

Erfolgreich und gut gelaunt Nichtraucher mit Hypnobalancing™

Rauchfrei mit Hypnose

Ziele, Wege, Ressourcen, Begleitung und Unterstützung



Entscheidung

Viele Raucher würden umgehend mit dem Rauchen aufhören, wenn Sie wüssten, wie es dauerhaft gelingt. Warum ist es so schwer mit dem Rauchen aufzuhören? Trotz Wissen über die gesundheitsschädigende Wirkung des Rauchens schaffen viele den Absprung nicht. Das Rauchen hat ja auch "positive" Begleitumstände. Es hat Ihnen geholfen Stress und Spannungen abzubauen, vielleicht hat es Sie auch selbstsicherer werden lassen oder Sie haben sich damit belohnt nach einem harten Tag. Sie können an dieser Stelle sicher selbst noch weitere "Vorteile" ergänzen.

Warum sollten Sie bei all den guten Eigenschaften des Rauchens damit aufhören? Vielleicht weil Sie ein paar Jahre länger leben würden, Ihrer Gesundheit zuliebe, Ausgrenzung nicht mögen oder weil Sie das Geld fürs Rauchen sparen. Werden Sie sich aber auch klar darüber, dass viele Ihrer erstrebenswerten Gründe erst nach einiger Zeit für Sie bemerkbar sein werden. Es braucht starkes Durchhaltevermögen. Der erste und wichtigste Schritt ist Ihr fester Wille, Ihre Entscheidung mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn Sie überlegen, ob Hypnose Sie bei Ihrer Entwöhnung unterstützen kann, dann erfahren Sie hier mehr über die Raucherentwöhnung mit Hypnobalancing™.

Hypnose

Informationen zur Hypnose

Selbst- oder Fremdbestimmung

Es gibt deutliche Parallelen zwischen dem Erreichen geschäftlicher und persönlicher Ziele sowie der Selbstkontrolle bzw. -steuerung. Wer das Rauchen beenden möchte, es aber nicht umsetzt, verzichtet auf weit mehr als auf Gesundheit und Kosteneinsparungen.

Mit dem Verabschieden von der Zigarette erhalten Sie einen enormen Zuwachs an Vertrauen in Ihre Fähigkeiten. Ihren Vorsatz umgesetzt zu haben setzt ungeahnte Energien frei, stärkt oft den Wunsch, weitere Vorhaben anzugehen und schafft zusätzliche Motivation und erfreuliche Entwicklungen. Sie werden Ihre Unabhängigkeit vom Rauchen mehr und mehr genießen und Ihre Gesundheit wird sich von Tag zu Tag verbessern.

Für viele ist der Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören, auch ein Anlass, ihren Lebensstil zu überdenken und mehr Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung in ihrem Leben zu integrieren.

Raucherentwöhnung mit Hypnose

Einfach aufhören - das ist der Wunsch vieler Raucher. Möglichst ohne Mühe, Entzugerscheinungen und Gewichtszunahme. Die eigentliche körperliche Nikotinabhängigkeit ist schon nach wenigen Tagen überstanden, aber das Verlangen nach einer Zigarette wirklich abzustellen gelingt vielen nicht. Vielleicht haben auch Sie schon einige Versuche ohne Erfolg hinter sich und kommen allein mit dem Bewusstsein und Ihrem Willen nicht gegen diese lieb gewordene Gewohnheit an? Dann kann Hypnose mit Hypnobalancing™ die richtige Methode für Sie sein.

Aufgrund ihrer Wirksamkeit und Effektivität ist Hypnose mit Hypnobalancing™ der direkteste Weg, um sich von der Rauchgewohnheit zu lösen. Im Unterbewusstsein haben Verhaltensweisen ihren Ursprung und in der hypnotischen Trance wird Ihr Wille mit Ihrer inneren Überzeugung in Einklang gebracht. Alte einschränkende Glaubenssätze wie z.B. "das schaffe ich nie" können aufgelöst und neue vom Unterbewusstsein akzeptiert werden. Bildhaft gesprochen, Sie holen Ihren Glauben mit ins Boot. Ihr Wille und Ihr Glaube zusammen sind ein unschlagbares Team und Ihre Motivation erfährt eine enorme Steigerung. Die Raucherentwöhnung kann besser gelingen, ohne ständig einen Kampf mit sich selbst zu führen. Und für das, was Sie positiv mit dem Rauchen verbinden, gibt es alternative Möglichkeiten.

