TherMedius® Ergänzungs-Skript zum "Rauchenwöhnung XL Special": Das Prä-Abstinenz-Protokoll

Die strategische Hinführungs- und Reifungsphase für Klienten, die noch nicht bereit für den sofortigen Rauchstopp sind

1. Das therapeutische Dilemma: Wenn der „Tag X“ noch zu viel Angst auslöst

In der klassischen Rauchentwöhnung gehen viele Behandlungsmodelle (wie das 1-Sitzungs-Modell oder das reguläre 2+1-Modell) davon aus, dass ein Klient die Praxis bereits mit dem festen Entschluss betritt, **heute** seine allerletzte Zigarette geraucht zu haben.

Die Praxisrealität zeigt jedoch regelmäßig ein anderes Bild: Viele Raucher melden sich in der Praxis, weil sie rational wissen, dass sie aufhören *sollten*, oder weil sie den ehrlichen Wunsch haben, sich endlich aus der Abhängigkeit zu befreien – emotional löst der Gedanke an einen **sofortigen, endgültigen Abschied („Ab heute nie wieder!“)** jedoch massiven Stress oder sogar verdeckte Panik aus.

Warum eine verfrühte Abstinenz-Sitzung oft scheitert (Die Vektor-Analyse)

Betrachten wir diese Klienten durch die Linse der **TherMedius® Vektor-Theorie** und der **Theorie der System-Homöostase**, wird sofort klar, warum ein erzwungener „Kaltstart“ hier kontraproduktiv ist:

- **Das System verteidigt sein Sicherheitsnetz:** Für diese Klienten ist die Zigarette noch stark als emotionaler „bester Freund“, als Pausen-Garant, als Belohnung oder als unverzichtbare Stütze bei Überforderung verankert (Problem-Architektur Typ 2 *Systemkonflikt* oder Typ 3 *Veraltetes Schutzprogramm*).

- **Reaktanz durch Verlustangst:** Wird einem solchen System die Zigarette abrupt „weggenommen“, bevor eine gefühlte innere Sicherheit und attraktive Alternativen aufgebaut wurden, schaltet das autonome Nervensystem auf Alarm. Der drohende Verlust erzeugt einen gigantischen Gegenvektor (V_{Gegen}). Der Klient sabotiert die Sitzung unbewusst noch am selben Abend, um seine Homöostase zu retten.

- **Das „Vor-dem-Sprung“-Paradoxon:** Diese Klienten sind keine hoffnungslosen Fälle und auch nicht unmotiviert. Sie befinden sich im sogenannten *Kontemplations-* oder *Vorbereitungsstadium*: Sie stehen bereits oben auf dem Drei-Meter-Brett, trauen sich aber noch nicht zu springen, weil das Wasser unten noch zu kalt und tief wirkt. Schubst man sie jetzt ungefragt, entsteht Panik. Hilft man ihnen hingegen, Vertrauen in die eigene Schwimmfähigkeit aufzubauen, springen sie ein bis zwei Wochen später aus eigener Kraft.

Genau für diese große und dankbare Zielgruppe wurde das **TherMedius® Prä-Abstinenz-Protokoll** entwickelt. Es schaltet vor die eigentliche Entwöhnungssitzung eine **strukturierte Reifungs- und Entkopplungsphase** von 1 bis 2 Sitzungen.

2. Indikation & Zielgruppen-Profiling: Für wen eignet sich das Protokoll?

Im telefonischen Erstkontakt oder in der Erstanamnese erkennen Sie Kandidaten für das Prä-Abstinenz-Protokoll an ganz spezifischen sprachlichen und diagnostischen Markern:

Typische Aussagen („Glaubenssatz-Marker“) im Vorgespräch:

- *„Ich möchte eigentlich total gerne aufhören, aber der Gedanke, dass ich ab heute Nachmittag nie wieder eine rauchen darf, schnürt mir die Kehle zu.“*

- *„Ich weiß noch gar nicht, ob ich wirklich schon zu 100 % bereit bin – können wir vielleicht erst einmal meine Motivation stärken?“*

- *„Ich habe solche Angst vor dem Loch, in das ich falle, wenn meine geliebte Abend-Zigarette auf dem Balkon wegfällt.“*

- *„Bei meinen letzten Versuchen habe ich mich gefühlt, als hätte man mir meinen besten Freund weggenommen.“*

Die 4 Haupt-Zielgruppen für das Prä-Abstinenz-Protokoll:

1. **Der „Ambivalente mit Verlustangst“:** Hoher Leidensdruck (Gesundheit, Kosten), aber ebenso hohe emotionale Bindung an die Zigarette als Tröster, Belohnung oder Gesellschafts-Anker.

2. **Der „Traumatisierte Ex-Entwöhner“:** Klienten, die in der Vergangenheit extrem unangenehme, qualvolle Entzugsversuche mit reiner Willenskraft erlebt haben und nun eine konditionierte Erwartungsangst vor dem Aufhören selbst haben.

3. **Der „Hoch-Abhängige im Dauerstress“ (Fagerström 6–10 Punkte):** Klienten in anspruchsvollen Lebensphasen, die das Gefühl haben, ohne ihre 25 Zigaretten am Tag ihren Alltag momentan nicht bewältigen zu können, aber dennoch den Ausstieg suchen.

4. **Der „Fremd-Angeschobene mit Kooperationsbereitschaft“:** Klienten, die durch einen ärztlichen Rat oder den Partner den Impuls erhalten haben, dies rational einsehen, aber innerlich erst „aufholen“ müssen, damit aus dem „*Ich sollte“* ein „*Ich will“* wird.

3. Die Architektur des Prä-Abstinenz-Protokolls (Der Ablaufplan)

Das Prä-Abstinenz-Protokoll ersetzt nicht die eigentliche Rauchentwöhnung, sondern ist das **strategische Vorprogramm**, das die Erfolgswahrscheinlichkeit der finalen Entwöhnungssitzung (Tag X) drastisch erhöht.

Der entscheidende psychologische Hebel dieses Protokolls lautet: „**Du darfst noch rauchen – während dein Unterbewusstsein sich bereits auf die Freiheit vorbereitet.“** Allein diese Erlaubnis nimmt sofort den Reaktanz-Druck aus dem System des Klienten. Der innere Wächter legt die Waffen nieder, wodurch die hypnotischen Impulse zur Entkopplung ungehindert wirken können.

