Ohne Rauch geht's auch

jezza! Anzeigenleiterin Tina Jehle fasste Mut und wagte es: Rauchentwöhnung durch Hypnose – eine Dokumentation

Text: Tina Jehle

In Deutschland rauchen 25 % aller Erwachsenen regelmäßig, weitere vier Prozent bezeichnen sich als Gelegenheitsraucher. 35 % der Männer rauchen, 22 % der Frauen. Bei den Berufsgruppen stehen mit 52 % die Bauarbeiter, Fernfahrer und Busfahrer an der Spitze. Unter Ärzten, Apothekern und Lehrern rauchen tatsächlich noch 18 %. Der Griff zur Zigarette nimmt gerade bei weiblichen Jugendlichen zu: 3,5 % mehr Frauen erkranken an Lungenkrebs, bei den 45-60-Jährigen sogar 6,3 %. Rauchen ist ungesund – und obwohl man das weiß, ringt man mächtig mit dem inneren Schweinehund, wenn es ums Aufhören geht. Wer einmal eine Sucht bekämpft hat, weiß wie schwierig das ist – oder doch nicht? Einem Selbstversuch unterzog sich im September jezza! Anzeigenleiterin Tina Jehle (45), Raucherin seit fast drei Jahrzehnten aus Walleshausen. Hat ihre Rauchentwöhnung mittels Trance/Hypnose zum Ziel geführt?

Fünf, vier, drei, zwei, eins...

Tag Null, Donnerstag:

Sitzung bei *Hypnotherapeut Werner Müller, Schwabhausen*: Nach mehreren Vorgesprächen an unterschiedlichen Tagen, einer Einführung in die Thematik und der weiteren Vorgehensweise stellt sich Werner Müller meinen letzten Fragen und wir gehen in den Sitzungsraum.

Eine bequeme Couch, Decke zum Einkuscheln, Kissen – alles liegt parat. Wir starten mit Atemübungen. Noch bin ich angespannt. Mittels ruhig gesprochner sich wiederholender Sätze und Formeln wird eine Brücke „gebaut" vom Bewusstsein zum Unterbewusstsein. Allmählich beginne ich vor mich hin zu dösen, fühle mich wie kurz vor dem Einschlafen, bekomme aber alles mit: Das Rascheln des Papiers, das Klappern der Fensterläden und das monotone Satz-an-Satz-Gefüge. „Fünf, vier, drei, zwei, eins...", Werner Müller zählt mich zurück in einen Trancezustand, in dem er mich nun mit den wirklichen Rauchentwöhnungsformeln beschwört. Hier packt es mich auf einmal ganz klar: Rauchen ist schlecht. Ein Bild baut sich auf, eine negative Assoziation wird hergestellt. Das hatte ich so vorher noch nie. Ich bin total entspannt, keine Angst, keine Sorgen, alles easy. Könnte hier noch stundenlang liegen. Dann ist es vorbei. Ich werde mittels einer bestimmten Satzfolge ausgeleitet, darf aber noch liegen bleiben und ausruhen. Es folgt ein Nachgespräch, wichtig für den Therapeuten und mich. Die guten Wünsche begleiten mich auf dem Heimweg. Wie geht's wohl weiter?

Hat mein Unterbewusstsein auch begriffen?

Tag 1, Freitag:

Als ich aufwache höre ich sofort in mich hinein: Hat mein Unterbewusstsein die Message auch begriffen? Ab heute wird nicht mehr geraucht! Ich habe ein gutes Gefühl und *traue* mich, den ersten Tag zu beginnen. Gefahr ist im Verzug, weil ich besonders beim Arbeiten rauche, und heute noch einige Stunden ins Büro muss. Kurze Schwächephase nach einigen Stunden am PC – überstanden, alles gut gegangen. 24 Stunden ohne Rauch. Ging leichter als gedacht.