Vorgehen, Dauer und Kosten der Raucherentwöhnung mit Hypnose

Die Begleitung findet in drei Phasen statt:

1. Phase

Individuelle Ermittlung der Einflussfaktoren und Ressourcen sowie praktische Hilfestellung und Vorbereitung für Ihren Tag X, den Tag des Aufhörens.

2. Phase

Die Hypnosesitzung für die offizielle Verabschiedung von der Zigarette. Wenn sie während der Nacht aufstehen oder innerhalb von 15 Minuten nach dem Aufstehen rauchen ist es sinnvoll, eine zusätzliche Sitzung mit Methoden der Energetischen Psychologie durchzuführen.

3. Phase

Zusätzliche Sicherung durch die Rückfallprophylaxe in Hypnose.

Vorgehen

Wir befassen uns mit Ihrem bisherigen Rauchverhalten, mit Ihren Bedürfnissen und Absichten, die Sie mit dem Rauchen verbinden. Gemeinsam bereiten wir Sie auf unterschiedlichen Ebenen darauf vor, damit Sie bisherige Rauchsituationen rauchfrei meistern und genießen. Schritt für Schritt und mit Ausrichtung auf die rauchfreie Zeit entwickeln Sie eigene neue Wege und Perspektiven. Gut vorbereitet und im Einklang mit sich selbst verabschieden Sie das Rauchen.

Dauer und Kosten

Zu jeder Phase erfolgt ein Treffen. Die erste Einzelsitzung dauert 90 Minuten, alle weiteren ca. 60 Minuten. Überwiegend sind insgesamt drei Sitzungen ausreichend. Die Entwöhnung kostet Sie ohne zusätzliche Sitzung für die energetische Methode Euro 350,- (Therapie ist frei von Mehrwertsteuer). Die Kosten für jede weitere Sitzungsstunde (60 Minuten) betragen Euro 100,- (mehrwertsteuerfrei) und werden am Ende der jeder Sitzung bar beglichen. Die Termine werden individuell bestimmt.

Die Kosten für die Hypnotherapie werden nach meinen Beobachtungen normalerweise nicht von den gesetzlichen Kassen getragen. Es sind jedoch Fälle bekannt, in denen Privatkassen diese Kosten übernehmen oder sich beteiligen. Klären Sie dies möglichst schon im Vorfeld.

Wirksamkeit der Hypnose in der Raucherentwöhnung

Hypnose findet in der Hypnotherapie Anwendung. Sie ist klinisch anerkannt, wird vielseitig eingesetzt und bewirkt bereits nach wenigen Sitzungen deutliche positive Veränderungen. Sie ist mit Abstand zu herkömmlichen Methoden eine der wirksamsten und erfolgreichsten Methoden zur Raucherentwöhnung.

Sicherheitshalber sei hier noch einmal als Voraussetzung erwähnt, dass Sie sich tatsächlich entschieden haben mit dem Rauchen aufzuhören.

Wer sie begleitet

Die Raucherentwöhnung mit Hypnobalancing™ darf nur von lizenzierten Therapeuten durchgeführt werden. Jeder Anbieter der Raucherentwöhnung mit Hypnobalancing™ hat langjährige Erfahrungen mit Hypnotherapie, einen fundierten therapeutischen Hintergrund und eine Zulassung zur Ausübung eines Heilberufes. In Berlin ist dies Karsten Noack.

