

SMOKEX[®] - was ist das?

SMOKEX[®] ist das wirksame Verfahren zur Beendigung des Rauchens, wenn es darum geht, nicht nur aufzuhören, sondern **frei zu bleiben**. **SMOKEX[®]** beruht auf dem therapeutischen Ansatz des Pioniers der modernen Hypnose Dr. Milton H.

Erickson. **SMOKEX[®]** ist auch in Fällen wirksam, in denen verhaltenstherapeutische Nichtraucher-Trainings, *Carr*-Gruppen, *Zyban* oder Nikotinpflaster versagen.

Die **SMOKEX**-Methode berücksichtigt neue Erkenntnisse der Suchttherapie und der Neuropsychologie, sowie lerntheoretische Aspekte. Das aktuell verfügbare Wissen zur Chemie der Sucht (Rolle der Neurotransmitter, Hormone, Nährstoffe) wird gezielt zur Auflösung der Nikotinabhängigkeit eingesetzt. Die **SMOKEX**-Methode wird von speziell ausgebildeten Experten, in der Regel Psychologen oder Ärzte, durchgeführt.

Eine Besonderheit von **SMOKEX[®]** ist die gezielte Nutzung der therapeutischen Hypnose und speziell geeigneter Selbsthypnose-Techniken. Diese mobilisieren unbewusste Fähigkeiten und vermitteln, was Sie brauchen, um **dauerhaft frei zu bleiben**.

Mit **SMOKEX** lernen Sie, so aufzuhören, dass Sie dabei **gewinnen** (statt auf etwas zu verzichten). Dafür identifizieren wir zuerst die Bedürfnisse, die Sie bisher durch das Rauchen befriedigt haben. Wir analysieren typische Rauchsituationen und entwickeln dann gemeinsam mit Ihrem Unbewussten neue Möglichkeiten des Umgangs mit solchen Situationen. Diese Aktivierung eigener Ressourcen umfasst auch solche, die unterbewusst gelagert sind. Jener Persönlichkeitsteil, der für das Suchtverhalten zuständig ist, kann dadurch erreicht und für die Lösung genutzt werden(!)

Für die konstruktive Einbeziehung des Unbewussten ist die hypnotherapeutische Methode von Milton H. Erickson die Methode der Wahl - auch weil zum Aufhören eine physiologische Umstellung erforderlich ist. Denn durch das Rauchen wirkte das Nikotin jahrzehntelang auf Ihren Stoffwechsel und das Regulations-System von Gehirn und Körper ein. Diese Wirkung muss korrigiert werden, um anhaltend frei bleiben zu können. Mit den Möglichkeiten der Hypnotherapie lässt sich die erforderliche Harmonisierung einleiten und nachhaltig fördern. Dies erleichtert das Aufhören und hilft, tatsächlich frei zu bleiben.

Wissenschaftliche Studien stimmen darin überein, dass eine fundierte Entwöhnung vier bis fünf Sitzungen benötigt. In der Zeit zwischen den Sitzungen hilft Ihnen die Selbsthypnose zur Vorbereitung auf den Tag X, an dem Sie die Zigarette endgültig verabschieden. Bis zu diesem Zeitpunkt rauchen Sie noch. Es handelt sich also um keine Reduktion der Zigarettenzahl, sondern um das Absetzen der Zigarette zum rechten Zeitpunkt.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen vorab gerne zur Verfügung.