Das 2-Phasen-Modell (1 bis 2 vorbereitende Sitzungen vor dem Tag X)

- **Prä-Sitzung 1 (Woche 1): „Entkopplung starten & Vorfreude wecken“ (Dauer: ca. 60–90 Min.)**

- **Ziel:** Druck herausnehmen, die unbewusste Illusion der Zigarette entzaubern, die Willenskraft und das Zukunftsbild eines freien Lebens emotional aufladen.

- **Hypnotische Intervention:** Anwendung des **TherMedius® HD-Suggestionstextes: „Der innere Kompass auf Freiheit – Bereit werden für den Absprung“** (siehe Abschnitt 5).

- **Verhaltenstherapeutischer Auftrag für Woche 1:** Der Klient darf weiterrauchen, führt aber das **3-Stufen-Programm zur neuronalen Störung des Autopiloten** (siehe Abschnitt 4) im Alltag durch.

- **Evaluation nach 7 Tagen (Entscheidungs-Weiche):**

- **Szenario A (Der Klient ist „reif“ – ca. 70 % der Fälle):** Der Klient kommt nach einer Woche in die Praxis und berichtet: *„Die Zigaretten schmecken mir kaum noch, das bewusste Rauchen nervt mich eigentlich nur noch, ich habe schon von selbst auf die Hälfte reduziert – ich will den Mist jetzt ganz loswerden!“* ➔**Direkter Übergang zur Haupt-Entwöhnungssitzung (Tag X)** (z. B. mit dem HD-Text *„Rauchentwöhnung INTENSIV“* oder der Blockadenlösung mit dem *ideomotorischen Schachtel-Drop*).

- **Szenario B (Der Prozess braucht noch eine Reifungs-Schleife – ca. 20 % der Fälle):** Der Klient spürt bereits erste Veränderungen und raucht bewusster, hat aber noch Respekt vor einem spezifischen Trigger (z. B. Stress im Büro). ➔**Prä-Sitzung 2** (Fokus auf Ressourcenaufbau, Meditationspfeife einführen oder Textbasierte Hypnoanalyse *„Die Funktion des Rauchens“*), gefolgt vom Tag X in Woche 3.

- **Szenario C (Stagnation / Biologische Mauer – ca. 10 % der Fälle):** Siehe Entscheidungsmatrix unten.

4. Verhaltenstherapeutische Synergie: Das 3-Stufen-Programm für die Vorbereitungs-Woche

Damit das Gehirn in der Woche *vor* dem eigentlichen Rauchstopp nicht einfach im alten Trott weitermacht, erhält der Klient drei leicht umsetzbare, aber neurobiologisch hochwirksame Alltags-Aufgaben. Verkaufen Sie diese Aufgaben als „**Spionage-Mission im eigenen Suchtgedächtnis“**:

1. Das „30-Sekunden-Reflexions-Ritual“ vor jeder Zigarette

Der Klient darf jede Zigarette rauchen, die er möchte – unter einer einzigen Bedingung: Bevor er sie anzündet, nimmt er die ungeöffnete Schachtel in die Hand, atmet dreimal tief durch und stellt sich innerlich 30 Sekunden lang drei Fragen:

1. *„Braucht mein Körper jetzt gerade wirklich Rauch – oder brauche ich eigentlich etwas anderes (eine Pause, Ruhe, Abgrenzung, Wasser)?“*
2. *„Rauche ich diese Zigarette gerade aus freiem Willen oder befiehlt es mir der Autopilot?“*
3. *„Wie werde ich mich in 10 Minuten fühlen, wenn ich sie geraucht habe?“* (Wirkung: Unterbricht die unbewusste Reiz-Reaktions-Kette im Striatum und schaltet den Präfrontalen Kortex vor jede Zigarette. Oft werden allein dadurch 30–50 % der Tageszigaretten freiwillig weggelassen, weil der Klient merkt: „Eigentlich will ich die gerade gar nicht.“)

2. Das „Pattern-Interrupt-Rauchen“ (Störung der Genuss-Konditionierung)

Wenn der Klient sich nach den 30 Sekunden entscheidet, die Zigarette zu rauchen, gilt die Regel der **absoluten Reiz-Trennung (Mono-Tasking)**:

- Er hält die Zigarette konsequent in der **nicht-dominanten Hand**.
- Während des Rauchens ist **jede angenehme Parallelbeschäftigung gestrichen**: Kein Kaffee dazu, kein Blick aufs Smartphone, kein nettes Gespräch mit Kollegen, kein gemütliches Sitzen im Lieblingssessel. Er stellt sich ruhig hin, schaut auf eine neutrale Wand und

konzentriert sich zu 100 % auf den Geschmack des Rauchs im Mund und das Gefühl in den Bronchien. (Wirkung: Das Gehirn liebt gar nicht die Zigarette, sondern die Dopamin-Kopplung aus Pause + Handy + Kaffee + Gesellschaft. Isoliert man die Zigarette von diesen positiven Verstärkern, erlebt das Gehirn den Rauch plötzlich ungefiltert als das, was er ist: trocken, bitter und langweilig.)

3. Das „Zukunfts-Journaling“ (Abendlicher Vektor-Check)

Jeden Abend notiert der Klient in 2 Minuten:

- Wie viele Zigaretten habe ich heute geraucht (Strichliste)?
- Wie viele Zigaretten habe ich heute durch das 30-Sekunden-Ritual weggelassen, ohne dass mir etwas gefehlt hat?
- Worauf freue ich mich am meisten, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

5. Die TherMedius® Entscheidungsmatrix: Wann geht es wie weiter?

Nutzen Sie diese Matrix nach der 1. oder 2. Prä-Abstinenz-Sitzung, um den Klienten sicher zum Erfolg zu navigieren:

