



Nie mehr rauchen: Hypnose spürt die Wurzeln der Sucht auf

Stressfrei zum Nichtraucher

Für den Abschied von der Zigarette reichen fünf Sitzungen

Raucher haben gute Chancen, ihre Sucht durch Hypnose loszuwerden. Heide Meister kennt viele Fälle aus ihrer Praxis, die bereits als hoffnungslos galten. Sie sagt: „Der Körper reagiert beim Ausstieg normalerweise mit Entzugserscheinungen, weil er an regelmäßige Nikotinzufuhr gewöhnt ist. Neben dieser körperlichen Abhängigkeit gibt es auch die psychische Gewohnheit. Wer bei Stress oder bestimmten Gelegenhei-

ten 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.“

Die Therapeutin spürt bei ihren Patienten durch Hypnose die Wurzeln ihrer Sucht auf und verändert ihr 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.“

Für den endgültigen Abschied von der Zigaret-

te braucht Heide Meister normalerweise fünf Sitzungen. Zuerst analysiert sie mit dem Patienten gemeinsam die Situationen, in denen er bisher geraucht hatte. Dann entwickelt sie bessere Alternativen: „Bewährt haben sich beispielsweise Atemübungen, die der Patient anwendet anstatt zu rauchen. Das kann er zwischen unseren Hypnose-sitzungen gut einüben.“

Die Erfolgsrate bei der Raucherentwöhnung



Viel Erfahrung mit Hypnose:
Therapeutin Heide Meister

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

MONTAG

Lifestyle

DIENSTAG

Verbraucher

MITTWOCH

Akte Tier

DONNERSTAG

Multimedia

FREITAG

Medizin

SAMSTAG

Garten