Hypnose und Therapie / Hypnotherapie

Wertvolle Ressourcen und Wege

Hypnotherapie

Hypnotherapie setzt sich zusammen aus den Worten Hypnose und Therapie. Sie umfasst Therapieformen, die das Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen. Sie ist klinisch anerkannt und wird ergänzend zu herkömmlichen Methoden eingesetzt. Ihre Wirksamkeit ist gut belegt und bereits wenige Sitzungen können deutliche Veränderungen bewirken. Anwendung findet sie insbesondere in der Kurzzeittherapie, da sie lösungs- und zukunftsorientiert arbeitet und wird beispielsweise zur Behandlung von Angststörungen bzw. Phobien, Depressionen, Süchten, Essstörungen und zum Stressabbau eingesetzt.

Die Besonderheit der Hypnotherapie mit Hypnobalancing™ ist die kombinierte Nutzung von Trancezuständen und wirksamen therapeutischen Maßnahmen. Hypnobalancing™ bringt Körper und Geist harmonisch in Einklang. Diese Balance wird als sehr angenehm empfunden und bildet den Rahmen für vielfältige Veränderungen. In diesem Zustand lassen sich einschränkende Erfahrungen und Prägungen schnell lösen, Energien werden freigesetzt und so leichter positive Veränderungen und Gesundheit gefördert.

Haben sie sich entschlossen, mit dem Rauchen aufzuhören? Es geht mit Hypnose deutlich einfacher als gedacht. Im Rahmen der Raucherentwöhnung entfaltet die Hypnose ihre harmonisierende und ausgleichende Wirkung spürbar und unterstützt Veränderung und Entwicklung. Obwohl rational nicht greifbar ermöglicht sie viel stärker auf positive Affirmationen anzusprechen und diese sehr lange im Unterbewusstsein zu behalten. Aus den positiven Denkprozessen, die während der Hypnosesitzung ablaufen und angeregt werden, entwickeln sich positive Gefühle, die das Handeln, daraus resultierende Veränderungen nachhaltig beeinflussen und Ausrichtung auf ein rauchfreies Leben fördern.

Einsatzbereiche von Hypnose

Für viele Interventionen bietet eine Trance/Hypnose eine erfolgreichere Basis. Sie werden dadurch noch wirksamer.

Beispiele für Einsatzmöglichkeiten:

- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Angststörungen (Ängste und Phobien)
- Raucherentwöhnung
- Stress und Burn-out
- Phobien
- Allergien
- Stärkung des Immunsystems
- Depressionen
- Psycho-somatische Beschwerden
- Kopfschmerz / Migräne
- Übergewicht, insbesondere durch Gewohnheit
- Erleichterung und Unterstützung anderer Therapien

Energetische Psychologie und EDxTM™

Einsatz therapeutischer Verfahren in der Raucherentwöhnung

Energetische Psychologie und EDxTM™

Fred P. Gallo hat aus Elementen der Hypnotherapie, des NLP, der Kinesiologie, der von der Akupunktur her bekannten Meridiantherapie (TFT™ durch Roger J. Callahan), der Emotional Freedom Techniques (EFT™ nach Gary Graig) und anderen Ursprüngen den Begriff der Energetischen Psychologie geprägt und EDxTM™ (Energy Diagnostic & Treatment Methods™) entwickelt.

Als psychosomatische Methode arbeitet sie mit dem von der Kinesiologie übernommenen Muskeltest und aus der Akupunktur bekannten Meridianen direkt mit dem Körper. Es wird bei der Energetischen Psychologie davon ausgegangen, dass jedem Problem oder Symptom zusätzlich zu den ansonsten betrachteten Aspekten (biochemische, emotionale, kognitive und auf das Verhalten bezogene) auf einer anderen Ebene auch eine Störung des bioenergetischen Systems zugrunde liegt. Über den Muskeltest wird diese Störung diagnostiziert und kann dann über das Meridiansystem behandelt werden. Diese unbewussten bioenergetischen Felder und Regulationsmechanismen können bei Ausübung der EDxTM™ stimuliert und über parallel verlaufende kognitive und emotionale Prozesse erstaunliche Veränderungen bewirkt werden.