Beobachtung in der Folgesitzung	**Diagnostische Bedeutung (Vektor-Analyse)**	**Konkrete nächste Handlungsstrategie**
1. Der „Klick-Effekt“: Konsum ist bereits deutlich gesunken, Zigaretten schmecken nicht mehr, Klient sagt: *„Ich will jetzt ganz aufhören!“*	Die Ziel-Vektoren überwiegen die Gegenvektoren deutlich; die emotionale Ablösung ist vollzogen.	**Sofortiger Übergang zum Tag X (Vollständige Abstinenz):** Durchführung der Haupt-Entwöhnungshypnose (z. B. *Rauchentwöhnung INTENSIV* + *Ideomotorischer Drop der letzten Schachtel*).
2. Die „Schwellen-Angst“: Konsum ist reduziert und bewusster, aber es gibt noch 1–2 „heilige Zigaretten“ (z. B. morgens zum Kaffee oder abends), vor deren Wegfall der Klient noch Angst hat.	Der allgemeine Gewohnheits-Vektor ist gebrochen, aber ein spezifischer situativer Anker hält die Homöostase noch fest.	**Gezielte Präzisions-Intervention & Tag X:** Auflösen genau dieser einen Situation durch einen spezifischen Classic-Text (z. B. *Stressraucher* oder *Genussraucher*) + Installation der *Meditationspfeife* als direkter Ersatz für genau diesen Moment.
	Psychologische	**Strategie-Switch auf das NEP-**

Beobachtung in der Folgesitzung	Diagnostische Bedeutung (Vektor-Analyse)	Konkrete nächste Handlungsstrategie
3. Die „Biologische Mauer“: Klient will mental unbedingt aufhören (hohe Motivation), wird aber bei Reduktion sofort extrem unruhig, zittrig, gereizt oder unkonzentriert (meist Fagerström ≥ 7).	Bereitschaft ist da, aber der biochemische Nikotin-Vektor (massive Überzahl an Acetylcholinrezeptoren) blockiert den Kaltstart.	**Brücken-Protokoll:** Kein „kalter Entzug“! Umstieg auf ärztlich abgeklärte Nikotin-Ersatzpräparate (z. B. Nikotin-Bonbons) oder sanfte Ausschleich-Präparate, begleitet vom Text *„Umstieg auf NEP“*, um erst das Rauchritual zu löschen und danach das Nikotin auszuschleichen.
4. Die „Demaskierung“: Beim Reduzieren treten plötzlich starke Traurigkeit, tiefe Erschöpfung, massive Reizüberflutung (ADHS) oder Panik auf.	Das Nikotin wurde als psychopharmakologische Selbstmedikation genutzt, um ein tieferliegendes Thema zu deckeln.	**Triage & Fokus-Wechsel:** Vorrangige Stabilisierung des Grundthemas (ggf. fachärztliche Abklärung, Stress-/Emotionsregulation). Kein Druck zum sofortigen Rauchstopp, sondern sanfte Begleitung im Rahmen der Belastbarkeit.
5. Null-Bewegung / Passiver Boykott:	Fehlende intrinsische Compliance („Wasch mich,	**Klares Psychoedukations-Gespräch (Segelboot-Metapher):**

Beobachtung in der Folgesitzung	Diagnostische Bedeutung (Vektor-Analyse)	Konkrete nächste Handlungsstrategie
Keine Hausaufgabe gemacht, Konsum unverändert, Haltung: *„Ich warte, dass die Hypnose macht, dass ich keine Lust mehr habe.“*	aber mach mich nicht nass“) oder massiver sekundärer Krankheitsgewinn.	Verantwortung freundlich, aber bestimmt an den Klienten zurückgeben. Pausieren der Behandlung, bis eine echte eigene Mitwirkungsbereitschaft vorliegt.

6. TherMedius® HD-Suggestionstext: Der innere Kompass auf Freiheit – Bereit werden für den Absprung (V-26-10-19)

1. Das Konzept: Der TherMedius® HD-Suggestionstext

Dieser Text wurde nach dem exklusiven TherMedius® HD-Konzept entwickelt. „HD“ steht für High Density (hohe Wirkdichte) und beschreibt einen integrativen Ansatz, der vier zentrale Säulen vereint: moderne neuropsychologische Erkenntnisse, Elemente der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson, klassische Suggestivhypnose sowie ursachenorientierte Impulse.

2. Anwendung und Zielgruppe

Dieser Suggestionstext ist das zentrale hypnotische Werkzeug für das **Prä-Abstinenz-Protokoll**. Er richtet sich spezifisch an Klienten, die sich in der Vorbereitungsphase auf ihren Rauchstopp befinden, aber innerlich noch zögern, unter Verlustängsten leiden oder ihre Motivation und Zuversicht erst auf ein tragfähiges Fundament stellen möchten, bevor sie den endgültigen Schritt in die Abstinenz vollziehen. Das übergeordnete Ziel dieser Intervention ist es, den unbewussten Widerstand gegen das Aufhören durch das Prinzip der *paradoxen Erlaubnis* aufzulösen, die Illusion der Zigarette von innen heraus zu entzaubern und eine starke, magnetische Vorfreude auf den bevorstehenden „Tag X“ der Rauchfreiheit zu installieren.

3. Wichtige Anwendungshinweise

- **Diagnostisches Fundament & Induktion:** Eine sorgfältige Anamnese, eine klare Indikationsstellung und der Ausschluss möglicher Kontraindikationen bilden die Voraussetzung für eine verantwortungsvolle Anwendung. Dieser Text enthält keine separate Hypnose-Induktion, sondern wird im Anschluss an eine geeignete Einleitung (z. B. die *TherMedius® Standard-Induktion* oder eine neutral gehaltene Entspannungs-Einleitung) und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung eingesetzt. *(Hinweis: Nutzen Sie hier vorab noch nicht den ideomotorischen Schachtel-Drop, da dieser für den endgültigen Tag des Rauchstopps reserviert bleiben sollte!)*

- **Grundsatz der konstruktiven Veränderung:** Dieser Text verzichtet konsequent auf Ekel-

oder Aversionssuggestionen und konzentriert sich stattdessen auf den Aufbau attraktiver, positiver Alternativen sowie einer wachsenden emotionalen Neutralität und Neugier gegenüber dem anstehenden Wandel. Die Betrachtung des bisherigen Rauchverhaltens beim somatischen Ankerpunkt erfolgt rein wertfrei und funktional.

