

Prof. Dr. Lars-Eric Uneståhl

RAUCHFREI



Nichtraucher werden und
bleiben mit Selbsthypnose

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Aus dem Englischen übertragen von
Hans-Jörg Hautkappe und Dr. Albrecht Schmierer
Sprecher: Dr. Albrecht Schmierer**

Hypnos Verlag
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG
Esslinger Straße 40
70182 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-08-0

► Best.-Nr. CD 2002

3. Auflage 2008

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Yvonne Bogdanski – Fotolia.com

Über diese CD

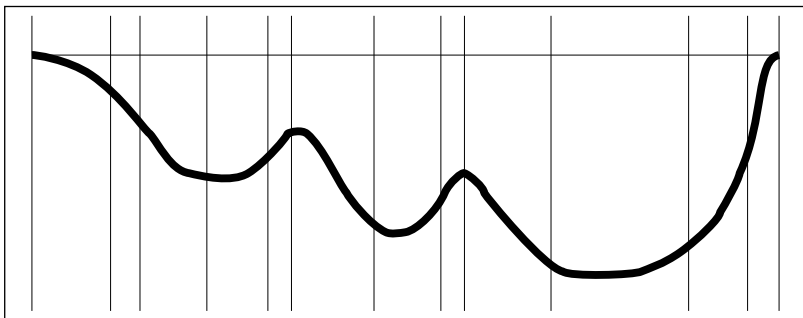
Die negativen Folgen des Rauchens sind allgemein bekannt. Doch das Aufhören ist meist gar nicht so einfach. Auch diese Selbsthypnose-CD ist kein Wundermittel, das die Sucht einfach wegzaubern und jemanden gegen seinen Willen vom Rauchen abbringen könnte. Sie ist jedoch eine wirksame, auf wissenschaftlichen Forschungen beruhende Möglichkeit, innere Prozesse zu unterstützen und Wege aus der Abhängigkeit zu finden – im besten Sinne also Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei stehen nicht der Befehl, das schlechte Gewissen und die eklige Beschreibung negativer Aspekte des Rauchens im Fordergrund. Vielmehr werden dem Unbewussten in Trance die Vorteile eines rauchfreien Lebens und der Gewinn an Lebensqualität derart schmackhaft gemacht, dass das Rauchen schließlich völlig unwichtig wird.

Wirkungsweise

Die moderne medizinische Hypnose ist ein Verfahren zur Erreichung eines veränderten Bewusstseinszustandes, der durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und besondere Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Dieser Trancezustand wird therapeutisch dazu genutzt, die dem Rauchen zugrunde liegenden Verhaltensweisen so umzuprogrammieren, dass die Sucht ihre Bedeutung verliert und schließlich überwunden wird.

Das vorliegende Selbsthypnosetraining besteht aus drei Teilen, die jeweils mit einer Vertiefungsphase eingeleitet und einer Dehypnose beendet werden. Daraus ergibt sich ein dynamischer Verlauf der Hypnose: Phasenweise werden Sie mit Ihren Gedanken weit weg und vollkommen entspannt sein, dann wieder etwas mehr auf Ihre Außenwahrnehmung gehen, bevor Sie erneut in

tiefe Trance eintauchen. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird eine besondere Intensität des Trancezustandes erreicht. Diese besondere Fraktionierungstechnik basiert auf wissenschaftlichen Forschungen des Autors an der Universität Uppsala und ist international als »Integriertes Mentales Training« bekannt geworden.



Anwendung

Schlechte Gewohnheiten und lange eingeübte Verhaltensweisen ändern sich nicht von heute auf morgen. Um eine Veränderung einzuleiten und das Rauchen dauerhaft zu überwinden, ist ein regelmäßiges Training über einen längeren Zeitraum unbedingt erforderlich: Hören Sie die CD mindestens einmal täglich an einem ruhigen Ort, am besten abends zum Einschlafen. So werden die angebotenen Suggestionen vom Unbewussten direkt aufgenommen. Grundsätzlich sollten Sie die CD immer vollständig anhören. Wenn Sie schon mit dem Rauchen aufgehört haben, sollten Sie die Anwendung noch einige

Zeit fortsetzen, um Ihr inneres Selbst zu stärken und Rückfällen vorzubeugen. In diesem Falle können Sie das tägliche Training auch erst mit Track 6 beginnen.

Ihr persönliches Rauchfreiprogramm

Sie können die Wirkung der CD noch verstärken, indem Sie ein positives Klima für Ihren Schritt in ein rauchfreies Leben schaffen und Ihren Willen zum Aufhören bekräftigen. Stellen Sie sich ergänzend zum Selbsthypnosetraining Ihr eigenes Entwöhnungsprogramm zusammen.

