

Vom blauen Dunst zum frischen Wind

Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen



Cornelia C. Schweizer
→ **Vom blauen Dunst zum frischen Wind**
Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung
in 5 Sitzungen
Das Tübinger Programm
Mit einem Vorwort von Dirk Revenstorf
ca. 234 Seiten, Kt, 2009
ca. € (D) 21,95 | € (A) 22,60
ISBN 978-3-89670-676-8
Erscheint März 2009

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de



Über das Buch



Nur wenige Raucher schaffen den dauerhaften Ausstieg ohne Unterstützung. Hypnose kann diese Unterstützung leisten und wird inzwischen auch von der Gesundheitspolitik als Methode mit anhaltendem Erfolg anerkannt.

Das in diesem Buch vorgestellte Tübinger Hypnose-Programm zur Raucherentwöhnung ist das erste durch eine wissenschaftliche Studie evaluierte Programm, das sich sowohl für die Gruppen- als auch für die Einzelbehandlung eignet. Das Konzept enthält neben der hypnotherapeutischen Grundlage auch verhaltenstherapeutische Elemente.

Cornelia C. Schweizer erläutert detailreich die einzelnen Sitzungen. Suggestionen und Metaphern werden ausführlich dargestellt und die jeweilige therapeutische Intention erklärt. Spezielle Fälle werden anhand von Beispielen erläutert. Im Anhang finden sich – von Anmeldeformularen bis zu Checklisten – zahlreiche Arbeitsmaterialien. Ein Überblick über die Geschichte des Rauchens und Einblicke in „Raucherkarrieren“ runden dieses umfassende Handbuch zur Raucherentwöhnung ab.

Cornelia C. Schweizer erhielt im Jahr 2006 für ihre Evaluationsstudie den Nachwuchs-Förderpreis der Milton-Erickson-Gesellschaft.

**Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel _____ **ISBN** _____
— Vom blauen Dunst ... 978-3-89670-676-8
ca. € (D) 21,95 | € (A) 22,60
Preis zzgl. Porto u. Verpackung

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Falls nicht möglich, bei:
Carl-Auer-Verlag • Häusserstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49- (0) 62 21-64 38 22
www.carl-auer.de

Ort/Datum/Unterschrift _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Die Autorin



Cornelia C. Schweizer, Dr., Diplompsychologin; Promotion in hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung, Ausbildung in Hypnotherapie (M.E.G.), systemischer Paar- und Familientherapie und systemischer Supervision (IFW, SG). Langjährige Therapie- und Forschungstätigkeit in der hypnotherapeutischen Ambulanz des Psychologischen Instituts in Tübingen. 2006 Nachwuchs-Förderpreis der Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (MEG). Derzeit tätig als Dozentin der Milton-Erickson-Gesellschaft und des Instituts für Familientherapie in Weinheim (IFW) sowie als systemische Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis.

Kontakt: c.c.schweizer@web.de, www.ccschweizer.de

Weitere Titel finden Sie unter: www.carl-auer.de



Leseprobe

Nie war das Thema Raucherentwöhnung so aktuell wie heute. Durch den während der letzten Jahre deutlich erweiterten Nichtraucherschutz geraten Raucher zunehmend unter Druck. (...) Außerdem ist das Rauchen eine zunehmend teure Angelegenheit geworden, starke Konsumenten investieren einige hundert Euro pro Monat in ihre Sucht!

Viele Raucher entscheiden sich deshalb fürs Aufhören. Der Abstinenzversuch im Alleingang endet jedoch zu circa 93 Prozent mit einem Rückfall. Deshalb ist der Gang zum Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker naheliegend, und so werden diese immer häufiger mit der Frage konfrontiert: „Können Sie mir helfen, das Rauchen dauerhaft zu beenden?“

Sie können! Das vorliegende Manual gibt Ihnen fundiertes Wissen und einen Leitfaden für die praktische Durchführung in die Hand, um Ihre Patienten bei ihrem Abstinenzvorhaben wirkungsvoll zu unterstützen.

Zum Aufbau des Buches: Kapitel zwei beschäftigt sich mit der historischen Entwicklung des Rauchens, anschließend werden aktuelle Aspekte und die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens diskutiert und unterschiedliche Erklärungsmodelle für den Nikotinabusus vorgestellt.

Das dritte Kapitel beleuchtet die allgemeinen psychotherapeutischen Wirkfaktoren und stellt Theorien, Prämissen und empirische Belege zur Hypnotherapie vor.

Im vierten Kapitel werden Erfolgsvariablen der Raucherentwöhnung erörtert und eine Übersicht über ihren derzeitigen Stand gegeben. Zudem werden Studien zum Einsatz der Hypnotherapie in der Raucherentwöhnung diskutiert.

Das fünfte Kapitel beschreibt das im Rahmen mehrerer Studien an einer Stichprobe von 150 Klienten evaluierte und mit dem Nachwuchs-Förderpreis der Milton-Erickson-Gesellschaft ausgezeichnete Tübinger Programm zur Raucherentwöhnung. (...) Aufgrund der empirisch belegten, sehr guten Abstinenzquoten und des ökonomischen Vorgehens – fünf Sitzungen reichen für einen dauerhaften Behandlungserfolg in der Regel aus – empfiehlt es sich für alle Ärzte, Therapeuten und Berater, die (...) Raucherentwöhnung anbieten möchten.

Während das fünfte Kapitel die wissenschaftliche Basis vermittelt, wird im sechsten das Programm für den Praktiker im Detail und Sitzung für Sitzung erläutert. Die einzelnen Suggestionen und Metaphern werden ausführlich dargestellt und die jeweilige therapeutische Intention erklärt. Im Anhang zu diesem Kapitel findet man außerdem Arbeitsmaterialien zur Gestaltung von Erhebungsinstrumenten und verschiedene Kopiervorlagen (...).

Das siebte Kapitel schließlich beschäftigt sich mit den „speziellen“ Fällen, die im Bereich der hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung immer wieder auftreten, gibt praktische Tipps für einen konstruktiven Umgang mit ihnen und illustriert das therapeutische Vorgehen anhand von Fallbeispielen. Zusätzlich geben zu diesen Themen Checklisten im Anhang einen schnellen Überblick.

Ziel des Manuals ist es, Ärzten und Therapeuten auf der Basis eines fundierten wissenschaftlichen Hintergrunds alle nötigen praktischen Informationen zu geben, damit sie selbst im Raucherentwöhnungssektor tätig werden können.