4. Mögliche Ursachen & ergänzende hypnotische Themen

Wenn ein Klient den sofortigen Rauchstopp scheut, liegen meist psychologische Gegenvektoren vor, wie die Angst vor dem Verlust einer verlässlichen Stressbewältigungsstrategie, die Furcht vor emotionaler Leere oder das Gefühl von Autonomieverlust durch äußeren Druck. Auf medizinisch-somatischer Ebene sollte stets differenzialdiagnostisch geprüft werden, ob das Nikotin unbewusst zur Kompensation einer unerkannten Erschöpfungsdepression, einer Schilddrüsenfehlfunktion oder einer Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) eingesetzt wird. Bei entsprechendem Verdacht ist eine begleitende ärztliche Abklärung anzuraten.

5. Neuropsychologische Wirkweise

Dieser Text nutzt einen doppelten neurokognitiven Hebel: Durch die explizite Suggestion, dass der Wandel *in genau dem richtigen Tempo* reifen darf, wird die Amygdala (das Angst- und Reaktanzzentrum) sofort beruhigt – der innere Kampf hört auf. Gleichzeitig beginnt im Präfrontalen Kortex und im mesolimbischen Belohnungssystem ein **antizipatorisches Priming**: Während die alten Rauchrituale im Gehirn zunehmend als „überholt, blass und bedeutungslos“ markiert werden (Beginn der synaptischen Lockerung), wird das Zielbild der Rauchfreiheit bereits massiv mit Dopamin, Stolz und Erleichterung verknüpft. Das Gehirn beginnt von selbst, auf den Tag des Rauchstopps hinzuarbeiten, anstatt ihn zu fürchten.

6. Vorbereitung & themenspezifische Anamnese (Dynamische Individualisierung)

Um das Erleben des Klienten im Vorgespräch präzise zu erfassen, eignen sich folgende offene Fragen, aus deren Antworten sich individuelle Suggestionen für das Opening ableiten lassen:

- **Frage 1 (Den Brems-Vektor verstehen):** *„Wenn Sie ganz ehrlich in sich hineinspüren: Was ist im Moment noch die größte Sorge oder das größte Hindernis, wenn Sie daran denken, die Zigarette komplett wegzulassen?“*

- *Mögliche Antwort:* „Ich habe Angst, dass mir abends auf der Terrasse mein geliebter Moment zum Abschalten fehlt.“

- *Ableitung für den Text: „...und dein Unterbewusstsein erkennt schon jetzt, dass deine wohlverdiente Abendruhe auf der Terrasse absolut nichts mit Rauch zu tun hat, sondern dass du diesen Moment des Abschaltens bald noch viel freier, tiefer und genussvoller erleben wirst...“*

- **Frage 2 (Den Zukunfts-Magneten aktivieren):** *„Wie wird es sich anfühlen, wenn dieser innere Widerstand komplett geschmolzen ist und Sie sich zu 100 Prozent bereit, sicher und voller Vorfreude auf Ihren rauchfreien Start fühlen?“*

- *Mögliche Antwort:* „Wie eine riesige Befreiung. Als hätte ich endlich wieder das Steuer in der Hand.“

- *Ableitung für den Text: „...während in dir dieses kraftvolle Gefühl wächst, das Steuer deines Lebens wieder fest und souverän in die eigene Hand zu nehmen...“*

- **Frage 3 (Erste Entkopplung anbahnen):** *„Welche Zigaretten am Tag rauchen Sie heute schon nur noch aus reiner Gedankenlosigkeit, auf die Sie eigentlich jetzt schon problemlos verzichten könnten?“*

- *Mögliche Antwort:* „Die zwischendurch im Auto oder auf dem Weg zum Einkaufen.“

- *Ableitung für den Text: „...und du bemerkst vielleicht schon in den nächsten Tagen, wie all die belanglosen Zigaretten zwischendurch – etwa im Auto oder unterwegs – ganz von selbst ihren Reiz verlieren und einfach wegfallen dürfen...“*

7. Der TherMedius® Wirkdialog (Vorbereitung des Klienten)

Mit den folgenden Worten können Sie dem Klienten vor Beginn der Trance den Sinn dieser vorbereitenden Sitzung erläutern und jeglichen Leistungsdruck herausnehmen:

„In unserer heutigen Sitzung müssen Sie noch gar nichts erzwingen. Wir legen heute das Fundament für Ihren Erfolg. Stellen Sie es sich vor wie bei einem Gärtner: Bevor man einen neuen Baum pflanzt, lockert man zuerst in Ruhe die Erde auf und entfernt alte Steine. Genau das machen wir heute in der Hypnose. Ihr Unterbewusstsein bekommt die Gelegenheit, die alten Rauchgewohnheiten schon einmal sanft zu lockern und gleichzeitig eine riesige innere Kraft und Vorfreude auf Ihre rauchfreie Zukunft aufzubauen. Lehnen Sie sich einfach entspannt zurück und beobachten Sie neugierig, wie sich Ihre Einstellung zum Rauchen in den nächsten Tagen fast wie von selbst verändert.“

8. Therapeutische Haltung, Stimmführung & innere Bilder (Thematische Kongruenz)

- **Stimmführung:** Eine ruhige, warme, geduldige und einladende Sprechweise unterstützt diesen Prozess optimal. Da wir hier keinen „harten Cut“ erzwingen, sondern Reifung und Vorfreude säen, darf die Stimme Vertrauen, Weite und eine entspannte Souveränität ausstrahlen.

- **Innere Haltung:** Gemäß dem TherMedius® Resonanz-Prinzip begegnen Sie dem Klienten mit vollkommenem Verständnis für sein Zögern, strahlen aber gleichzeitig die unerschütterliche Gewissheit aus, dass sein System bereits auf dem besten Weg in die Freiheit ist.

- **Visualisierungs-Anker für den Therapeuten:** Halten Sie während der Sitzung das innere Bild eines **Schiffes im Hafen** (aus der späteren Transfer-Analogie) vor Ihrem geistigen Auge: Sie sehen, wie die schweren, alten Haltetaue sich Faser für Faser lockern, während sich die Segel bereits im frischen Wind wölben und das Schiff bereit wird für die Ausfahrt aufs offene Meer.

