

NIKOTINENTWÖHNUNG



Hypnotraining zur Nikotinentwöhnung
mit Mentaltrainer Uwe Merz

Mo. 24.03.25 / 17.00 Uhr

N.E.W. Institut
Marie-Curie-Straße 1
79100 Freiburg

Kosten: 90,00 Euro pro Person

Anmeldung unter:
Uwe Merz, info@stressverderber.de

Das Training dauert ca. 90 Minuten

Mitzubringen sind: eine Isomatte,
eine Decke, die »Letzte Zigarette«

stressverderber®
coaching & mentaltraining



Uwe Merz, Hauptstrasse 104, 77756 Hausach
Tel. 07831 9689001, www.stressverderber.de

HYPNOTRAINING - Was ist das?

Hypnotherapie stellt eine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsoption u. a. bei somatischen, psychosomatischen Störungen, Blockaden oder Süchten dar. Sie ist weder im esoterischen Umfeld zu suchen, noch hat sie die Absicht in den freien Willen der Klienten einzugreifen.

Mittels sprachlicher Ausgestaltung wird eine auf das Thema ausgerichtete Meditation in Form einer geführten Visualisierungsreise angewandt. In einem Tiefenentspannungszustand können sich Zugänge zu unbewussten Prozessen, fernab kopfgesteuerter Kontrollbedürfnisse öffnen. Positive Glaubenssätze versorgen hierbei das Unterbewusstsein mit Informationen, die biophysikalische Wirkkräfte in Gang setzen, welche zur mentalen Balance und Stabilität beitragen können.

NIKOTINENTWÖHNUNG - »Goodbye Smokey«

Entgegen herkömmlicher Nikotinentwöhnungsmethoden, wird in diesem Training das Rauchen nicht als Feindbild verteufelt, vielmehr wird es dem/der Klienten*in als bisheriger treuer Wegbegleiter gegenüber gestellt, der einst Teil seiner/ihrer Raucheridentität war und oft für Genuss und Erleichterung sorgte. Um dieses Beziehungsverhältnis sinnbildlich zu personifizieren, wurde für das Training der Arbeitstitel »Goodbye Smokey« gewählt.

In der Einleitung stellen wir fest, dass der/die Klient*in und »Smokey« sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt haben. Zielgerichtete Imaginationen verdeutlichen dem/der Klienten*in, dass sein/ihr Wunsch nach Gesundheit und Unabhängigkeit letztlich nur durch eine endgültige Trennung von »Smokey« zu bewerkstelligen ist.