

Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung

Diese Einladung richtet sich an alle Interessierten, die einen Weg finden möchten, mit dem Rauchen aufzuhören. Dazu biete ich einen Kurs an, der insbesondere eine hypnotherapeutische Vorgehensweise nutzt. Dessen Konzept wurde in der Universität Tübingen entwickelt und wissenschaftlich untersucht.

Was ist besonders an dieser Form der Raucherentwöhnung? Ebenso wie zahlreiche andere Kurskonzepte bezieht dieser Kurs auch verhaltenstherapeutische Elemente ein, z. B. wie man eine rauchfreie Umgebung gestaltet, wie mit Stress und Rückfallgefährdungen umgegangen wird. CO-Atemluft- Messungen geben Rückmeldung über erreichte Erfolge.

Das allein reicht oft aber nicht aus, da das jahrelange Rauchen zum Teil der eigenen Person geworden ist. Gerade die Hypnose ist in der Lage, tiefere persönliche Schichten anzusprechen und damit den Erfolg dauerhafter zu sichern. Das Aufhören kann somit als ein Bearbeiten zwiespältiger Empfindungen und ein Abschiednehmen aufgefasst werden.

Der Kurs beginnt mit einem Vorgespräch. Hier wird ausführlich über das Vorgehen gesprochen und das Prinzip der Hypnotherapie erläutert. Zudem werden Vorschläge gemacht, wie der Rauchstopp umgesetzt werden kann.

In den drei weiteren Kurseinheiten wird die Gruppe angeleitet, in eine persönliche Trance zu gehen. Diese kann man sich als eine besondere Aufmerksamkeitsform vorstellen, die über Entspannung erreicht wird. Hierbei behält man jederzeit die Kontrolle. Teilnehmende empfinden dies meist als angenehmen Zustand.

Zu meiner Person: Ich arbeite im Hellweg-Zentrum für Beratung und Therapie und bin Psychologischer Psychotherapeut und ausgebildeter Therapeut in Klinischer Hypnose (MEG).

**Die Kurse finden auf Anfrage im
in der Psychotherapeutischen Praxis Ulrich Oppel,
Crüwell Str. 14, 33615 Bielefeld statt**

Teilnahmekosten für den Gruppenkurs und den Einzelkurs auf Anfrage.

Wenn Sie interessiert sind, nehmen Sie bitte Kontakt auf:
Tel.: 0521- 801 27 47 oder per E-Mail: ulrich.oppel@johanneswerk.de.