9. Die Architektur der Veränderung: Wirk-Spirale und Outro-Loop

- **Die 3-Phasen-Dramaturgie der Wirk-Spirale (30 Suggestionen):** Die Wirk-Spirale führt den Klienten systematisch durch den Reifungsprozess: **Phase 1 (Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung)** nimmt den Druck heraus, schaltet den Autopiloten auf „bewusste Beobachtung“ und aktiviert die innere Entscheidungskraft. **Phase 2 (Reframing & Transformation)** entzaubert die Zigarette als veraltete Illusion und wandelt die bisherige Verlustangst in den Wunsch nach Befreiung um. **Phase 3 (Integration & Future Pacing)** verankert die magnetische Vorfreude auf den nahenden Tag X, sodass der endgültige Rauchstopp als logischer, ersehnter nächster Schritt erlebt wird.

- **Der ergänzende TherMedius® Outro-Loop (10 Suggestionen):** Da die 30 Suggestionen der Wirk-Spirale eine dramaturgische Entwicklung durchlaufen, bietet der anschließende **Outro-Loop** aus 10 zeitlosen, harmonisch kreisenden Suggestionen die ideale Möglichkeit, das erreichte Gefühl der wachsenden Bereitschaft und Zuversicht am Ende der Trance beliebig lange zu vertiefen.

- **Maximale Flexibilität in der Sitzung:** Der Text kann ohne Wiederholungen in einem Rutsch durchgelesen werden. Wenn Sie die Sitzungszeit ausdehnen und die therapeutische Dichte erhöhen möchten, können Sie frei entscheiden, ob Sie die **Wirk-Spirale**, den **Outro-Loop** oder **beide Elemente** wiederholen.

10. Ergänzende Optionen zur Wirkverstärkung für den Klienten (Synergetische Verbindung)

Nach der Ausleitung geben Sie dem Klienten für die Vorbereitungswoche drei synergetisch ineinandergreifende Werkzeuge an die Hand:

- **Der Alltags-Anker (Die Handlung):** Wann immer der Klient in den kommenden Tagen eine Zigaretteoder die Schachtel in die Hand nimmt, hält er kurz inne, legt die andere Hand sanft auf sein Brustbein und atmet einmal tief durch.

- **Die Affirmation (Der Gedanke):** Er verbindet diese Geste innerlich mit dem Satz: „*Ich beobachte bewusst – und ich freue mich auf meine Freiheit.“*

- **Die verhaltenstherapeutische Übung (Die Strategie):** Dieser Anker leitet direkt das **30-Sekunden-Reflexions-Ritual** (siehe Abschnitt 4) ein. Der Klient prüft 30 Sekunden lang, ob er diese Zigarette wirklich braucht, und raucht sie – falls er sich dafür entscheidet – ohne jede Nebenbeschäftigung (Pattern-Interrupt).

11. Erstellung einer begleitenden Audio-Hypnose (Die 28-Tage-Strategie)

Im Sinne der TherMedius® 28-Tage-Regel (Unterstützung der Neurogenese und synaptischen Bahnung) ist eine begleitende Audio-Hypnose gerade in der Prä-Abstinenz-Phase ein enormer Beschleuniger, der oft schon vor dem nächsten Praxistermin zu einer spontanen Rauchreduktion führt:

- **Option A (Der Klassiker – Die Wirk-Spirale):** Sprechen Sie die 30 Suggestionen der Wirk-Spirale (ohne Induktion und Ausleitung) auf und loopen Sie diese mehrfach, sodass der Klient sie täglich zum Einschlafen hören kann.

- **Option B (Das Kompakt-Audio – Der Outro-Loop):** Alternativ eignet sich auch der 10-teilige Outro-Loop hervorragend für ein kurzes, hochfokussiertes Vorbereitungs-Audio, das der Klient tagsüber in einer kurzen Pause hören kann.

12. Flexibilität & Individualisierung: Nutzung der optionalen interaktiven Inseln

Die im Text mit **[Optional: Interaktive Insel]** markierten Passagen bieten Ihnen die Möglichkeit, den Klienten kurz in Trance zu befragen (was durch den neurokognitiven Verstärkereffekt des Verbalisierens die innere Klarheit oft noch intensiviert). Wenn Sie rein suggestiv arbeiten möchten oder der Klient sehr tief entspannt ist, überlesen Sie diese Kästen einfach und fahren nahtlos im Sprechtext fort.

13. Hinweise zur praktischen Durchführung

Ein einmaliges, fließendes Vorlesen des Textes stellt bereits eine vollständige, tiefenwirksame Sitzung dar. Nutzen Sie die Pausenangaben zur Rhythmisierung. Alle Überschriften, Phasen-Markierungen, Nummerierungen sowie die fettgedruckten Hinweise in eckigen Klammern dienen ausschließlich Ihrer Orientierung und werden nicht mit vorgelesen.

7. Suggestionstext: Der innere Kompass auf Freiheit – Bereit werden für den Absprung

Opening

[Hinweis für den Anwender: Dieser Text setzt eine bereits durchgeführte Hypnose-Induktion (und ggf. eine vorgeschaltete Blockadenlösung) voraus.]

Und während du meiner Stimme weiter lauschst und mit jedem Atemzug noch ein Stückchen tiefer in diese wohltuende, geschützte Ruhe sinkst, darfst du dir eines ganz bewusst machen: Du bist heute hier, weil ein kluger, wacher Teil in dir eine Entscheidung angestoßen hat. Den Wunsch nach Veränderung. Den Wunsch nach frischer Luft, nach Gesundheit und nach echter, unverstellter Freiheit.

Und das Wunderbare an unserer heutigen Sitzung ist: Du musst in dieser Minute überhaupt nichts übers Knie brechen. Du darfst jeden inneren Druck, jedes „Ich müsste sofort“ und jeden Kampf gegen dich selbst jetzt vollkommen loslassen. Denn wahre, dauerhafte Veränderung entsteht selten aus Zwang – sie entsteht aus innerer Reifung, aus Klarheit und aus einer wachsenden Vorfreude.

Dein Unterbewusstsein bekommt heute den geschützten Raum und die Zeit, die es braucht, um hinter den Kulissen alles für deinen erfolgreichen Übergang in ein rauchfreies Leben vorzubereiten. Wie ein Boden, der im Frühling sanft aufgelockert und von der Sonne gewärmt wird, damit die neue Saat ganz von selbst, kraftvoll und mühelos aufgehen kann. Du darfst einfach nur zuhören, entspannen und beobachten, wie diese Bereitschaft in dir wächst.

