

# Inhalt

1.	Rauchen in Deutschland – Keine Bagatelle .....	7
2.	Perspektiven der Abhängigkeitsentwicklung .....	23
2.1	Die sozialpsychologische Betrachtungsweise .....	24
2.2	Die psychodynamische Betrachtungsweise .....	25
2.3	Die verhaltenstheoretische Betrachtungsweise .....	28
2.4	Die systemische Betrachtungsweise .....	30
2.5	Und zum Schluss: Der Besucher .....	32
3.	Prämissen hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung .....	35
3.1	Strukturelle Entsprechung von Symptom und hypnotischem Phänomen .....	35
3.2	Grundhaltung und Orientierung des Therapeuten .....	37
3.3	Wirkfaktoren hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung ..	42
4.	Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung mit der <b>SMOKE<sup>®</sup></b> -Methode .....	47
	Vorbemerkungen und Download-Anweisung für Arbeitsblätter ..	48
4.1	Teil 1: Grundlagen .....	48
4.1.1	Die richtige Methode für richtige Raucher .....	48
4.1.2	Zur Biochemie des Gehirns und der Sucht und zur Rolle der Ernährung .....	49
4.1.3	Prinzipien der Kurzzeittherapie in der Raucherentwöhnung .....	59
4.1.4	Entsprechung der Struktur von Hypnose und Sucht ..	62
4.1.5	Systemische Sicht- und Denkweise .....	65
4.1.6	Ziel- und Ergebnisorientierung und die Nutzung der Ressourcen .....	66
4.1.7	Die personale Identität .....	76
4.1.8	Ultradianer Zyklus .....	83
4.1.9	Adäquate Vorstellungen von »Hypnose« .....	86
4.1.10	Rapport .....	98

4.2	Teil 2: Manual zur Raucherentwöhnung in Einzelsitzungen .....	102
4.2.1	Vor der ersten Sitzung .....	102
4.2.2	In der ersten Sitzung .....	105
4.2.3	Zur zweiten Sitzung .....	126
4.2.4	Zur dritten Sitzung .....	143
4.2.5	Zur vierten Sitzung .....	153
4.2.6	Nachbetreuung .....	165
5.	Raucherentwöhnung in Gruppen .....	168
5.1	Grundsätzliche Anmerkung zur Gruppenarbeit .....	169
5.2	Verschiedene Arten von Gruppenteilnehmern .....	173
5.3	<b>SMOKE<sup>®</sup></b> -Gruppen mit sechs wöchentlichen Sitzungen ..	177
5.3.1	Erste Sitzung .....	178
5.3.2	Zweite Sitzung .....	183
5.3.3	Dritte Sitzung .....	188
5.3.4	Vierte Sitzung .....	194
5.3.5	Fünfte Sitzung .....	195
5.3.6	Sechste Sitzung .....	196
5.3.7	Zusammenfassung des Ablaufs .....	199
5.4	<b>SMOKE<sup>®</sup></b> -Gruppen kombiniert mit Einzel-Sitzungen ....	199
6.	Wissenschaftliche Überprüfung hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung .....	208
6.1	Belege zur Wirksamkeit der Hypnotherapie in der Behandlung von Rauchern .....	208
6.2	Wirksamkeit von <b>SMOKE<sup>®</sup></b> .....	211
6.3	Manual zur Durchführung von <b>SMOKE<sup>®</sup></b> .....	220
6.3.1	Grundannahmen .....	220
6.3.2	Rahmenbedingungen .....	220
6.3.3	Vorgespräch/Ersttelefonat .....	221
6.3.4	Sitzung 1: Abklärung .....	221
6.3.5	Sitzung 2 und 3: Arbeit .....	223
6.3.6	Sitzung 4: Verabschiedung .....	224
6.3.7	Medikamentöse Begleitbehandlung .....	225
	Handouts und Arbeitsblätter .....	227
	Literaturverzeichnis .....	235