

Rauchentwöhnung mit Hypnose

janmion.ch
044 520 93 79

Rauchen ist tödlich, das wissen heutzutage so ziemlich alle. Nicht nur wegen Lungenkrebs sondern vor allem auch wegen der Lungengesundheit.

Jedoch macht das Wissen über das Rauchen das Aufhören.

Wenn Sie auf meine Seite gekommen sind, weil sie mit Hypnose mit dem Rauchen aufhören möchten, dann haben bei Ihnen die Warnhinweise auf der Zigarettenpackung wahrscheinlich nicht gewirkt. Sie brauchen in diesem Fall vielleicht etwas wie Hypnosetherapie

<https://janmion.ch/hypnose/therapie/rauchen>

Anspruchsvoller Rauchstopp

Warum ist es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören?

Die drei häufigsten Aspekte des Rauchens die den Rauchstopp erschweren sind:

- Sucht
- Gewohnheiten
- Gesellschaft

Diese drei Themen werden von meinen Klienten immer wieder als Gründe genannt dafür, warum sie nicht von alleine mit dem Rauchen aufhören können.

Wenn wir uns etwas auskennen mit der Funktionsweise des Unbewussten, sehen wir, dass alle drei nicht von unserem Kopf aus gesteuert werden. Eigentlich logisch, da es ja nicht wirklich logische Gründe fürs Rauchen gibt. Wo aber viele dann auf Irrwege geraten ist, dass sie den Rauchstopp mit Logik versuchen. Mit sich zwingen und Willenskraft. Dies verursacht jedoch meistens nur Stress, der sich entweder in einer Gewichtszunahme oder sogar in noch mehr Rauchen manifestiert.

Die Hypnose gibt uns nun die Möglichkeit die Ursachen für das Rauchen an der Wurzel zu packen. Wir lösen also alle drei direkt an der Wurzel.

<https://www.youtube.com/watch?v=EKNFiuVGLCO>

Rauchstopp mit Hypnose

Mit Hypnose aufhören zu rauchen ist irgendwie zu einem Standard der Hypnosetherapie geworden. Deswegen gibt es Raucherbehandlungen wie Sand am Meer. Im Gegensatz zu anderen Methoden lege ich den Fokus auf die Ursachen des Rauchens. Diese zu finden und zu lösen ist wichtig für nachhaltige Siege.

Vorteile der Hypnose gegen Rauchen

Viele haben es mit purer Willenskraft geschafft, für kurze Zeit nicht zu rauchen. Diese Strategie des eisernen Willens ist aber nur effektiv bis zum ersten Moment der Versuchung. Mit der Vernunft alleine ist es ein fast unschaffbarer Willensakt mit dem Rauchen aufzuhören und nicht rückfällig zu werden. Z.B. bei Stress oder nach dem Konsum von alkoholischen Getränken werden viele dann wieder rückfällig. Dies ist dann ein Muster, das sich wiederholt. Ganz nach dem Motto „Mit dem Rauchen aufhören ist ganz einfach, ich habe es schon hunderte Male gemacht.“

Die Hypnose bringt viele Vorteile um das zu lösen, was den Raucher an der Zigarette festhält.

Nikotinsucht

Viele Raucher haben schon oft versucht aufzuhören. Oft scheitert dieser Plan an der Nikotinsucht. Das Gefühl rauchen zu müssen hat schon vielen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Bei manchen manifestiert es sich als eine Lust bei andern als ein Reissen, gemeinsam hat es, dass der Raucher denkt, er oder sie könne dem nicht widerstehen. Wenn wir nach der Logik der Therapie bei Sucht mit Hypnose gehen, ist es klar, dass wir die unbewussten Ursachen der Sucht behandeln müssen. Diese sind von Klient zu Klient unterschiedlich, haben jedoch meist nichts mit dem Rauchen zu tun.

Wenn wir diese Gründe gefunden haben und direkt angehen wird das Unbewusste dabei vom Rauch wegbewegt, sodass die Sucht aufgelöst werden kann.

Gewohnheit

Grundsätzlich sind Gewohnheiten Tätigkeiten, die das Unbewusste für uns übernimmt. Dabei wird der bewusste Verstand einfach nicht involviert und man macht etwas wie auf Autopilot. Um diese Automatismen anzuhalten müssten wir uns bewusst andauernd überwachen und die Impulse anhalten. Gerade wenn man Alkohol konsumiert hat, wird das immer schwieriger. Ausserdem haben viele die Idee, dass etwas fehlt. So wie die Zigarette nach dem Essen.

Bei den Gewohnheiten gibt uns die Hypnose den Vorteil, dass wir den Gewohnheitlichen Impuls direkt stoppen oder ersetzen können. So braucht es viel weniger oder gar keine bewusste Kontrolle.

<https://sites.google.com/site/mionhypnosezuerich/hypnose/hypnosetherapie/hypnose-bei-rauchen>

Gesellschaft

Nicht mitzumachen, wenn andere Rauchen, das fällt vielen Rauchern schwer. Die Zigarette wirkt oftmals als sozialen Klebstoff, der Menschen zusammenbringt. Ausserdem aktiviert das Sehen oft die Imitation und die Lust auch zu rauchen.