Privatpraxis
Dr. med. Bettina Feitl
Frauenärztin
Homöopathie, Naturheilverfahren

St.-Margareth-Str. 6
82272 Moorenweis
e-mail: dr.feitl@web.de

Tel.: 08146 997382
Fax: 08146 997384
Sprechstunden n. Vereinbarung

Rückführung /Reinkarnation
in frühere Leben: Wer war ich im Vorleben?
Wann, wo lebte ich schon einmal?
Was passiert mit mir während einer Rückführung?

Rauchentwöhnung mittels Trance

Infoveranstaltung / Dialog:
Freitag 28.09., 19.30 Uhr, Yoveda, Bahnhofstr. 24, 86938 Schondorf
Donnerstag 25.10., 19.30 Uhr, AWO, Lechstr. 5, 86899 Landsberg am Lech
Freitag 30.11., 19.30 Uhr, Kraftzentrum Kaltenberg, 82269 Petzenhofen

Müller : Erfolg – Rückführungen, Blockaden lösen, Rauchentwöhnung
Werner Müller, Dorfstr. 30, 86947 Schwabhausen/Weil, Tel. 0 81 93 / 9 90 55 05
wm-werden@t-online.de, www.mueller-erfolg.de

Tag 2 und 3, Samstag/Sonntag

Rauchen: Beim Einschlafen der letzte, beim Aufwachen der erste Gedanke – es verfolgt mich. Aber so muss das wohl auch sein. Mein Unterbewusstsein ist durch die Trance schon in die richtige Bahn gelenkt, den letzten Anstieg vor dem Gipfelsieg muss ich selbst bewältigen. Aber ich merke, es geht leichter als sonst, denn ich habe schon drei Mal mit dem Rauchen aufgehört. Am Wochenende fällt es mir eh leichter – ich bin eine Stress-Raucherin, also beginnt der eigentliche Kampf Montagmorgen im Büro!

Tag 4, Montag

Unruhig geschlafen, bin im Stundentakt aufgewacht. Am Morgen beginnt der Kopf zu rattern: Was ist alles zu erledigen? Und v. a.: „Wie schaffe ich das alles ohne Zigaretten?“ Ist das ein Rückfall? Ich mache mir selbst Mut, stehe zügig auf und lenke mich durch Alltagsarbeiten ab bevor es an die eigentliche Arbeit geht: Computer an, Kaffee dazu und… keine Zigaretten – ein ungewohntes Bild. Aber es geht. Die Bilder im Kopf muss man löschen – die Automatismen müssen weg, das ist die Kunst. Körperlichen Entzug spüre ich kaum, reine Kopfsache. Positiv: Ich fühle mich mental stärker, die Konzentrationsfähigkeit steigt auch.

Tag 5 – 13

Die Tage plätschern so dahin, manchmal denke ich gar nicht mehr ans Rauchen. Bin ich schon drüber hinweg? Obwohl die letzten Tage sehr stressig waren, kein Griff zur Kippe. Ich gebe allerdings zu, dass ich leichter reizbar bin.

Tag 14

Ich merke, dass es wohl doch noch eine Zeit dauern wird, bis ich ganz zum Nichtraucher geworden bin. Dann und wann schleicht sich immer noch das vermeintlich „gute“ Gefühl ein: „Wie schön wäre jetzt eine Zigarette?“ Aber ich bin standhaft, habe bis heute keine Einzige geraucht. Und: Ich fühle mich gesünder, habe das gute Gefühl, etwas für mich getan zu haben. Freue mich über das Lob meiner Familie und der Kollegen. Und die ist sehr wichtig – Unterstützung, sei es moralisch in Form von Durchhalteparolen oder körperlichem Rückzug von Rauchern in meiner Umgebung. Herausfordern möchte ich die Situation (noch) nicht. Aber ich bin guter Dinge, dass ich diesmal durchhalten kann.

Was ist Hypnotherapie?

Unter „Hypnotherapie“ werden Therapieformen zusammengefasst, die das vorhandene Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen. Um Heilungs-, Sucht- und Lernprozesse zu fördern, wird entweder Hypnose im mehr formalen Sinn praktiziert, oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt, etwa wenn eine Geschichte vorgelesen, gemalt oder gespielt wird. Daneben kann Hypnotherapie auch als Selbsthypnosetraining bzw. Erlernen von Entspannungsübungen gestaltet werden. Der Umfang der Therapie beschränkt sich oft auf wenige Sitzungen. Die Behandlung geschieht auftragsorientiert. Voraussetzung für ein Gelingen ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung.