Mit der Entwicklung von EDxTM™ hat Fred Gallo eine sehr hilfreiche Struktur und Diagnostik geschaffen, mit der die Wirksamkeit der Energetischen Psychologie nochmals gesteigert wird.

Ich lernte diese Methode bei Fred Gallo, Gary Graig und anderen Therapeuten, die ähnliche, auf ihre Erfahrungen angepasste, Techniken einsetzen.

Einer der bekanntesten Trainer, Gary Graig, lohnt durch seinen speziellen Hintergrund als Ingenieur und die besondere Art, wie er als Trainer unzählige Therapeuten aus aller Welt auf unkonventionelle Art mit der praktischen Anwendung von EFT™ vertraut macht. Er zeigt authentisch und kongruent, wie der jeweilige Hintergrund des Therapeuten Techniken nutzt, um individuelle und wirksame Möglichkeiten zu schaffen.

Die Energetische Psychotherapie gehört heute zu den effektivsten Ansätzen für Posttraumatische Belastungsstörungen und Traumata und findet Anwendung in der Behandlung von Ängsten, Phobien, Panikzuständen, Zwangskrankheiten, Depressionen, hartnäckigen Befindlichkeitsstörungen und im Coaching. Selbstblockaden und andere Probleme sowie deren körperliche Symptome und Schmerzen können behandelt und aufgelöst werden. Ihre Wirksamkeit in Sitzungen ist für Klienten und Beobachter beeindruckend.

Süchte

Die Gründe für den Missbrauch sind vielfältig. Es braucht konkrete Veränderungen und eine bessere Basis, die den Weg aus der Abhängigkeit unterstützt. Mentale Hindernisse sind zu berücksichtigen. Diese Hindernisse können sowohl hinderliche Glaubenssätze, Selbstsabotage als auch andere Faktoren betreffen oder Motivationsgründe sind nicht ansprechend genug.

Die Hinzunahme des EDxTM™ Verfahrens unterstützt Veränderungen und ermöglicht die Auflösung einschränkender Verhaltensweisen.

Loslassen vom Rauchen

Während der Raucherentwöhnung ist häufig von Entbehrung, von Verzicht und Verlust die Rede. In der "Entzugsphase" sind viele Menschen schlecht gelaunt, reizbar, nervös und manchmal auch traurig. Es scheint fast unmöglich dagegen anzukommen.

Der Einsatz und die Kombination von Energetischer Psychologie bzw. EDxTM™, Hypnose und Hypnobalancing™ können die Aufmerksamkeit stärker auf das Ergebnis fokussieren und Widerstände deutlich reduzieren. Die EDxTM™ Methode findet aufgrund ihrer Wirksamkeit und der positiven Effekte Anwendung in der Hypnotherapie.

Folgen Sie dem Link und Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten der Hypnotherapie.

Profil: Karsten Noack

Hypnotherapeut (HPG) und Coach Karsten Noack



Ursprünge

Im Juli 1963 wurde ich in Berlin geboren.

Mein eigener Weg zur therapeutischen Tätigkeit ist geprägt von Erfahrungen aus unterschiedlichen Gebieten und die folgende Darstellung gibt Ihnen einige erste Hinweise, welches spezielle Angebot Sie von mir erwarten können.

Stationen

Nach einer abgeschlossenen handwerklichen Ausbildung und einem technischen Studium war ich im Projektmanagement größerer Projekte als Diplomingenieur für Versorgungs- und Energietechnik tätig.

Im In- und Ausland sammelte ich als Trainer und Berater mit eigenen Konzepten und für unterschiedliche Zielgruppen Erfahrungen, die heute in meine Arbeit einfließen.

