Endlich frei sein von diesem Laster



Gewohnheiten und Verhaltensweisen sind in den tiefen Bereichen des Unterbewus stseins fest verankert - so auch die Gewohnheit des Rauchens. Mittels Hypnose kann in die se tiefen Schichten vorgedrungen werden. In der hypnotischen Trance öffnet sich das Unterbewusstsein und nimmt in diesem Zustand Anweisungen (Suggestionen) entgegen, mit deren Hilfe gezielt Veränderungen herbeigeführt werden können.

Sind Gruppenhypnosen sinnvoll?

Manche Entwöhnungsangebote für Gruppen wirken bei einigen Teilnehmern bereits aufgrund
eigener Erwartung und fester Überzeugung vom Erfolg. Eine völlig andere Frage betrifft die
Stabilität der erzeugten Wirkung.
Jedes Rauchverhalten wurde aus den unterschiedlichsten persönlichen Gründen

entwickelt.
Deshalb ist es besonders wichtig, dem Raucher eine individuelle eigenständige Lösung mitzugeben, die ihm ermöglicht, seine persönlichen Ursachen mit einzubeziehen und verändern zu können, ohne dass die alte Abhängigkeit ersetzt wird durch eine neue.
Gruppenangebote stellen deshalb nur ein "Gießkannenprinzip" dar, das dem Wunsch nach einer ernsthaften Rauchentwöhnung nicht gerecht werden kann.

"Ersatznahrungsmittel" statt der Zigarette

Als Neurotransmitter beeinflusst Serotonin positiv unsere Stimmungslage und die Schmerzverarbeitung. Unser Gehirn verbraucht Energie (Glucose). Sinkt der Blutzuckerspiegel, sinkt auch der Serotoninspiegel. Um einem Unterzucker durch Serotonindefizit zu begegnen, greift der Raucher in derartigen Phasen unbewusst zum "Ersatznahrungsmittel" Zigarette.
Entwöhnungswillige sollten deshalb für einen langfristigen Erfolg auch auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Nahrung achten.

Der Ablauf erfolgt in drei Einzelsitzungen in unserer Praxis

1. Sitzung

Analyse Ihres Rauchverhaltens. individuelle Ermittlung der Einflussfaktoren, Rituale, Gewohnheiten und Ressourcen sowie praktische Hilfestellung und Vorbereitung für den Tag des Aufhörens.

2. Sitzung

In dieser Hypnosesitzung erfolgt die "offizielle Verabschiedung" der Zigarette. Zusätzlich werden Bioresonanztropfen von ihrer letzten Zigarette angefertigt um die Überbrückungsphase für den Körper leichter zu erleichtern. (*Bioresonanztropfen

beinhalten Bergkristallwasser mit der Gegenschwingung ihrer Zigarette).

3. Sitzung

Zusätzliche Sicherung (Vertiefung) durch die Rückfallprophylaxe in Hypnose.

Dauer und Kosten:

Die erste Einzelsitzung dauert 90 Minuten, alle weiteren ca. 60 Minuten. Überwiegend sind insgesamt drei Sitzungen ausreichend. Die drei Sitzungen kosten gesamt Euro 260,- .