

Raucherentwöhnung durch Hypnose

www.praxis-schachtschneider.de



RAUCHERENTWÖHNUNG DURCH HYPNOSE

Rosemarie Schachtschneider
www.praxis-schachtschneider.de

Was ist Sucht?

- Zustand periodischer oder chronischer Intoxikation (WHO)
- im engeren Sinn = stoffgebundene Sucht
- körperliches und seelisches Angewiesensein auf fortgesetzte Einnahme von Stoffen
- Suchtstoff nimmt hohen Rang in Denk- und Verhaltensweise ein

Tabak

- ca. 4000 Inhaltsstoffe
- davon sind ca. 40 Schadstoffe nachweislich krebserregend
- Nikotin = Hauptalkaloid
(alkalisch reagierende giftige Verbindungen)

Nikotin

- ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen
- Subjektiv: stressmindernd
- Objektiv: erhöht es das Stressniveau z.B. Pulsbeschleunigung

Wirkmechanismus

- Nikotin-Molekül erreicht in 7 Sek. das Gehirn, heftet sich an die Nervenzelle und beeinflusst deren Aktivität
- bewirkt so die Ausschüttung best. Botenstoffe und Hormone

Wirkung

- Steigerung der psychomotorischen Leistungsfähigkeit
- der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen
- Entzugssymptome durch Ausbleiben von Nikotin

Nikotin-Entzugssyndrom

- **Extrem hohes Abhängigkeitspotential**
- Es reichen wenige Zigaretten oder wenige Tage mit kleinem Zigarettenkonsum
 - Eintritt der körperlichen Abhängigkeit
 - Eintritt der psychischen Abhängigkeit

Symptome Abhängigkeit

- Zunehmendes Rauchverlangen
- Unruhe
- Konzentrationsstörungen
- Erniedrigte Herzfrequenz und Abfall des Blutdrucks
- Schweißausbrüche
- Hungergefühle
- Schlafstörungen

Weitere Symptome

Da die ständige Stimulierung des Belohnungs-Systems (Nucleus accumbens) durch das Nikotin ausbleibt entstehen:

- Gereiztheit
- Ungeduld
- Aggressivität
- schlechte Laune
- Depression

Langzeitwirkungen

- Erkrankungen von Herz und Gefäßen
- Karzinome der Bronchien, der Mundschleimhaut, des Kehlkopfes, der Blase, etc.
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen = COPD (chronic obstructive pulmonary disease)

Raucherentwöhnung durch Hypnose

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche
Raucherentwöhnung ist →



Raucherentwöhnung durch Hypnose

der eigene Wunsch nicht mehr zu Rauchen



Hypnose

- Der Hypnotiseur gibt nach der Hypnose-Einleitung (Induktion) verbale Anweisungen (Suggestionen), die direkt auf das Unbewusste wirken sollen



Hypnose

- Durch Ausleitung (Auflösung) aus der Hypnose kommt der Klient wieder in den ursprünglichen Bewusstseinszustand zurück



Definition: Hypnose

„Hypnose ist eine willentliche Einflussnahme auf die Aktivitäten des Gehirns oder des Bewusstseins und so indirekt auf den Körper und kann zu verschiedenen psychischen oder physischen Zuständen führen, die von der Normalfunktion abweichen und zu unterschiedlichen Zwecken z.B. im Rahmen einer Therapie genutzt werden können.“

Beschreibung Hypnose

- Hypnose ist eine Tätigkeit
- Hypnose ist kein Schlaf
- Trance ist ein Zustand
- Trancezustände in verschiedenen Tiefen je nach Induktion
- Der Rapport bzw. Gesprächskontakt mit dem Therapeuten ist jederzeit möglich

Beschreibung Hypnose

- Unter Hypnose treten messbare Veränderungen bzw. Aktivitäten der verschiedenen Gehirnareale auf (EEG, MRT, PET-Scannern)
- Die hypnotische Trance (Zustand) verändert den Bewusstseins- bzw. Gehirnaktivitätszustand

Beschreibung Suggestionen

- Ich-fremder Einfluss, der bei positiver Therapeut-Klienten-Beziehung autosuggestiv wird
- ethisch oder moralisch bedenkliche Inhalte werden in der Regel nicht angenommen, d.h. es kann auch niemand gegen seinen Willen hypnotisiert werden

Verschiedene Stadien der Trance

- **Leichte Trance**

Somnolenz, einfache Suggestionen werden angenommen

- **Mittlere Trance**

Wachbewusstsein kaum aktiv, Suggestionen die der Person nicht zuwiderlaufen werden angenommen

- **Tiefe Trance**

vollkommene Entspannung, auch unlogische Suggestionen werden angenommen, die Kritikfähigkeit ist herabgesetzt

Verfahren

- Das Erreichen einer hypnotischen Trance ist gekennzeichnet durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und mehr oder weniger tiefe Entspannung



Trancetiefe/Wirkung

- Die Trancetiefe sagt nichts über die Wirkung der Hypnose aus, sondern entscheidend ist: Was will der Klient/Hypnotiseur mit der Hypnose erreichen



Weitere Trancearten

- **Wachtrance**

Person scheinbar vollkommen wach

- **Entspannungstrance**

körperliche Entspannung

- **Interaktive Trance**

z.B. Phantasiereisen (Sinneswahrnehmungen werden wie ein innerer Film erlebt), Rückführungen

- **Körperorientierte Trance**

keine Bewusstseinsveränderungen, Einfluss auf Hauttemperatur, Puls oder Steuerung einzelner Muskelgruppen

- **Verhaltensverändernde Trance**

z.B. Raucherentwöhnung, Verhaltens- und Denkmuster, Ängste

Verhaltensverändernde Trance

- Die **Raucherentwöhnung** wird unter die **verhaltensverändernde Trance** subsumiert
- Verhaltensweisen werden verändert



Was und Wie?

- Das Gehirn ist zusammen mit dem Rückenmark die Schaltzentrale des Menschen
- Gedanken , Gefühle, Wahrnehmungen und Handeln lassen sich nicht exakt einem einzigen Gehirnareal zuordnen = Unterbewusstsein



Was und Wie?

- Verhaltensmuster in der rechten Hemisphäre des Gehirns lassen sich so verändern
- Das Unterbewusstsein wird angesprochen



Schritte der Hypnose

- Anamnese
- Induktion
- Hypnose
- Ausleitung



Kontraindikationen

- schwere Herz- und Kreislauferkrankungen
- Psychosen, Depressionen
- Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Thrombosepatienten
- schwerwiegenden Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Epilepsie
- geistige Behinderung
- in der Schwangerschaft

Ungünstig

- Migräne (Filterprobleme im Gehirn)
- ADS/ADHS
- starke Erschöpfung
- Niedriger Blutdruck = Einschlafneigung
- Hormonelle Störungen
- Kaffeegenuss vor der Hypnose

Günstig

- jeder geistig gesunde Mensch
- jeder der den Wunsch hat, nicht mehr zu Rauchen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