Eine absolute Kontraindikation besteht meist bei einer akuten Psychose, psychotischen Zuständen (Manie, schizophrener Schub) und bei paranoiden Vorstellungen. Quelle: Wikipedia

Es funktioniert

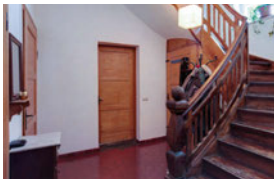
Fazit: Eine Rauchentwöhnung mittels Hypnotherapie *(s. Infokasten)* kann ich empfehlen. Es funktioniert. Meine nicht ganz vorurteilsfreie Meinung hat sich nicht bestätigt. Mein Therapeut und Begleiter vor, während und nach der Sitzung ist Werner Müller aus Schwabhausen. Als ausgebildeter Hypnotherapeut führt Müller Rückführungen, Rauchentwöhnungen und Sitzungen zur Lösung von Blockaden und Ängsten durch. Die Sitzungen finden in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre statt, meist benötigt man sogar nur eine Sitzung – inkl. Vor- und Nachgespräch.

Kosten: 175 €, das entspricht ca. 35 Schachteln Zigaretten. Vollkommen seriös und mit hohem Motivationscharakter begleitet Müller seine Klienten, gibt Denkanstöße und macht Mut.

Mehr Infos unter www.mueller-erfolg.de oder Tel.: 0 81 93 / 9 90 55 05.

VERKAUF | VERMIETUNG | INVESTMENT

VON POLL IMMOBILIEN®



NAHE AMMERSEE

Historische Jugendstilvilla in idyllischer Lage an Naturschutzgebiet angrenzend // **Wohnfläche:** ca. 250m² // **Aufteilung:** 8 Zimmer // **Baujahr:** 1922 // renoviert 2006, Denkmalschutz, ca. 1500m² Grundstück //
Kaufpreis: 980.000.- € zzgl. Käuferprovision 3,57% inkl.MwSt.

Ihre Ansprechpartnerin für diese Immobilie: Frau Vivianne Pucer Inhaberin der Geschäftsstellen Starnberg und Fürstenfeldbruck

GESCHÄFTSSTELLE STARNBERG / FÜNF-SEEN-LAND
Schloss Seefeld | Hochschloss
D-82229 Seefeld
Telefon: 08152 - 99 331 0
Telefax: 08152 - 99 331 11
E-Mail: starnberg@von-poll.com

GESCHÄFTSSTELLE FÜRSTENFELDBRUCK
Hauptstraße 17
D-82256 Fürstenfeldbruck
Tel: 08141 - 35759 0
Fax: 08141 - 35759 11
E-Mail: fuerstenfeldbruck@von-poll.com

MÜNCHEN-INNENSTADT UND BOGENHAUSEN Tel: 089 - 18 91 711 0
MÜNCHEN-NYMPHENBURG Tel: 089 - 18 91 488 88
MÜNCHEN-SCHWABING Tel: 089 - 18 91 760 0
MÜNCHEN-SÜD/GRÜNWALD Tel: 089 - 69 79 723 0
MÜNCHEN-RECHTS DER ISAR Tel: 089 - 90 47 55 20
MÜNCHEN-OST Tel: 089 - 60 87 55 845
TEGERNSEE Tel: 08022 - 70 411 0
KITZBUEHEL Tel: +43 (0)5356 - 62 98 8

EXCLUSIVE AFFILIATE OF CHRISTIE'S INTERNATIONAL REAL ESTATE

FÜR SIE AN ÜBER 100 STANDORTEN IN DEN BESTEN LAGEN

VON POLL IMMOBILIEN Geschäftsstelle Starnberg
Schloss Seefeld | D-82229 Seefeld
Telefon: +49 (0)8152 - 99 331 0 | starnberg@von-poll.com

www.von-poll.com