



**ELKE LEONHARDT
PRAXIS FÜR
HYPNOSE THERAPIE
UND -COACHING**

Hauptstr. 31, 31028 Gronau
Schillerstr. 3, 31275 Lehrte

www.me-coachings.de

info@me-coachings.de

Mobil 0151 461 888 73

Tel.: 0511 95 48 95 87

Informationen zur Rauchentwöhnung

Sehr geehrte Klientin, sehr geehrter Klient,

es freut mich, dass Sie sich zu einer hypnotischen Rauchentwöhnung in meiner Praxis entschieden haben.

In meiner Praxis lege ich großen Wert auf eine **wissenschaftlich fundierte, seriöse hypnotische Rauchentwöhnung** und möchte Sie im Folgenden deshalb über die Hintergründe der hypnotischen Rauchentwöhnung aufklären sowie darüber, **was Sie selbst beitragen können und sollten**, damit Sie Ihr wunderbares Ziel rauchfrei zu werden erfolgreich und dauerhaft erreichen und erhalten:

- Das **Kernziel der hypnotischen Rauchentwöhnung** ist es, Ihnen **bestmöglich zu erleichtern, mit dem Rauchen aufzuhören**.
- Hypnose ist keine „Zauberei“ und ich kann Ihnen demnach das Rauchen auch nicht „wegzaubern“. Ich kann Ihnen aber mit der Hypnose eine bewährte Unterstützung anbieten, die schon **vielen Tausend Menschen** geholfen hat, **das Rauchen erfolgreich aufzugeben**.
- Die **besondere Stärke der Hypnose** liegt darin, **Ihren Willen zu stärken und Ihr Ziel nikotinabstinent zu sein und zu bleiben zu unterstützen**.
- Gleichzeitig unterstützt die **hypnotische Trance Ihr Gehirn dabei, Entzugssymptome zu lindern** und sich **schneller auf das rauchfreie Leben einzustellen**.
- Außerdem unterstützt die Hypnose Sie dabei, **Ihr Verhalten zu ändern** und ein neues **rauchfreies Verhalten schneller zu „erlernen“**.

- **WICHTIG** ist, dass Sie **selbst wirklich aufhören möchten** und dass Sie bereit sind, **engagiert mitzuwirken und Ihr Bestes dazu beitragen**, damit Sie wirklich Ihr Ziel erreichen.
- So entsteht ein **bestmögliches Zusammenspiel** aus Ihrem eigenen Einsatz und der Hypnose, das sich seit vielen Jahren als **erfolgreichster hypnotischer Weg in die Rauchfreiheit** bewährt hat.

So bereiten Sie sich am besten auf die Rauchentwöhnung vor:

- Planen Sie fest für sich ein, im Anschluss an unseren Rauchentwöhnungstermin **nicht zu rauchen**.
- Es ist wichtig, dass im Anschluss an die Hypnose die Nikotinabstinenz beginnt.
- Nikotinkonsum im Anschluss an die Hypnose kann die Wirkung der Hypnose auflösen (wie ein „Reset“, weil das Gehirn den Eindruck bekommt, die Hypnose sei „nicht ernst gemeint“ gewesen) und sollte vermieden werden.
- Da die Hypnose manchmal eine gewisse **„Einwirkzeit“** (ca. 24 Stunden) benötigt, sollten Sie sich darauf vorbereiten, **direkt im Anschluss an dem Termin ggf. auch aus eigener Kraft** für die Dauer der Einwirkzeit nikotinfrei zu bleiben.
- Entfernen Sie alle Zigaretten und Rauch-Utensilien aus Ihrem Umfeld, damit Sie nicht in Versuchung kommen, bzw. der „Weg zu einem Rückfall“ mit einem gewissen Aufwand verbunden wäre, der Ihnen Zeit lässt, noch einmal darüber nachzudenken und sich gegen einen Rückfall zu entscheiden.
- Meiden Sie in dieser Zeit möglichst den Kontakt zu Rauchern und setzen Sie sich keinem Passivrauch aus.
- **Entzugerscheinungen** wie Nervosität, Gereiztheit, Schlafstörungen, Rauchverlangen u. a., die dadurch entstehen, dass das Gehirn sich auf die neue Situation einstellt und beginnt, überschüssige Nikotinrezeptoren abzubauen, sind durch die Hypnose üblicherweise **stark gelindert oder entfallen ganz**.
- Sollten dennoch leichte Entzugssymptome eintreten, machen Sie sich bewusst, dass diese **deutlich schwächer** sind als bei einem „kalten Entzug“ und diese i. d. R. nach 2 Tagen überstanden sind.
- Die Rauchentwöhnung ist nach **30 Tagen Nikotinabstinenz vollständig abgeschlossen**. Dann haben sich die Nikotinrezeptoren wieder zurückgebildet.
- Achten Sie darauf **in dieser Zeit wirklich nicht zu rauchen**. Schon eine Zigarette kann **die Wirkung der Rauchentwöhnung sowie den bis dahin er-**

reichen Abbau der Nikotinrezeptoren vollständig stoppen und die Nikotinrezeptoren wieder zum Aufbau anregen (das Rauchverlangen wird wieder verstärkt). Die 30-Tages-Frist zur Akklimatisierung des Gehirns beginnt wieder bei 0.

- Versuchen Sie, in den **30 Tagen nach der Rauchentwöhnung Situationen zu meiden, in denen geraucht wird.**
- Auch Passivrauch kann das Gehirn triggern und die Rückfallgefahr massiv erhöhen.
- Vermeiden Sie in den **30 Tagen den Konsum von Alkohol.** Alkohol wirkt enthemmend und macht in Bezug auf das Rauchen häufig leichtsinnig.
- Tasten Sie sich im Anschluss achtsam heran, um zu prüfen, wie Sie auch in Kombination mit Alkohol abstinert bleiben können.
- Nach einer Rauchentwöhnung kann sich die Verträglichkeit von Alkohol verändern.
- Wenn Sie mit Hilfe der Hypnose aufgehört haben zu rauchen, sind Sie rauchfrei. Diesen Zustand sollten Sie aber pflegen und jede Art von Leichtsinns- oder Ausprobieren, wie eine Zigarette jetzt wohl schmeckt, unterlassen.
- Die zurückgebildeten Nikotinrezeptoren sind reaktionsbereit und bilden sich in sehr kurzer Zeit wieder vollständig aus.
- Ein Ex-Raucher sollte also immer **größten Wert darauflegen, auf jede Art von Nikotin zu verzichten** (Shisha, Pfeife, Schnupftabak, Joint u. a.).

Was soll ich tun, wenn ich aus irgendeinem Grund einmal rückfällig werden?

- **Kontaktieren Sie mich umgehend!!!**
- Je schneller wir auf einen evtl. Rückfall reagieren können, desto besser sind die Chancen, die Rauchfreiheit wieder herzustellen. Warten Sie keinesfalls Wochen oder Monate.
- Sollten Sie doch wieder eine längere Zeit geraucht haben, könnte eine erneute Rauchentwöhnung mit mehr **Eigeninitiative verbunden sein.** Auch wenn die erste Rauchentwöhnung sogar ab dem ersten Tag mit Leichtigkeit erfolgte, ist dies keine Garantie, dass es beim zweiten Mal auch so leicht klappen könnte.
- Dennoch bietet die hypnotische Rauchentwöhnung immer eine maximale und bestmögliche Unterstützung.

Ich freue mich auf unseren Hypnose-Termin.

Elke Leonhardt Heilpraktikerin für Psychotherapie

3/3