

**HYPNOSE RAUCHERENTWÖHNUNG**

# Lässt sich durch Hypnose eine Raucherentwöhnung durchführen?



Fotolia

Mittwoch, 30. Dezember 2020 00:57

**Es gibt viele Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören - doch wenige davon sind wirklich nachhaltig. Mit einer Erfolgsquote von mehr als 80 Prozent gilt die Hypnose zur Raucherentwöhnung als einer der effektivsten Wege in ein rauchfreies Leben. Denn die Hypnosetherapie setzt beim Unterbewusstsein an - und lässt so das Rauchbedürfnis selbst verschwinden.**

## **Zum Nichtraucher ohne Entzugserscheinungen - geht das überhaupt?**

Dass Rauchen die Lunge schädigt und im schlimmsten Fall tödlich sein kann, das wissen auch Raucherinnen und Raucher selbst. Und trotzdem fällt es vielen von ihnen schwer, damit aufzuhören. Rauchen ist eine hartnäckige Sucht, und der Verzicht auf Nikotin geht mit starken Entzugserscheinungen einher, die den Alltag beeinträchtigen. Zwar gibt es zahlreiche Methoden, die dabei helfen, das Rauchen aufzugeben, doch die Rückfallquote ist hoch, und das akute Verlangen wird durch Nikotinpflaster und andere Mittel allenfalls reduziert. Doch es gibt einen Weg, der es möglich macht, ein rauchfreies Leben zu beginnen - und das ohne Entzugserscheinungen oder die gefürchtete Gewichtszunahme. Obwohl viele Menschen skeptisch sind, wenn es um Hypnose zur Raucherentwöhnung geht, belegen wissenschaftliche Studien, dass die Erfolgsquote bei über 80 Prozent liegt. Doch wie funktioniert das genau?

### **Hypnose zur Raucherentwöhnung**

Der hauptsächliche Grund, weshalb die Raucherentwöhnung per Hypnose so oft gelingt, ist folgender: Die Methode setzt genau dort an, wo es den meisten Raucherinnen und Rauchern

am schwersten fällt, ihre Sucht auch langfristig abzulegen. Denn der körperliche Entzug dauert in der Regel nur drei bis vier Tage. Eine größere Herausforderung stellt das Überwinden von verinnerlichten Gewohnheiten dar. Ob in Stress- und Belastungssituationen, beim morgendlichen Kaffee oder beim abendlichen Ausgehen: Das Rauchbedürfnis entsteht in bestimmten Situationen ganz automatisch, der Griff zur Zigarette kommt dementsprechend einem Reflex gleich. Rauchen ist unmittelbar an Emotionen gekoppelt, die wir auf andere Weise nicht bewältigt bekommen - und somit eine klassische Ersatzbefriedigung. Genau bei diesen quasi ins Unterbewusstsein einprogrammierten Gewohnheiten setzt die Hypnose zur Raucherentwöhnung an.

## Mit Hypnose verschwindet das Rauchbedürfnis selbst



Dr. Christian Fuchs, MBA, CSE Dipl. Coach (CAS/ECA)

Psychologische Beratung und Hypnose-Coaching. Hypnose geht den Ursachen für das Suchtverhalten auf den Grund und greift in unbewusste Vorgänge ein. Viele verbinden Rauchen beispielsweise mit Entspannung oder Genuss - diese emotionalen Verknüpfungen werden durch Hypnose verändert oder sogar gänzlich aufgelöst, sodass es den Betroffenen gar nicht mehr notwendig erscheint, sich eine Zigarette anzuzünden. Dadurch, dass sie nicht ständig gegen das Verlangen ankämpfen müssen, wird ein rauchfreies Leben für die Patientinnen und Patienten zur echten Perspektive. Auch die Gewichtszunahme bleibt aus, weil bei der Hypnosetherapie nicht eine Sucht durch eine andere kompensiert wird.

Einer dieser Hypnosetherapeuten ist Dr. Christian Fuchs, der seine Praxis im oberösterreichischen Hellmonsödt hat. Dr. Fuchs kann auf langjährige Erfahrungen im Feld der Hypnosetherapie zurückblicken und ist Spezialist auf zahlreichen Gebieten. Neben der Nikotinsucht therapiert er auch Ängste, Zwänge und Phobien aller Art. Um einen nachhaltigen Erfolg sicherzustellen, umfasst die Raucherentwöhnung in der Regel drei Sitzungen. Interessierte können vorab einen Termin für ein Informationsgespräch vereinbaren, in dessen Rahmen Dr. Fuchs seine Vorgehensweise genau erklärt, um eine Vertrauensbasis herzustellen.

**Nichtraucher werden - ohne Entzugserscheinungen und Gewichtszunahme: Die Hypnose zur Raucherentwöhnung macht es möglich. Mit einer Erfolgsquote von über 80 Prozent gehört die Hypnosetherapie zu den effektivsten und nachhaltigsten Methoden zur Suchtbewältigung, indem sie ins Unterbewusstsein eingreift und Gewohnheiten verändert. In Oberösterreich befindet sich die Praxis von Dr. Christian Fuchs, einem erfahrenen Hypnosetherapeuten, der auf Ängste, Zwänge und Phobien spezialisiert ist und schon vielen Patientinnen und Patienten den Start in ein rauchfreies Leben ermöglicht hat.**