

**„Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung“ Aufhören und frei bleiben!**

**Wilhelm Gerl**



**Inhalte:**

Wenn Raucher zum Beenden ihrer Abhängigkeit fachliche Hilfe suchen, wünschen sie eine möglichst kurze, schnell wirkende Intervention. Durch frühere Fehlschläge klüger geworden, akzeptieren sie aber auch eine etwas umfangreichere Entwöhnungsmethode, welche die Erfolgchance signifikant erhöht. Die Hypnotherapie nach Milton Erickson bietet einen geeigneten methodischen Ansatz und die Techniken, mit denen es gelingt, das Rauchen zu beenden. Dabei werden strukturelle Gemeinsamkeiten des Rauchzwanges und der Hypnose genutzt und die Person mit ihrem stärksten Verbündeten, ihrem Unbewussten, in Kontakt gebracht.

Mit geeigneten Techniken wird sie auf das Beenden des Rauchens und die Zeit danach vorbereitet. Sie wird dann kein „Nichtraucher“, sondern etwas viel Besseres: die eigenständige Person, zu der sie befähigt ist. Diese lässt sich weder durch das Rauchen noch durch das „Nicht-Rauchen“ definieren. Die jahrelange Zigarettenabhängigkeit kann dann endgültig der Vergangenheit angehören – konfliktfrei und ohne verleugnet zu werden. Ausschlaggebend für einen anhaltenden Erfolg ist die „Reorientierung der Person an sich selbst“ (Milton Erickson). Die eigenständige Identität ist die wesentliche Ressource für das endgültige Freibleiben.

Im Seminar werden die für eine effektive Entwöhnung entscheidenden Punkte geklärt und der Einsatz hypnotherapeutischer Techniken in der Einzelarbeit demonstriert. Der Seminarleiter kann auf eine langjährige Praxis zurückgreifen, in der es ihm gelungen ist, methodische Spreu vom Weizen zu trennen.

Die vorgestellte Methode (*SMOKEX*<sup>®</sup>) benutzt kurzzeittherapeutische Prinzipien, Hetero- und Selbsthypnose. Neuere suchtttherapeutische und neurobiologische Erkenntnisse finden Anwendung. Ausgewählte NLP-Muster und die Entwicklung eines therapeutischen Rituals ergänzen das Repertoire. Diese Raucherentwöhnung ist ein Beispiel für konsequente Kurzzeittherapie mit expliziter Anwendung von Hypnose. Die Anwendung von *SMOKEX*<sup>®</sup> in Gruppen ist Gegenstand eines Aufbauseminars, das Mitgliedern der *SMOKEX*<sup>®</sup>-Arbeitsgemeinschaft vorbehalten ist.

Für ein optimales Lernen ist sicherzustellen, dass die Teilnehmer Erfahrungen mit Hypnose und *dissoziativen* Trancetechniken (Zeitprogression, Ideomotorik, vgl. M.E.G.-Seminar B4) haben. Sie sollten sich mit Suchttherapie befasst haben und ein eigentherapeutisches Interesse vorerst hintan stellen können.

**Literatur:**

Gerl, W. (1997) Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung. *Hypnose und Kognition*, 14, 4/97.

Gerl, W. und Freund, U. (2001). *Rauchen*. In: D. Revenstorf und B. Peter (Hrsg.):

*Hypnose in Psychotherapie, Medizin und Psychosomatik: Manual für die Praxis*. Heidelberg: Springer.

Gerl, W. (2002). Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung. *M.E.G.a.Phon*, (35), Okt. 02.

Gerl, W. (2004). *Dauerhaft frei mit Hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung*. In: I. Jochims & W. Gerl: *Rauchfrei ohne zuzunehmen*. Berlin: Hedwig.

Gerl, W. (2004). „*Ungeheuer väterlich*“: Eine Hypnotherapie, die als Raucherentwöhnung begann und zur Persönlichkeitsreife führte. In: H. Schuckall & H. Ebell (Hrsg.) *Warum Hypnose?* München: Pflaum.

**Referent:** Wilhelm Gerl, Dipl.-Psych., Ausbilder der M.E.G. und GwG, Lehrtrainer DVNLP

**Preis:** 250 € (für M.E.G.-Mitglieder 230 €) zzgl. Tagungshausgebühr

**Organisation, Information und Anmeldung:**

Milton Erickson Institut M.E.G. Bonn, Venusbergweg 48, 53115 Bonn

Telefon: 0228- 94 93 122, Fax: 0228- 94 93 127, [info@institut-systeme.de](mailto:info@institut-systeme.de)