

## **Rauchfrei, ich bin dabei!**

### **Raucherentwöhnung im Urlaub**

#### **Oder**

**wie Sie 2008 schon bald „rauchfrei genießen können“.**

„**Rauchfrei genießen**“ hieß das Motto für den Welt-Nichtrauchertag in Deutschland 2007 und in Spanien gab es eine Kampagne gegen das Rauchen „Atme“ Deine Gesundheit ist in der Luft. Nach dem Spanischen Anti-Tabak-Gesetz von 2006 haben inzwischen mehr als eine halbe Million Spanier mit dem Rauchen Schluss gemacht. Wer es aus irgendeinem Grund bisher noch nicht geschafft hat, hat jetzt gute Chancen, seine Sucht durch Hypnose auch im Urlaub loszuwerden.

So ging es auch Peter R. (Regisseur). Geraucht hatte er schon immer – zuerst Zigaretten später Zigarrillos – je nach Lust und Laune, und das seit gut 30 Jahren. Regisseurstuhl, Nachdenken und Kippe waren Dinge, die für ihn zusammen gehörten. Er wollte schon lange aufhören und dann verfiel er durch eine Stress-Situation wieder in alte Gewohnheiten. Ihm wurde bewusst, „bei meinem Stress und in meiner stressigen Umgebung schaffe ich das nicht allein.“ Und so kam er zu dem Entschluss, seine Raucherentwöhnung bei Frau Meister im Urlaub auf Teneriffa durchzuführen.

Heide Meister Psych. HP kennt aus ihrer Praxis viele Fälle, die sich zunächst als „hoffnungslos“ abgestempelt haben.

Doch heute ist eine Hypnosetherapie fast schon ein Garant für einen dauerhaften Ausstieg aus der Nikotinsucht. Eine ruhige, entspannte Atmosphäre unterstützt den Prozess und man kommt noch zu schnelleren Therapie-Erfolgen.

Wie ging es bei Peter R weiter? Die Therapeutin unterstützte Peter R. mit Hypnotherapie und verhaltenstherapeutischen Strategien, um sich das Rauchen abzugewöhnen.

Bereits mit guten Unterlagen, die sie ihm schickte, begann die Raucherentwöhnung schon während der Reisevorbereitung. Auch die Buchung von Flug und Hotel wurde Peter R. durch ein Reisebüro, mit dem Frau Meister zusammenarbeitet, abgenommen. „Ich brauchte mich um nichts zu kümmern und alles verlief reibungslos.“ Und so flog Peter R. zunächst noch als Raucher nach Teneriffa.

#### **Die richtige Vorbereitung ist entscheidend**

Zwei Dinge sind dabei besonders wichtig: Wenn Sie schon länger rauchen, dann hat sich ihr

Körper an die regelmäßige Zufuhr von Nikotin gewöhnt. Sobald dem Körper für längere Zeit das Nikotin vorenthalten wird, reagiert er häufig mit unangenehmen Entzugserscheinungen. Man muss sich gut vorbereiten, um in diesen Situationen nicht wieder schwach zu werden.

Neben dieser körperlichen Abhängigkeit gibt es auch die psychische Gewohnheit. Wer bei Stress oder bestimmten Gelegenheiten wie zum Beispiel nach dem Essen oder abends beim Bier zur Zigarette greift, dem fehlt plötzlich dieser gewohnte Griff. Ohne Zigarette kann er gar nicht mehr richtig entspannen. Diese Entspannung lässt sich aber durch Hypnose völlig stressfrei erreichen.

#### **Für den Abschied von der Zigarette reichen fünf Sitzungen**

Die Psychotherapeutin spürte bei Peter R. durch Hypnose die Wurzeln seiner Sucht auf und veränderte so sein Verhalten.

Ihr Geheimrezept dafür ist die Trance: „Das ist eine spezielle Art entspannter und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Durch den Zugang zum Unterbewusstsein können wir die Sucht behandeln, denn sie wird stark durch Gefühle gesteuert und nicht durch das Bewusstsein und den Willen des Patienten. Im Unbewussten können wir das Rauchbedürfnis blockieren und auf andere Verhaltensweise lenken.“

Peter R. bereitete sich in fünf Sitzungen optimal auf den endgültigen Abschied von der Zigarette vor. Dabei analysierten Frau Heide Meister und er gemeinsam diejenigen Situationen, in denen er bisher geraucht hatte. Dann entwickelt sie bessere Alternativen: „Bewährt haben sich beispielsweise Atemübungen, die Peter R. anwendet anstatt zu rauchen. „Das konnte er zwischen unseren Hypnoseseitzungen gut einüben, so dass sie ihm an dem Tag, als er endgültig mit dem Rauchen aufhörte, zur Verfügung standen.“ Er erlernte die Selbsthypnose-/Tiefenentspannung, um die neuen Verhaltensweisen zu festigen und um auch Versuchungssituationen erfolgreich zu meistern.

Für den endgültigen Abschied von der Zigarette brauchen die Patienten mit Heide Meisters Unterstützung normalerweise fünf Sitzungen.

#### **Rauchfrei ohne zuzunehmen**

Eine wichtige Frage für Peter R. war auch, „Werde ich zunehmen, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?“ Raucher haben eine leicht erhöhte Stoffwechsel-Aktivität durch die direkten und indirekten Wirkungen des Nikotin. Die Körperspannung nimmt zu, so dass mehr Kalorien verbraucht werden. Außerdem wirkt Nikotin auf das Wohlfühl- und Belohnungszentrum des Gehirns, so dass beim Rauchen die Endorphine Dopamin und Serotonin freigesetzt werden, im Volksmund als Wohlfühlhormone

bezeichnet. Wenn man dem Körper Nikotin entzieht, muss man deshalb auf die Ernährung achten. Das muss aber nicht so sein und die Therapeutin konnte Peter R. beruhigen, denn Hypnotherapie hilft bei der Gewichtsregulierung, indem sie dazu beiträgt, Stoffwechselfvorgänge in Körper und Gehirn schneller wieder ins Lot zu bringen. Zusätzlich helfen Entspannungsübungen. Zudem fühlen sich Menschen, die im Einklang mit sich selbst wieder Nicht-Raucher werden, eher befreit und erleichtert – und greifen damit auch weniger zu Süßigkeiten und Ähnlichem als Ersatzbefriedigung.

Peter R. hörte an seinem festgelegten Tag in der zweiten Woche seines Raucherentwöhnung-Urlaubs mit dem Rauchen auf und flog rauchfrei nach Hause.

**Kommentar von Peter R.** „Jetzt nach mittlerweile 1 ½ Jahren bin ich noch immer schlanker Nichtraucher und froh, dass ich mich auf den Weg nach Teneriffa gemacht habe, denn meine neuen Verhaltensweisen sind sehr mit dieser Insel (Ruhe, Meer, Schwimmen, Geruch) verknüpft. Auch die monatlichen kurzen Telefonate mit Frau Meister haben mich unterstützt, rauchfrei zu bleiben.“

Die Erfolgsrate bei der Raucherentwöhnung durch Hypnose ist doppelt so hoch wie bei anderen Verfahren: Nach einem Jahr sind 75 Prozent der Patienten immer noch Nichtraucher.

*Viel Erfahrung mit Hypnose:*

#### **Heide Meister**

Psychotherapeutin HP / Hypnotherapeutin

[info@heidemeister.com](mailto:info@heidemeister.com)

[www.heidemeister.com](http://www.heidemeister.com)