Antworten auf häufige Fragen zur Hypnose finden Sie auf meiner Homepage:

www.gesundheitsbausteine.de unter >Hypnose> Fragen und Antworten

Thorsten Seehafer - Heilpraktiker (Psychotherapie) - Hypnosetherapeut mit Zusatzqualifikation SMOKEX Raucherentwöhnung - Mentaltrainer {BYVG}

Gesundheitsberater im Berufsverband BYVG - Mitglied im Hypnose Verband Deutschland

info@gesundheitsbausteine.de Tel. 04101 5886680 Mobil 01724522389

Wenn Sie es richtig angehen wollen:

Sie suchen eine wirksame Methode, um das Rauchen zu beenden und tatsächlich frei zu bleiben. Sie haben es vielleicht mit Willenskraft versucht, aber das reichte nicht. Denn wenn die Willenskraft gegen eine Sucht eingesetzt wird, verbraucht das nur die eigenen Energien (denn wir ziehen dabei gegen etwas zu Felde, das in uns selbst ist). Der Organismus mag aber keinen inneren Krieg aufgelastet bekommen, bei dem er prinzipiell verliert. Hingegen unterstützt er positive Änderungen, die ihm helfen, gesund zu werden und fit zu bleiben.

Sie und Ihr Körper wollen und können *gewinnen*. Das ist eine mächtige Grundlage des Erfolges. Damit es mit dem Aufhören endlich klappt, sollten Sie deshalb eine fachlich fundierte Hilfestellung in Anspruch nehmen, bei der auch das unbewusste Wissen des Organismus genutzt wird. Denn:

Ihr Unbewusstes weiß nicht nur eine Menge Gründe, weshalb Sie mit dem Rauchen jetzt besser aufhören. Es besitzt auch weitaus mehr Möglichkeiten dafür, als Sie denken. Zum Beispiel können wir für die Auflösung einer Sucht *beide* Seiten des Gehirns (die linke *und* die rechte Hirnhemisphäre) zur Mitwirkung veranlassen (bei der Willensanstrengung wurde das Gehirn nur *einseitig* genutzt). Durch die Bündelung der bewussten *und* der unbewussten Kräfte aber können wir der Sucht den Boden entziehen und den inneren Konflikt zwischen dem Vorsatz aufzuhören und dem Drang zu rauchen auflösen.

Die **SMOKEX[®]**-Methode ermöglicht in idealer Weise ein solches "gehirngerechtes" Lernen der Dinge, die benötigt werden, um dauerhaft frei zu bleiben. Beide Hirnhälften werden gezielt angesprochen und zur Zusammenarbeit angeregt. So kommt es zu einer inneren konzertierten Aktion, bei der Ihr bewusster Vorsatz und Ihre unbewussten Potentiale zusammenwirken und zu einem dauerhaften Erfolg führen.

Das Beenden des Rauchens gelingt mit den Mitteln der modernen Hypnose (Hypnotherapie) erheblich besser als mit anderen Verfahren, inklusive der herkömmlichen Hypnose. Die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung wirkt auch dort, wo Verhaltenstrainings, *Carr*-Gruppen und medikamentöse Hilfen versagen. Eine Effektivitätsstudie am Psychologischen Institut der Universität Tübingen (Professor Dr. Revenstorf) erbrachte für die hypnotherapeutische Raucherentwöhnung einen dauerhaften Erfolg bei über 60% der Teilnehmer. Erfahrungsgemäß kann mit einer noch höheren Quote gerechnet werden, wenn die Behandlung durch erfahrene Praktiker erfolgt. Dies ist bei **SMOKEX[®]** der Fall.

Natürlich müssen nicht nur *wir* gewisse Voraussetzungen erfüllen, um erfolgreich zu sein. Um eine suchtartige Gewohnheit wie das Zigarettenrauchen zu beenden, sollten auch *Sie* in geeigneter Weise darauf eingestellt und motiviert sein. Lesen Sie hierfür bitte die Fragen zum Selbsttest auf der nächsten Seite.

Zu möglichen Entzugserscheinungen: Durch den Nikotin-Konsum haben Sie über viele Jahre hinweg in physiologische Prozesse (z.B. Stoffwechselzyklen) eingegriffen. Weil **SMOKEX** das berücksichtigt, können die typischen Entzugserscheinungen minimiert und die körperliche Regeneration sofort gefördert werden. Wenn Sie eine Gewichtszunahme befürchten, bekommen Sie auch das mit **SMOKEX** in den Griff.