Der Somatische Ankerpunkt

Richte deine Aufmerksamkeit nun für einen kurzen Moment ganz wertfrei und gelassen nach innen – wie ein wohlwollender, neutraler Beobachter. Wenn du jetzt an das Thema Rauchen denkst und vielleicht auch an das kleine Zögern oder den Respekt vor dem endgültigen Abschied... nimm einfach einmal wahr, wo in deinem Körper dieses bisherige Festhalten oder diese kleine Unruhe ein Echo hat. Vielleicht ist es ein leichtes Gefühl von Enge im Brustraum, eine Spannung in den Schultern oder ein diffuses Gefühl im Bauch. Du musst daran gar nichts ändern. Nimm es einfach

nur freundlich zur Kenntnis, als einen Ausgangspunkt, der sich gleich ganz sanft wandeln darf.

[An dieser Stelle können Sie, wenn Sie möchten, die individuellen Themen und Zielsetzungen Ihres Klienten aus dem Vorgespräch einfügen, z. B.:]

- *„...und dein Unterbewusstsein erkennt schon jetzt, dass deine wohlverdiente Abendruhe auf der Terrasse absolut nichts mit Rauch zu tun hat, sondern dass du diesen Moment des Abschaltens bald noch viel freier, tiefer und genussvoller erleben wirst...“*

- *„...während in dir dieses kraftvolle Gefühl wächst, das Steuer deines Lebens wieder fest und souverän in die eigene Hand zu nehmen...“*

- *„...und du bemerkst vielleicht schon in den nächsten Tagen, wie all die belanglosen Zigaretten zwischendurch – etwa im Auto oder unterwegs – ganz von selbst ihren Reiz verlieren und einfach wegfallen dürfen...“*

Der TherMedius® Resonanz-Fokus

Lass uns nun gemeinsam mit deinem Unterbewusstsein einen Blick auf jenen inneren Anteil werfen, der bisher noch ein wenig an der Zigarette festgehalten hat. Jenen Teil, der vielleicht Sorge hatte, dass dir ohne den Rauch etwas Wichtiges fehlen könnte.

Wir wissen heute, dass dieser Teil nicht gegen dich arbeitet. Er wollte dich auf seine Weise schützen. Er hat die Zigarette irgendwann einmal als schnelles Werkzeug kennengelernt, um dir im hektischen Alltag eine kurze Pause zu verschaffen, um Stress zu dämpfen oder um ein Gefühl von Halt zu erzeugen. Und dafür dürfen wir diesem Teil heute erst einmal aufrichtig danken.

Doch während dein Unterbewusstsein diese alte Schutzfunktion würdigt, erkennt es gleichzeitig mit glasklarer Weisheit: Ein Werkzeug, das einst als Stütze gedacht war, ist im Laufe der Zeit zu einer schweren Kette geworden. Es kostet dich Kraft, Gesundheit und Freiheit. Und genau deshalb darf dein Unterbewusstsein nun im Hintergrund damit beginnen, die Verbindungen zu diesem veralteten Werkzeug sanft zu lösen – und stattdessen genau jene echten, gesunden Ressourcen in dir freizulegen, die dir Ruhe, Pause und Sicherheit ganz ohne Rauch schenken.

[Optional: Interaktive Insel]

[Wenn Sie interaktiv arbeiten möchten, fragen Sie den Klienten sanft (andernfalls einfach überlesen):] *„Und während dein Unterbewusstsein beginnt, diese alten Bindungen sanft zu lockern – welches Gefühl oder welches innere Bild taucht gerade auf, wenn du dir vorstellst, dass du für deine Pausen und deine innere Ruhe bald gar keine Zigarette mehr brauchst?“* **[Antwort des Klienten abwarten, positiv würdigen und sanft in den Text zurückführen.]**

Die TherMedius® Transfer-Analogie (Optional)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende metaphorische Geschichte ist optional und kann genutzt werden, um den Prozess des inneren Reifens und Loslassens auf einer bildhaften Ebene vorzubereiten.]

Es erinnert ein wenig an ein stattliches, hochseetüchtiges Segelschiff, das lange Zeit in einer kleinen, geschützten Hafenbucht vor Anker lag. Als damals vor langer Zeit ein Sturm aufzog, war es klug und richtig, das Schiff mit dicken, schweren Tauen fest an den steinernen Poller der Kaimauer zu binden. Die Kaimauer gab Halt, sie war vertraut und berechenbar.

Doch inzwischen ist der Sturm längst vorüber. Draußen glitzert das weite, offene Meer in der Sonne, und ein warmer, beständiger Rückenwind weht in Richtung neuer, wunderschöner Küsten. Ein Schiff ist nicht dafür gebaut, für immer an einer grauen Mauer im Hafenbecken zu dümpeln – es ist dafür gebaut, frei durch die Wellen zu gleiten. Und bevor das Schiff ausläuft, reißt der erfahrene Kapitän nicht hektisch an den Leinen. Er geht ganz in Ruhe über das Deck, prüft die Segel, spürt die Kraft des Windes und beginnt dann, die schweren, alten Knoten an der Kaimauer Faser für Faser zu lockern. Mit jeder gelockerten Faser spürt das Schiff mehr von seiner eigenen Tragkraft auf dem Wasser. Und irgendwann kommt genau jener natürliche Moment, in dem das letzte Tau ganz leicht von allein ins Wasser gleitet, die Segel sich stolz im Wind füllen und das Schiff frei, leicht und majestätisch hinaus aufs offene Meer zieht.

Die TherMedius® Wirk-Spirale (30 HD-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgende Wirk-Spirale führt den Klienten durch drei aufeinander aufbauende Phasen. Sie können diese 30 Suggestionen einfach einmalig fließend durchlesen. Falls Sie in dieser Sitzungsphase mehr Zeit ausfüllen möchten, können Sie die Wirk-Spirale auch ganz oder in Teilen wiederholen, oder Sie nutzen später am Ende den Outro-Loop zur zeitlichen Verlängerung. Lassen Sie zwischen den einzelnen Suggestionen jeweils ca. 5–8 Sekunden Pause. Die Nummerierungen und Phasen-Überschriften werden nicht mitgelesen.]

