



Hypnose-Praxis *für die Seele*
Hypnosetherapie & Hypnose-Coaching



**“Endlich
rauchfrei!”**

Wichtiges Wissen

für Ihr Rauchfrei-Paket mit Hypnose

-  Information zur Rauchfrei-Hypnose
-  Vorbereitung auf die Hypnosesitzung
-  Häufig gestellte Fragen



Liebe Klientin, lieber Klient,

es freut mich, dass Sie sich zu einer hypnotischen Rauchentwöhnung in meiner Praxis entschieden haben!

Mit dieser Entscheidung sind Sie nun einen Schritt weiter in die Richtung eines rauchfreien Lebens gegangen. Das ist großartig und Sie können stolz auf sich sein!

Ich freue mich sehr, Sie auf diesem Weg mit der kraftvollen Unterstützung der Hypnose zu begleiten.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf eine wissenschaftlich fundierte, seriöse hypnotische Rauchentwöhnung.

Deshalb möchte ich Sie im Folgenden über die Hintergründe der hypnotischen Rauchentwöhnung aufklären.

Ebenso erfahren Sie, was Sie selbst beitragen können und sollten, damit Sie Ihr wunderbares Ziel rauchfrei zu werden erfolgreich und dauerhaft erreichen und beibehalten.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte Vorbereitungszeit und freue mich schon auf unseren Hypnose-Termin!

Herzliche Grüße,

Ina Dück





Info zur **Rauchfrei-Hypnose**

-  Das Kernziel der hypnotischen Rauchentwöhnung ist es, Ihnen bestmöglich zu erleichtern mit dem Rauchen aufzuhören.
-  Hypnose ist keine „Zauberei“ und ich kann Ihnen das Rauchen leider nicht einfach „wegzaubern“. 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.
-  Zudem 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 mit dem Rauchen aufhören möchten und dass Sie bereit sind, engagiert mitzuwirken und Ihr Bestes dazu beizutragen, damit Sie Ihr Ziel wirklich 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 optimal auf die **Rauchentwöhnung** vor:



-  **Hören Sie vor dem ersten Termin die Hypnose-Audio „Meine Rauchentwöhnung Vorbereitung“ am besten einmal täglich vor unserem Termin an, um sich optimal auf die Behandlung einzustimmen und ihr Unterbewusstsein vorzubereiten.**
-  **Nach Abschluss des ersten Termins erhalten Sie zusätzliche eine weitere Hypnose-Audio von mir zur Vertiefung und Festigung.**



Planen Sie fest für sich ein, im Anschluss an unseren ersten Rauchentwöhnungs-Hypnose-Termin nicht mehr zu rauchen. Es ist wichtig, dass im Anschluss an die Hypnose die Nikotinabstinz 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“). Das sollte unbedingt 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. Das lässt Ihnen im Zweifel noch einmal Zeit zum Nachzudenken und die Möglichkeit sich gegen einen Rückfall zu entscheiden.**
-  **Meiden Sie in dieser sensiblen Zeit Kontakt zu Rauchern und setzen Sie sich auch möglichst keinem Passivrauch aus.**
-  **Nutzen Sie die Hypnose-Audio „Rauchentwöhnung Vertiefung“ in dieser sensiblen Phase zur Unterstützung.**



Entzugerscheinungen wie Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Rauchverlangen u.a., können dadurch entstehen, dass das Gehirn sich auf die neue Situation einstellt und beginnt, überschüssige Nikotinrezeptoren abzubauen. Diese sind durch die Hypnose üblicherweise gelindert oder entfallen manchmal ganz.



Sollten dennoch leichte Entzugssymptome eintreten, machen Sie sich bewusst, dass diese durch die Hypnose deutlich schwächer sind als bei einem „kalten Entzug“ und diese nach ca. 2 Tagen i.d.R. überstanden sind.



Die Rauchentwöhnung ist durchschnittlich 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 werden sofort wieder zum Aufbau angeregt (was auch das Rauchverlangen wieder verstärkt) und die 30-Tages-Frist für die Akklimatisierung des Gehirns beginnt wieder bei 0!

Versuchen Sie möglichst, 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 Rauchenden 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, probieren 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“ (im Sinne von „Ach egal, ich rauche jetzt halt auch mal eine...“).

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. Nikotin wirkt also wie eine Art „Aufputzmittel“, gerade in Kombination mit Alkohol.

Das Bier „schmeckt evtl. nicht mehr so gut“ wie mit Zigarette. Es schmeckt noch gleich, aber es wird ggf. nicht mehr so gut vertragen! Das führt dazu, dass sich der Trinkende 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. Tasten Sie sich anschließend ebenfalls achtsam heran, um zu prüfen, wie Sie auch in Kombination mit Alkohol abstinent bleiben können.



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“.

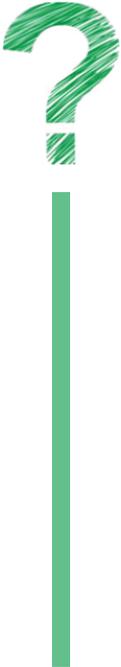
Diese Menschen sind dann einfach rauchfrei und müssen sich mit dem Thema in keiner Form weiter beschäftigen (für manche ist es so „als ob sie nie geraucht hätten“)

Vielleicht ist das auch bei Ihnen so!

-  Da die Empfänglichkeit für Hypnose u.a. auf verschiedenen genetischen und neuro-anatomischen Faktoren beruht, die nicht „messbar“ sind, kann man dies allerdings im Vorfeld nicht absehen. Dies sieht man 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 Raucherentwöhnung „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 deutlich leichter als ohne Hypnose fallen, es zu unterlassen.



Häufig gestellte Fragen



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“. Dann muss eine Raucherentwöhnung komplett von neu begonnen werden.
-  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 vermeiden.

-  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.



Häufig gestellte Fragen



Was soll ich tun, falls ich doch aus irgendeinem Grund einmal rückfällig werde oder sehr starkes Rauchverlangen habe?

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 erfahrungsgemäß etwas schwieriger / langwieriger, weshalb Sie 2-3 zusätzliche Folgesitzungen einkalkulieren sollten.**
-  **Versuchen Sie, Rückfälle daher nach Möglichkeit zu vermeiden, um sich unnötigen Aufwand und die Kosten zu sparen.**

Ich bin überzeugt, dann steht Ihrem dauerhaft rauchfreien Leben nichts mehr im Wege!

**Ich wünsche Ihnen nun eine
schöne und erfolgreiche Vorbereitungszeit!**

**Bei Fragen können Sie mich jederzeit kontaktieren.
Bis bald!**

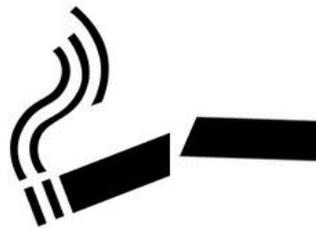


Hypnose-Praxis *für die Seele*
Hypnosetherapie & Hypnose-Coaching

Geschafft!



HYPNOSE



Bald rauchfrei!