

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 <i>SMOKEX®</i> -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 <i>SMOKEX®</i>-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 <i>SMOKEX®</i>-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 <i>SMOKEX®</i>	211
6.3 Manual zur Durchführung von <i>SMOKEX®</i>	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