[Phase 1: Dissoziation & Ressourcen-Aktivierung (Suggestionen 1–10)]

1. *Dein gesamtes inneres System schaltet jetzt auf eine ruhige, wohlwollende Vorbereitung um – völlig frei von Druck, aber voller klarer Ausrichtung auf deine kommende Freiheit.*

2. *Du betrachtest deine bisherige Rauchgewohnheit ab heute aus einer neuen, wachen und neutralen Beobachterperspektive – wie ein Forscher, der ein altes Programm studiert, das bald nicht mehr gebraucht wird.*

3. *Der alte Autopilot, der deine Hand im Alltag oft völlig unbemerkt zur Zigarette geführt hat, verliert ab sofort seine Selbstverständlichkeit und wird dir in jedem Moment klar bewusst.*

4. *Mit jedem ruhigen Atemzug wächst in dir das Vertrauen in deine eigenen, natürlichen Ressourcen: Deine Fähigkeit zur Ruhe, deine Stärke und deine innere Balance sind unabhängig von äußeren Dingen in dir angelegt.*

5. *Du spürst, dass du niemandem etwas beweisen musst, sondern dass der Wunsch nach einem freien, gesunden Körper dein eigenes, wertvollstes Geschenk an dich selbst ist.*

6. *Jede alte Sorge, es könnte dir beim Aufhören an etwas fehlen, darf sich jetzt sanft beruhigen, weil dein Unterbewusstsein bereits beginnt, für alle deine Bedürfnisse gesunde, starke Alternativen bereitzustellen.*

7. *Du nimmst wahr, wie sich zwischen dem ersten Gedanken an eine Zigarette und deiner tatsächlichen Handlung ein neuer, weiter Raum der bewussten Entscheidungsfreiheit öffnet.*

8. *In diesem Raum der Achtsamkeit bist nicht mehr die alte Gewohnheit der Bestimmer, sondern du allein hältst das Ruder ruhig und souverän in deiner Hand.*

9. *Du erinnerst dich auf einer tiefen, zellulären Ebene an all die Herausforderungen in deinem Leben, die du bereits erfolgreich gemeistert hast, und spürst, dass genau diese Kraft auch jetzt in dir bereitsteht.*

10. *Dein Körper und dein Geist arbeiten ab heute als harmonisches Team zusammen, um den Boden für deinen endgültigen Rauchstopp optimal und lückenlos vorzubereiten.*

[Phase 2: Reframing & Transformation (Suggestionen 11–20)]

11. *Während du in den nächsten Tagen deinen Alltag erlebst, beginnt dein Gehirn ganz von selbst, die alte Illusion der Zigarette zu durchschauen und nüchtern zu entzaubern.*

12. *Solltest du in dieser Vorbereitungszeit noch einmal zu einer Zigarette greifen, nimmst du sie nicht mehr als Genuss oder Entspannung wahr, sondern erkennst klar, wie trocken, fremd und überflüssig sich der Rauch eigentlich anfühlt.*

13. *Dein Unterbewusstsein entkoppelt ab sofort das Bedürfnis nach einer Pause von der Handlung des Rauchens und zeigt dir, dass echte Erholung durch tiefes, freies Durchatmen entsteht.*

14. *Alle belanglosen Nebenbei-Zigaretten des Alltags verlieren schon jetzt ihre Anziehungskraft und dürfen in den kommenden Tagen ganz leicht und wie von selbst wegfallen.*

15. *Du erkennst immer deutlicher, dass du beim Abschied vom Rauchen absolut nichts Wertvolles verlierst, sondern im Gegenteil eine alte, einengende Last ablegst.*

16. *Das alte Gefühl von „Ich muss verzichten“ verwandelt sich tief in deinem Inneren Schritt für Schritt in das beflügelnde Gefühl von „Ich darf mich endlich befreien“.*

17. *Deine Geschmacks- und Geruchsnerven sowie deine Bronchien senden dir bereits erste Signale der Vorfreude darauf, bald wieder vollkommen rein, unverstellt und frei aufatmen zu dürfen.*

18. *Jeder Tag, an dem du deine Gewohnheit bewusst beobachtest und hinterfragst, lockert die alten neuronalen Verknüpfungen im Suchtgedächtnis ein großes Stück weiter auf.*

19. *An die Stelle früherer Zweifel tritt eine ruhige, unaufgeregte Neugier darauf, wie leicht und angenehm sich dein Leben ohne den ständigen Taktgeber des Nikotins anfühlen wird.*

20. *Du spürst förmlich, wie die innere Bereitschaft für deinen kompletten Rauchstopp von Stunde zu Stunde wächst, reift und immer kraftvoller wird.*

[Optional: Interaktive Insel]

[Wenn Sie interaktiv arbeiten möchten, fragen Sie den Klienten sanft (andernfalls einfach überlesen):] *„Spüre einmal kurz in diesen Reifungsprozess hinein: Wie verändert sich gerade dein Blick auf die Zigarette, während dein System sich immer mehr auf deine Freiheit einstellt?“*
[Antwort des Klienten abwarten, positiv verstärken und zu Phase 3 überleiten.]

[Phase 3: Integration & Future Pacing (Suggestionen 21–30)]

21. *Vor deinem inneren Auge entsteht nun ein klares, leuchtendes und magnetisches Bild deiner nahen Zukunft als vollkommen freier, gesunder und unabhängiger Nichtraucher.*

22. *Du siehst und fühlst dich selbst in wenigen Tagen oder Wochen: wie du morgens mit klarem Kopf und frischem Atem aufwachst, voller Stolz auf deine getroffene Entscheidung.*

23. *Du erlebst in deiner Vorstellung bereits heute, wie souverän und gelassen du durch deinen Alltag gehst, während Zigaretten und Rauch dir vollkommen gleichgültig geworden sind.*

24. *Dieses attraktive Zukunftsbild wirkt ab sofort wie ein starker, positiver Magnet, der dich sanft, aber unaufhaltsam zu deinem endgültigen Rauchstopp hinzieht.*

25. *Immer wenn du in den kommenden Tagen vor einer Zigarette kurz innehältst, verbindet sich dein Geist automatisch mit dieser freien Zukunft und prüft, ob du den alten Umweg über den Rauch überhaupt noch gehen möchtest.*

26. *Du wirst mit Freude bemerken, wie es dir von Tag zu Tag leichter fällt, einzelne Zigaretten einfach wegzulassen, weil deine innere Freiheit dir bereits viel wichtiger und wertvoller ist.*

