

## Information Rauchstopp

### **Rauchen Sie noch?**

Wenn Sie diese Frage mit "Ja" beantwortet haben, sollten Sie etwas wirkungsvolles dagegen tun.

#### **Denn:**

In Deutschland versterben ca. 120.000 Menschen jährlich vorzeitig (das heißt: bis zum 60. Lj.) durch krankheitsbedingte Folgen des Tabakkonsums.

An diese Zahl langt noch nicht einmal der falsche Freund Alkohol heran mit etwa 75.000 vorzeitig versterbenden Menschen. Damit ist Tabakrauchen auch heute noch mit weitem Abstand die Droge mit der höchsten Todesrate.

Wirksame Raucherentwöhnung - d.h. möglichst langfristig und andauernd wirkende Raucherentwöhnung - ist daher **in jedem Alter** eine sehr wichtige Maßnahme zu Erhaltung und Sicherung der Gesundheit - und damit auch eine wichtige Maßnahme zur Bewahrung eines positiven Lebensgefühles und der Lebensqualität.

Betroffene, die es allein und auf eigene Faust versuchen, können Erfolg haben. Die Erfolgsquote liegt aber bei nur etwa 3% (nach einem Jahr).

**Die Forschung zeigt, daß Raucherstopp eine sofortige lebensverlängernde und gesundheitsfördernde Wirkung hat, die sich im Laufe der Zeit immer weiter steigert. Nach einigen Jahren gibt es praktisch keinen Unterschied mehr gegenüber der Gesundheit eines Nichtraucherers.**

Ich setze beim Raucherstopp nach gründlicher Anamnese und Diagnose eine wirkungsvolle Kombination von Gesprächspsychotherapie und Hypnose ein (Kastenteufelkonzept). Dabei liegt der Schwerpunkt auf einer Umstrukturierung mentaler Muster durch das wirkungsvolle Verfahren der Hypnose.

**Die psychotherapeutisch fundierte Therapie mit Hypnose ist dabei das wirkungsvollste Verfahren mit Erfolgsquoten bis zu 70%.**

**Verhaltenstherapeutische Verfahren erreichen etwa 20%.**

*(siehe hierzu Revenstorff et. al.: Expertise zur wissenschaftlichen Evidenz der Hypnotherapie 2003)*

Das Rauchstopp in meiner Praxis beruht auf eigenen Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Suchtbehandlung.

#### **Der Ablauf:**

##### **1. Erstgespräch ca 60 -90 Minuten**

In diesem Gespräch findet eine gründliche psychotherapeutische Untersuchung in Hinblick auf die Abhängigkeit von Tabak/Nikotin und eine sorgfältige Stressdiagnostik statt. Zudem wird das Behandlungskonzept ausführlich erläutert.

Bitte beachten Sie: Die Behandlung kann nur Erfolg haben, wenn Sie über ein ausreichend hohes Maß an Motivation verfügen und nicht zugleich ständig sehr hoher Stressbelastung ausgesetzt sind.

Wenn als Ergebnis des Erstgesprächs die Erfolgsaussichten in der gemeinsamen Bewertung als zu gering eingeschätzt werden, wird vor der Weiterführung der Behandlung eine Stresstherapie von etwa 2-3 Wochen Dauer durchgeführt oder von der Behandlung abgeraten. In diesem Fall fällt selbstverständlich nur das Honorar für diese Therapiestunde an.

Ist die Behandlung ausreichend erfolgversprechend kann ein erster Behandlungstermin vereinbart werden.

2. **Behandlung I** ca 60 Minuten nach dem Kastenteufel-Konzept  
bitte beachten Sie: Die Honorarzahlung erfolgt nach Behandlung I und vor Behandlung II.  
und im Abstand von etwa einer Woche:
3. **Behandlung II** ca 60 Minuten nach dem Kastenteufel-Konzept.
4. Nach einem Zeitraum von etwa 2-3 Wochen wird der **Behandlungstermin III** durchgeführt.  
Bei diesem Termin wird das Erreichte weiter gesichert.  
Es werden Methoden der Entspannung und Selbsthypnose vermittelt, die zusätzliche Möglichkeiten der Suchtbewältigung für die Zukunft geben und somit den Behandlungserfolg auch langfristig bewahren.

Das Honorar für den Rauchstopp beträgt insgesamt 320 €.

Ein sehr geringer Betrag für Ihren großen gesundheitlichen Nutzen (und natürlich auch die Einsparung des Zigaretten- oder Tabakkaufs).