Selbsttest 1):

Wie Sie wissen, geht es bei unserer Raucherentwöhnung nicht um einen weiteren Versuch, mit dem Rauchen *wieder einmal* aufzuhören. Es geht darum, von der Zigarette *frei zu werden und es zu bleiben*. Wir können Ihnen dabei helfen, wenn Sie bereit sind, die Sache *realistisch* zu sehen.

Die therapeutische Hypnose unterscheidet sich in grundlegender Weise von den Tricks in Hypnose-Shows. Durch jene wird suggeriert, der Hypnotiseur habe eine besondere Macht. Kein Showhypnotiseur konnte aber je eine Sucht dauerhaft "weghypnotisieren". Wir sollten also unzutreffende Vorstellungen ersetzen durch realistische Erwartungen und konkrete Erfahrungen mit therapeutischer Hypnose.

Der Gedanke, schon bald vom Rauchen frei zu sein, ruft nicht nur freudige Gefühle hervor. Schließlich hört man mit etwas auf, das einem über viele Jahre auch Vorteile verschafft hat. Meistens kann man sich kaum vorstellen, dass es in den typischen Rauchsituationen auch ohne Zigaretten - und sogar besser - geht. Im Moment wissen Sie noch nicht, wie das *bei Ihnen* funktioniert. Überprüfen Sie deshalb zuerst, ob Sie bereits die nötigen Voraussetzungen mitbringen. Fragen Sie sich dazu bitte:

1. Will ich *wirklich* und *endgültig* mit dem Rauchen aufhören?
2. Beruht meine Absicht auf einem *tiefer empfundenen Bedürfnis*? Ich denke also nicht bloß, ich sollte aufhören, sondern spüre eine innere Bereitschaft dazu - und weiß nur nicht, wie ich es am besten anfangen.
3. Will ich dazu mit einer Fachkraft *ernsthaft zusammenarbeiten*?
4. Bin ich bereit, mir die dafür erforderliche *Zeit zu nehmen*?)
5. Werde ich, wenn nötig, in den kommenden Wochen Arbeitsüberlastung abbauen und mehr für mein Wohlbefinden tun?
6. Bin ich bereit, zwischen den Sitzungen Selbsthypnose zu praktizieren?

Wenn Ihre Antwort auf jede dieser Fragen "ja" ist, dann passt Ihnen unser Angebot. Sie können es sofort annehmen und für sich nutzen. Falls Sie jedoch einem der Punkte nicht zustimmen, müsste das in einem Vorgespräch geklärt werden.

Selbsttest 2):

1. Fragen Sie sich: "Will ich in erster Linie aufhören, weil ich aufhören *muss*?" - weil z. B. die Gesundheit bedroht ist oder weil der Partner keine Ruhe gibt. Wenn so etwas vorrangig ist, bedenken Sie bitte: Viele Leute leiden unter Erkrankungen, die nachweisbar vom Rauchen kommen - und rauchen trotzdem. Vielen Abhängigen wird ständig gesagt: "Du *musst* endlich aufhören damit!". Ein solches *Muss* ist aber kein ausreichendes Motiv! Es gibt dem Betroffenen nicht die Kraft, die er benötigt, um aus einer Sucht auszusteigen.

2. Sprechen Sie diesen Satz mehrmals zu sich:

"Ich bin so weit und will mit dem Rauchen aufhören. Ich packe es wirklich an!"

Wenn Ihre Stimme dabei zunehmend fester und zuversichtlich klingt, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit frei werden. Die erforderlichen Schritte brauchen Sie nicht zu kennen; dafür gibt es die SMOKEX Experten. Lassen Sie sich deshalb ruhig noch etwas Zeit und kommen Sie zu Ihrem ganz persönlichen Entschluss. Erst dann, wenn es für Sie wirklich stimmt, rufen Sie mich an, um einen Termin zu vereinbaren.