Seit ich 1987 NLP (Neuro-linguistischer Programmierung) kennen lernte gab es viele Gelegenheiten, neue Methoden in das eigene Repertoire aufzunehmen. Einige der an der Entwicklung des NLP maßgeblich beteiligten Menschen durfte ich seitdem persönlich erleben. Seit 2003 bin ich NLP-Trainer und heute lernen interessierte Menschen NLP bei mir kennen und schätzen. Ob im Coaching oder in der Therapie unterstützt diese Quelle den Lern- und Veränderungsprozess.

Vom Berater zum Coach

Bei meinen Projekten als Unternehmensberater ging es immer öfter auch um die Förderung der beteiligten Menschen. Mit der Zeit erfolgten zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, so dass sich ausgewählte Coachingaufträge mit deutlich erweitertem Sichtfeld entwickelten.

Methoden

Zum Einsatz kommen zielorientierte Elemente aus NLP (Neuro-linguistischer Programmierung), Provokative Therapie, Hypnose, Impact Therapie, Systemische Beratung und Therapie sowie Energetische Psychotherapie bzw. EDxTM™ nach Fred Gallo, Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie und andere Methoden, von denen Veränderungs- und Entwicklungsprozesse profitieren.

Klinische Hypnose

Immer wieder hatte ich mit dem Thema Hypnose zu tun. Die Arbeit von Milton H. Erickson beeindruckte mich dabei besonders. Ich begann mich mit dem Einsatz von Selbsthypnose und Hypnose für Coaching und Therapie zu beschäftigen. Das ich schon mit 16 Jahren regelmäßig Autogenes Training (Unter- und Oberstufe) und Selbsthypnose praktizierte hat mir selbst dabei sehr geholfen.

Heute bin ich unter anderem Certified Hypnotherapist (ngh), Board Certified Hypnotherapist (IFHB), Clinical Hypnotherapy (ngh), 5-PATH™ Hypnotherapeut, 7-Path™ Self-Hypnosis-Teacher und Ausbilder für klinische Hypnotherapie.

Energetische Psychologie

Ich hatte schon einige Berührungen mit energetischen Verfahren als ich 2002 bei einem Klienten, auf dessen Wunsch, in Anlehnung an Fred Gallo aktiv wurde. Das Ergebnis war sehr beeindruckend. Daraufhin besuchte ich die Grundausbildung Energetische Psychologie, sowie die Weiterbildung I bis IV mit Zertifizierung in EDxTM™ und die Weiterbildung VI mit zusätzlichen erweiterten Protokollen.

Diese Verfahren ergänzen sich sehr gut mit anderen Methoden.

Werkzeuge

Stetige Aus- und Weiterbildung sowie Interesse an neuen und bewährten Methoden bereichern mich und damit das Angebot, wie beispielsweise die Ausbildung Systemischer Coach, Businesscoach, Mediator, Seminarleiter Stressbewältigung und Kursleiter für Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung und die Weiterbildung für mentales Sportcoaching. All diese Veranstaltungen, Workshops und Seminare, an denen ich selbst teilgenommen habe, inspirieren mich natürlich ebenso bei meiner Arbeit und füllen meinen "Werkzeugkoffer" mit hilfreichen Tools.

Modelle

Als persönliche Modelle dienen mir u.a. Richard Bandler (NLP, Hypnose), Robert Dilts (systemisches NLP), Judith Delozier (systemisches NLP), Frank Farelly (Provokative Methode), Stephen Gilligan (Selbstbeziehungsarbeit, Hypnose und NLP). Weitere Modelling-Projekte sind Steve De Shazer (lösungs-fokussierte Kurzzeittherapie), Brian Alman (Selbsthypnose) und Jeffrey Zeig (Hypnose) und Luis F. del Aguila (PSIT).

Sichtweise

Beeinflusst durch meinen ursprünglichen Hintergrund und die erlernten Verfahren arbeite ich lösungsfokussiert und zukunftsorientiert. Das Vorgehen und das Angebot, das Sie bei mir erhalten, sind systemisch geprägt, also auf den Kontext und der Berücksichtigung der Zusammenhänge basierend. Wichtig ist dabei auch die Erweiterung der Wahlfreiheit meiner Klienten.