Die Hypnose kann helfen sich auf diese Weise abzugrenzen, dass das Rauchen der andern gar nicht mehr zu unserem

Rolle, ob Sie an die Hypnose „glauben“ oder nicht.

Auch soziale Raucher lernen bei mir „Nein“ zu sagen, wenn jemand ihnen eine Zigarette anbietet. Auch für sehr süchtige Raucher ist die Hypnose geeignet, da die Reduktion auch in Teilen stattfinden kann, anstatt von einem Tag auf den anderen.

Wichtig ist nur dass Sie bereit sind mitzumachen. Aber dies sollte ja sowieso der Fall sein, wenn sie sich entschieden haben dazu, Nichtraucher zu werden. Menschen die Angst haben vor einer Gewichtszunahme können von der Wirkung der Hypnose profitieren.

Was kann ich erwarten von der Hypnose?

Die Hypnose ist keine Zauberei und auch keine Wunderpille. Leider können wir in der Hypnosetherapie nicht einfach schnippen und alle Probleme sind gelöst. Das heisst die meisten vergessen nicht plötzlich, dass sie mal geraucht haben (Obwohl das auch schon vorgekommen ist).

Meistens macht die Hypnose jedoch den wichtigen Unterschied um dauerhaft vom Glimmstängel wegzubleiben, auch ohne grosses Leiden. Ganz ohne Entzugserscheinungen ist es meistens nicht möglich, jedoch sind die viel besser zu handhaben als ohne Hypnose.

Ausserdem werden die negativen Effekte der Rauchentwöhnung gewöhnlich reduziert. So nehmen die wenigsten viel Gewicht zu und sie verschieben die Sucht auch nicht in etwas anderes.

Fazit zur Rauchentwöhnung mit Hypnose

Mit Hypnose ist es möglich mit dem Rauchen aufzuhören, ohne die innere Balance zu verlieren. Mit dem Lösen der Ursachen der Nikotinsucht geschieht der Stopp von innen. So ist es möglich die Zigaretten zu vergessen und in ein rauchfreies Leben zu starten, ohne sich immer zu etwas zwingen zu müssen.

Langzeitschäden durch Rauchentwöhnungsstress können mit Hypnosetherapie auch vermieden werden. Wenn Sie sich dazu entschieden haben, Nichtraucher zu werden, dann freue ich mich darauf, Ihnen dabei zu helfen.

Mion Hypnose

janmion.ch

Mion Hypnose Zürich Enge

Breitingerstrasse 21

8002 Zürich

Mion Hypnose Zürich Hottingen

Illgenstrasse 4

8032 Zürich

<https://docs.google.com/presentation/d/100HyscMGPBKCFLCl2yiWe6CXpjf3RT61wz4z3-CFvj0/edit?usp=sharing>

https://docs.google.com/spreadsheets/d/19fvD6a6e7s_wzOjYoWrcD4Yzw7AVWSpHmwt43GIUd4o/edit?usp=sharing

<https://docs.google.com/forms/d/1y4on0fMKH-BEDswLaSCQk8HEkhHeAfK1M7LEOrUkbrs/edit?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/13YBDxPButDM-tE64Qb84vNqjihMwqY6o/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/open?id=1rvLGYFjsBbjYJzn_Vy67E7tsBexqZ3rF&usp=sharing

https://docs.google.com/spreadsheets/d/17c5mmZ6lI_VtqKjxmplpxiZ2DFiJ-GWJwt451GabJvzE/edit?usp=sharing

<https://docs.google.com/document/d/1-o51dCpgZjIF1fNCyHp9heBbnR5P-Svprqdk6T4OSn4/edit?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1iG8hAZVS1U8UOPB_WUmU-4tVyYD3itb4/view?usp=sharing

<https://drive.google.com/file/d/16VTy1-7h2hOwMk3JCOACYJD6my2UwzpA/view?usp=sharing>

<https://sites.google.com/site/mionhypnosezuerich/hypnose/hypnosetherapie/hypnose-bei-rauchen>

<https://janmion.ch/hypnose/therapie/rauchen>

<https://mionhypnose.s3.eu-central-1.amazonaws.com/Rauchstopp+Hypnose.html>

<https://storage.googleapis.com/mion-hypnose/Rauchstopp%20Hypnose.html>

[Hypnose Rauchfrei](#)

[Hypnose](#)

[Nichtraucher](#)

[Hypnosetherapie](#)

[Rauchstopp](#)

[Hypnosetherapie](#)

[Nichtraucher](#)

[Hypnosetherapie](#)

[Rauchfrei](#)

[Hypnose frei von](#)

[Rauch](#)

[Hypnose](#)

[Nikotinsucht](#)

[Hypnose Rauchen](#)

[Hypnosetherapie
Rauchen](#)

[Hypnose
Rauchstopp](#)