

Fall Christian Freiherr, 48 Jahre alt, Raucher seit 35 Jahren

Nach einem erneuten Fehlversuch von der Zigarette wegzukommen, möchte Christian mal einen neuen Weg ausprobieren. Er hat schon viele Rauch-Stopps in 35 Jahren versucht, aber langfristig gelungen ist ihm keiner. Er raucht 1-1.5 Schachteln am Tag. Dies ist abhängig davon, wieviel Stress er in seinem Job hat, und wie angespannt seine Gesamtsituation ist.

Im Vorgespräch tauchen wir in seine Kindheit ein. Wann genau hat er, mit wem angefangen zu rauchen? Er erzählt dass seine 3 Freunde, eines Tages mit einer Schachtel Zigaretten da standen und diese zusammen rauchen wollten. Ein wenig mulmig war ihm schon, aber er wollte auch nicht aussen vor sein, und sich blamieren. Er hat einfach mitgemacht, obwohl ihm die ersten Zigaretten gar nicht schmeckten, und sie ihn benommen machten. In der Gruppe, war er aus seiner Sicht eher ein Mitläufer, oder gar der schwächste Charakter.

Er wuchs in einer Familie auf, in der Leistung, funktionieren gross geschrieben wurden. Lob erfuhr er praktisch nie, Kritik hingegen täglich. Als grosser Bruder musste er zudem die Verantwortung für den Kleinen übernehmen, und war immer an allem Schuld. Er konnte es seinen Eltern, vorallem seinem Vater niemals recht machen. Er erfuhr körperliche und psychische Gewalt. Er beschreibt sich selbst als Jungen, der eher gehemmt war und auch später im Umgang mit Mädchen durch Zurückhaltung und Verlegenheit glänzte.

Seine wichtigsten Zigaretten, die erste morgens zum Kaffee, nach dem Essen, und in Zusammenspiel mit Alkohol. Diese Info ist sehr wichtig, da wir die freie Zeit nun mit einer neuen, positiven Angewohnheit koppeln

müssen. Wir entscheiden uns als Ersatz für die Zigarette, für frische Luft und ein Glas Wasser.

In diesem Vorgespräch habe ich ein gutes Bild über Christian erhalten und habe ein Gefühl, wo die Ursachen liegen könnten.

Hier zeigen sich bereits klare Hinweise auf Ursachen, die häufig im Zusammenhang mit Rauchen auftreten:

- Dazugehören wollen, nicht ausgeschlossen sein
- Halt, Sicherheit, Stabilität zu erhalten, die Christian anhand seiner Erziehung nicht erhalten hat
- Rebellion gegen die Eltern, etwas verbotenes tun

Die Hypnose-therapie beginnt. Langsam entspanne ich ihn mit Worten, führe ihn immer mehr und mehr in einen tiefen Entspannungszustand. Als er die nötige Trancetiefe erreicht hat, steigen wir mit einer Situation ein, in der er mal wieder Schuld hat, etwas nicht richtig gemacht hat. Wir arbeiten hier quasi wie an einem Computer, der mit Suchbegriffen eine Datei auf der Festplatte suchen soll. Unsere Suchbegriffe sind Situationen und die dazugehörigen Emotionen. Wir landen in einer Situation in der sein Chef ihn vor versammelter Mannschaft vorführt und klein macht. Er erklärt mit fester Stimme, dass ihn diese Situation verletzt, demütigt, klein macht. Gleichzeitig hat er Angst, dass die Kritik gerechtfertigt sei, dass er Schuld an der Situation hat, er einfach nicht gut genug ist. Wir tauchen nun ein in ihren Erinnerungsspeicher, suchen Erinnerungen, in denen er diese Gefühle bereits erlebt hat. Wir landen im Alter von 2 Jahren. Ein Familienfest steht an, er wird schick angezogen und darf noch ein bisschen draussen im Garten spielen, bis das Fest beginnt. Er findet eine Pflanze und hat mega Freude mit dem Matsch zu spielen. Als seine Eltern dies entdecken,

rasten sie aus. Der Vater zieht ihn an der Haaren ins Haus und schlägt wild auf ihn ein, er muss zur Strafe den ganzen Abend im Zimmer bleiben. Er hat keine Ahnung was er falsch gemacht hat, diese Willkür macht ihm Angst und lässt ihn sich klein und schuldig fühlen.

Wir haben die Ursache gefunden. Wir löschen in der „Ursprungsdatei“, die alten Gefühle, denn in Wahrheit haben die Eltern überreagiert, Christian trifft keine Schuld. Er bekommt neue Gefühle „programmiert“, darf Kind sein, und darf neugierig die Welt erkunden, Fehler machen. Dies macht ihn stark und sicher, dass er gut ist, wie er ist.

Wir steigen noch in seine erste Raucherfahrung ein, und installieren den sogenannten Rauch- Stopp-Schalter. Mit dem Drücken von Daumen- und Zeigefinger der linken Hand, kann er ab sofort die Gefühle und Reaktionen auf die erste Zigarette abrufen. Hinterlegt ist Atemnot, Hustenattacken, Übelkeit, Schwindel und ein unangenehme Kratzen in seinem Hals. Wir programmieren zudem für die weggelassenen Zigaretten je ein Glas Wasser, sowie frische Luft tanken.

Sanft kommt Christian wieder zurück in den bewussten Zustand. Es geht ihm gut, er kann sich an alle Steps unserer Reise erinnern und fühlt sich leicht und beschwingt. Beim Gedanken an eine Zigarette, trotz 3 stündiger Zwangspause, wird ihm eher schlecht.. Das Verlangen ist komplett verschwunden.

3 Monate später ist Christian, dauerhaft Rauchfrei. Denn Rauch- Stopp-Schalter musste er in der Anfangszeit ab und an benutzen, danach gar nicht mehr.

1.5 Jahre später, ist das Rauchen komplett aus seinem Leben verschwunden. Er ist fitter, beweglicher, freier

denn je. Gleichzeitig hat sich sein Selbstwertgefühl stark verbessert. Er wird von anderen kompetenter und durchsetzungsstärker wahrgenommen. In seiner Ehe, wird er plötzlich gesehen und auf Augenhöhe behandelt. Durch seine Bewegungslust, hat er Gewicht verloren, denn zugelegt.

So schnell kann man eine 35 jährige Gewohnheit ablegen- in nur 2-2.5h....

Voraussetzung, dass Sie es wirklich aufhören möchten, und bereit sind an sich zu arbeiten.