätzliche Folgesitzungen einkalkulieren sollten.
- Versuchen Sie, Rückfälle daher nach Möglichkeit zu vermeiden, um sich unnötigen Aufwand und unnötige Kosten gleich von vorn herein zu sparen!

Herzliche Grüße
Ihre Hypno-Activity Hypnosepraxis