HIER EINIGE ANREGUNGEN:

- Liste 1 schreiben: Warum habe ich bisher geraucht? Was hat mir alles beim Rauchen Lust gemacht? Notieren Sie mindestens 30 Punkte.
- Liste 2 schreiben: Wie ersetze ich jede einzelne Lust von Liste 1 durch mehr Lust? Die Alternative muss genauso einfach und schnell verfügbar, aber gesünder sein und noch mehr Spaß machen. Finden Sie Ersatzrituale.
- Liste 3 schreiben: Was gewinne ich als Nichtraucher? Warum höre ich auf? Was sind meine eigenen Vorteile, wenn ich rauchfrei bin?
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten davon, dass Sie mit dem Rauchen aufhören werden.
- Bereiten Sie Haus oder Wohnung auf die Rauchfreiheit vor: Aschenbecher wegschmeißen, malern, Vorhänge waschen, auf die frische Luft freuen...
- Legen Sie ein Sparschwein für das eingesparte Geld an und belohnen Sie sich damit.
- Pfand für Rückfall: Legen Sie z. B. einen erheblichen Geldbetrag für fünf Jahre fest an. Falls Sie in dieser Zeit rückfällig werden, geht die Summe nach Ablauf an die Deutsche Krebshilfe, ansonsten an Sie.

Zusätzliche therapeutische Unterstützung

Für viele Menschen ist der Trancezustand eine intensive seelische Erfahrung. Dabei wirkt das individuelle Hypnosetraining mit einer CD fast ebenso gut wie eine Therapie bei einem in Hypnose ausgebildeten Psychologen. Selbsthypnose ist zudem kostengünstig und kann – Zeit und eine ruhige Umgebung vorausgesetzt – überall und jederzeit angewandt werden.

Manche erleben in Trance jedoch Dinge, die sie selbst nicht genügend verstehen und verarbeiten können. Dann entsteht das Bedürfnis, sich mitzuteilen und auszusprechen. Bitte tun Sie dies sobald wie möglich mit einem Psychotherapeuten, der in Hypnose ausgebildet ist. Er kann Ihnen kompetent weiterhelfen.

Auch wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um für Ihre Gesundheit Selbsthypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich an einen Hypnotherapeuten wenden, der Ihnen hilft, das Rauchen zu überwinden und Energie für sich selbst zu bekommen.

Adressen von Hypnotherapeuten und hypnotherapeutisch arbeitenden Ärzten finden Sie im Internet unter

www.hypnose.de.

Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

Häufig gestellte Fragen

Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.

Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

Der Autor

LARS-ERIC UNESTÅHL,

Ph.D., Professor der Psychologie, Gründungspräsident der Scandinavian International University und Gastprofessor an zahlreichen internationalen Hochschulen, beschäftigt sich schon seit den 1960er-Jahren mit der Entwicklung von »Mind-Developement«- und »Performance-Management«-Programmen. Seine Methode ist als »Schwedisches Modell des mentalen Trainings« international bekannt geworden. Professor Uneståhl ist anerkannter Berater von Unternehmen wie Volvo, ABB, IKEA, Saab und Unilever, des schwedischen Olympiateams sowie zahlreicher Nationalmannschaften und hat mehr als 100 Fachaufsätze, 21 Bücher und 50 Trainingsprogramme veröffentlicht.



Der Sprecher

DR. ALBRECHT SCHMIERER,

Studium der Zahnheilkunde sowie psychologische Ausbildung in Gestalttherapie, Psychosomatik und Hypnose, ist Zahnarzt in eigener Praxis. Die Therapie von Angstzuständen, die Behandlung von Patienten mit Würgereiz und die Schmerzkontrolle mit Hypnose sind seine Arbeitsschwerpunkte. Dr. Schmierer ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e. V., Mitglied internationaler Fachgesellschaften und hat zahlreiche Bücher, Aufsätze und CDs sowie Lehrmaterialien veröffentlicht.



Mentales Training

Unestähl, Lars-Eric:

Mentales Training

*Energie und Selbstvertrauen mit Hypnose
und progressiver Muskelentspannung*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-07-3

► Best.-Nr. CD 2001

Unestähl, Lars-Eric:

Idealgewicht

*Durch Selbsthypnosetraining den Weg
zum Wunschkörper finden*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-09-7

► Best.-Nr. CD 2003

Unestähl, Lars-Eric:

Schlaftraining

*Selbsthypnosetraining zum Einschlafen
und Durchschlafen*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-10-3

► Best.-Nr. CD 2004

Eberwein, Werner:

Loslassen

Dem Fluss des Lebens folgen

Audio-CD, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-11-0

► Best.-Nr. CD 3001

Rauch, Christian:

Hypno-Autogenes Training

Tiefenentspannung für Körper und Geist

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-16-5

► Best.-Nr. CD 3002

Scholz, O. Berndt; Spielberg, Rüdiger:

Wohlbefinden

*Positive Stimmungsinduktion
mit Hypnose*

Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR

ISBN 978-3-933569-15-8

► Best.-Nr. CD 3003

*Unser gesamtes Programm finden Sie im
Internet unter www.hypnos.de
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur Therapie genutzt.

Anwendungshinweise:

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, ist ein regelmäßiges, am besten tägliches Training empfehlenswert. Dazu sollte die CD möglichst vollständig angehört werden.

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern!
Beachten Sie die Informationen im Booklet.