

Durch Hypnose wieder zum Nichtraucher

∴ Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, Gewicht oder Stress reduzieren möchten, die unter Angststörungen oder Depressionen leiden, versuchen es mit Hypnose. Bei der Therapieform handelt es sich um eine alte Technik, die hilft, in Trance zu kommen. In dem schlafähnlichen Zustand ist das Bewusstsein quasi „abgelenkt“, sodass es die übliche Filterfunktion der Sinne nicht wahrnimmt. Das ermöglicht den Kontakt zum Unterbewusstsein. Dessen Kräfte werden in der Hypnose aktiviert, um Heilung und inneres Wachstum zu fördern. „Am häufigsten kommen Raucher“, sagt der Hamburger Hypnosetherapeut Dr. Elmar Basse. Für eine Raucherentwöhnung beispielsweise könne unter günstigen Bedingungen eine Sitzung reichen. „Darüber hinaus setzen aber auch viele Menschen auf Hypnose, weil sie Ängste haben, weil sie unter chronischen Schmerzen, Spannungskopfschmerzen oder einer psychosomatisch bedingten Krankheit leiden.“

Die Kosten für eine Sitzung liegen zwischen 100 und 150 Euro. Sie werden von den meisten Krankenkassen nicht übernommen. In Deutschland existieren keine Vorschriften, die das Führen einer Praxis, eines Instituts oder einer Ausbildungsstätte für Hypnose reglementieren. Der Deutsche Verband für Hypnose rät, sehr genau zu schauen, welche Ausbildung ein Hypnotiseur hat. (csl)

Weitere Infos unter www.hypnose-verband.de
oder unter www.hypnose-fachverband.de



Dr. Elmar Basse
Hamburger Hypnosetherapeut,
setzt Hypnose
auch gegen das
Rauchen ein

PR