Fotos: Piotr Marcinski/shutterstock.com

# Ausgequalmt!

## Rauchentwöhnung durch Hypnose

**Viele Menschen haben es einfach satt zu rauchen. Doch für die Abhängigen ist es meist sehr schwierig, den richtigen Weg zu finden. Oft wird nach Ersatz gesucht, der bei der Rauchentwöhnung helfen soll. Die „Hilfsmittel" sind vielfältig, wie beispielsweise Nikotinpflaster und -kaugummis oder andere Präparate, Schokolade, Lollis, Bonbons etc. Meist führt das aber nicht zum gewünschten Ergebnis, obendrein bewirken solche Methoden meist nur eine deutliche Gewichtszunahme. Selbsthilfebücher, wie beispielweise „Endlich Nichtraucher" von Allen Carr, werden auch gern als Hilfsmittel benutzt, doch wenn es an der eigenen Willenskraft zum „Aufhören" mangelt, versagt auch diese Motivationshilfe. Eine dagegen erfolgreiche Alternative zur Rauchentwöhnung bietet die Hypnose, wie sie von Heilpraktiker Hergen Kappmeier angeboten wird.**

Der Einsatz von Hypnose ist wissenschaftlich und klinisch anerkannt und wird als Ergänzung zu vielen herkömmlichen Methoden eingesetzt. Im Zustand tiefer körperlicher Entspannung kann man lernen, sein Unterbewusstes besser zu verstehen und somit Strategien zur Bewältigung von Alltagsproblemen zu entwickeln. Die Hypnosebehandlung gilt als das erfolgreichste Verfahren in der Rauchentwöhnung. In vielen Fällen ist sogar nur eine einzige Sitzung erforderlich, um mit dem Rauchen aufhören zu können. Eine Garantie gibt es dabei zwar nicht, denn eine unabdingbare Voraussetzung ist der feste Entschluss, wirklich mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Die Rauchentwöhnung mittels Hypnose zeigt jedoch einen deutlichen Erfolg, da sie sich an unser Unterbewusstsein richtet: Im Gegensatz zu unserem Verstand hat das Unterbewusste einen viel größeren Einfluss auf unser Verhalten.

In der Praxis sieht das so aus: Der Patient kommt zu einem Vorgespräch und spricht über seine Einstellung und sein Rauchverhalten. In der eigentlichen Hypnotherapie begibt er sich nun auf eine Reise in sein Unterbewusstsein, ist dabei aber die ganze Zeit wach und bekommt alles mit. Er ist entspannt, die Sinne sind sensibilisiert und mit Suggestionen wird das „Kopfkino" gestartet. Am Ende wacht der Patient aus der Hypnose auf, ist entspannt und will nicht mehr rauchen – empfindet aber auch keinen Ekel in einer verqualmten Umgebung, wie manch anderer Nichtraucher. Dadurch wird ein positives Gefühl verankert. In über 90% der Fälle führt die Rauchentwöhnung durch Hypnose zum Erfolg. Aber auch für viele andere Probleme – wie Gewichtsreduktion oder Ängste – ist Hypnose ein äußerst erfolgreiches Heilverfahren. lj

**Praxis Hergen Kappmeier**
Barkhausenstraße 20
27568 Bremerhaven
Tel.: 0471/60 700
**www.praxis-kappmeier.de**