27. *Die Entscheidung, das Kapitel des Rauchens bald endgültig und für immer zu schließen, fühlt sich nicht mehr wie ein steiler Berg an, sondern wie ein logischer, ersehnter und leichter Schritt.*

28. *Dein Unterbewusstsein nutzt jede Nacht und jeden Traum der kommenden Tage, um alle inneren Weichen fest und zuverlässig auf deine vollständige Rauchfreiheit zu stellen.*

29. *Wenn du zum Zeitpunkt deines geplanten Rauchstopps hierher zurückkehrst – oder diesen Schritt vielleicht sogar schon vorher aus eigenem Impuls vollziehst –, bist du innerlich zu hundert Prozent bereit, sicher und entschlossen.*

30. *Der Samen deiner Freiheit ist tief in dir gepflanzt, er wächst mit jeder Stunde, und du blickst deinem rauchfreien Leben mit tiefer Ruhe, Stolz und echter Vorfreude entgegen.*

Die TherMedius® Somatische Brücke (Embodiment)

Kehre nun mit deiner Aufmerksamkeit noch einmal sanft zu jenem Bereich in deinem Körper zurück, den du ganz zu Beginn wahrgenommen hast – dorthin, wo vorhin vielleicht noch ein wenig Enge oder Zögern spürbar war. Spüre jetzt in diesen Raum hinein und nimm wahr, was sich dort verändert hat. Vielleicht empfindest du dort jetzt eine angenehme Weite, eine ruhige Wärme, ein Strömen oder eine tiefe, zuversichtliche Gelassenheit.

Erlaube diesem neuen, befreienden Körpergefühl nun, sich mit jedem Atemzug weiter auszudehnen. Lass diese Zuversicht und diese wachsende Bereitschaft durch deinen gesamten Brustkorb fließen, in deine Schultern, deine Arme und Hände, bis hinunter in deine Beine und Füße. Jede Zelle deines Körpers speichert dieses Gefühl ab: Es ist das körperliche Wissen, dass du bereit wirst, frei zu sein.

Der TherMedius® Outro-Loop (10 Vertiefungs-Suggestionen)

[Hinweis für den Anwender: Die folgenden 10 Suggestionen bilden den Outro-Loop. Sie fassen den erreichten Zustand der wachsenden Bereitschaft und Vorfreude harmonisch zusammen. Sie können diesen Abschnitt einfach einmalig als fließenden Übergang zum Abschluss lesen, oder Sie können ihn beliebig oft wiederholen (loopen), um die verbleibende Sitzungszeit optimal auszufüllen. Lassen Sie zwischen den Sätzen jeweils eine Pause von ca. 5–8 Sekunden. Die Ziffern werden nicht mitgelesen.]

1. *In dir ruht eine tiefe, unerschütterliche Zuversicht, dass dein Weg in die Rauchfreiheit genau im richtigen Tempo reift.*

2. *Dein innerer Kompass ist klar und beständig auf Gesundheit, Frische und Selbstbestimmung ausgerichtet.*

3. *Mit jedem Tag verliert die alte Gewohnheit an Bedeutung, während deine innere Freiheit immer stärker und präsenter wird.*

4. *Du begegnest dir selbst mit Ruhe und Achtsamkeit und triffst Entscheidungen, die dir und deinem Körper wirklich guttun.*

5. *Dein Unterbewusstsein lockert im Hintergrund sanft und zuverlässig alle alten Verknüpfungen, die du nicht mehr brauchst.*

6. *Du spürst eine wachsende, freudige Leichtigkeit bei dem Gedanken, den alten Ballast bald endgültig hinter dir zu lassen.*

7. *Jeder tiefe Atemzug klarer Luft erinnert dein gesamtes System daran, wie gut und natürlich sich echte Freiheit anfühlt.*

8. *Dein Wille und dein Unterbewusstsein arbeiten als starkes, harmonisches Team für dein neues, gesundes Leben zusammen.*

9. *Du fühlst dich sicher, gestärkt und bestens vorbereitet auf den Moment deines endgültigen Absprungs.*

10. *Vorfreude, Klarheit und eine tiefe innere Ruhe begleiten dich zuverlässig durch die kommenden Tage.*

Abschlussteil & posthypnotische Verankerung

Sehr gut. Alle Impulse dieser heutigen Sitzung sind nun tief in deinem Inneren angekommen und verankert. Dieser Prozess, den wir heute gemeinsam angestoßen haben, ist der Startpunkt für eine kontinuierliche, unbewusste Weiterarbeit in den kommenden Stunden, Tagen und Nächten. Du musst im Alltag gar nichts erzwingen – du darfst einfach neugierig beobachten, wie sich dein Verhalten und dein Empfinden fast wie von selbst verändern. Wie du vor jeder Zigarette ganz natürlich kurz innehältst, wie manche Zigaretten einfach überflüssig werden und wie die Vorfreude auf deinen endgültigen Start in die Rauchfreiheit mit jedem Tag klarer und greifbarer wird. Nimm dieses gute, zuversichtliche Gefühl nun vollständig mit zurück in dein waches Bewusstsein.

[Hypnose-Ausleitung]

[Hinweis für den Anwender: Nutzen Sie nun die folgende standardisierte TherMedius® Hypnose-Ausleitung mit klarer, präsenter werdender Stimme. Falls Sie den Text für ein Einschlaf-Audio nutzen, lassen Sie die Ausleitung weg und ersetzen Sie sie durch ein sanftes Hinübergleiten in den Schlaf.]

Ich zähle nun gleich von 1 bis 3. Bei jeder Zahl kommst du ein Stückchen weiter zurück ins Hier und Jetzt. Ganz in deinem eigenen, angenehmen Tempo.

1... Dein Kreislauf, dein Puls und deine Atmung kehren zu ihren normalen, gesunden und wachen Werten zurück. Du spürst eine angenehme Frische und Klarheit in dir aufsteigen.

2... Beginne nun langsam, deine Hände und Füße ein wenig zu bewegen. Rekle und strecke dich gerne, wenn du magst. Spüre die Kraft und die wohltuende Energie, die in deinen Körper zurückkehrt.

3... Öffne deine Augen, wenn du so weit bist. Atme noch einmal tief und kräftig durch. Willkommen zurück im Hier und Jetzt – vollkommen wach, klar, entspannt und erfrischt.