

Rauchentwöhnung mit einer „Meditationspfeife“

Versions-Nr. 240719

Autor: HP/HPP Jan-Henrik Günter

Fachbereich Hypnose/Hypnosetherapie

www.hypnoseausbildung-seminar.de



Inhaltsverzeichnis

1. Anleitung zur Rauchentwöhnung mit einer Meditationspfeife.....	3
1. Vorbereitung.....	3
2. Verstehen der Meditationspfeife.....	3
3. Setze dir Ziele.....	3
4. Anwendung der Meditationspfeife.....	4
5. Integration in den Alltag.....	4
6. Unterstützung suchen.....	5
7. Belohne dich selbst.....	5
8. Beendigung der Anwendung.....	5
2. Suggestionstext zur Rauchentwöhnung mit einer Meditationspfeife.....	6

1. Anleitung zur Rauchentwöhnung mit einer Meditationspfeife

Das Aufhören mit dem Rauchen kann eine herausfordernde, aber auch sehr lohnende Entscheidung sein. Eine Meditationspfeife, kann dabei eine wertvolle Unterstützung sein, indem sie hilft, die Atemmuster zu beruhigen und Stress zu reduzieren. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du mit Hilfe einer Meditationspfeife das Rauchen aufgeben kannst:

1. Vorbereitung

Materialien:

- Meditationspfeife (Atmungshalskette)
- Ruhiger Ort für deine Übungen
- Zeitplan für deine Meditationsübungen

2. Verstehen der Meditationspfeife

Die Meditationspfeife ist ein einfaches Atemübungsgerät, das dir hilft, tiefer und kontrollierter zu atmen. Durch langsames Ein- und Ausatmen durch die Pfeife kannst du deine Atemfrequenz senken und eine tiefere Entspannung erreichen.

3. Setze dir Ziele

Kurzfristige Ziele:

- Reduziere die Anzahl der Zigaretten pro Tag.
- Verwende die Meditationspfeife als Ersatz, wenn du das Verlangen nach einer Zigarette verspürst.

Langfristige Ziele:

- Komplette rauchfrei werden.
- Stress und Angst durch regelmäßige Atemübungen abbauen.

4. Anwendung der Meditationspfeife

Tägliche Routine:

- Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Nimm die Meditationspfeife zur Hand und setze dich bequem hin.
- Atme tief durch die Nase ein und puste langsam durch die Pfeife aus. Wiederhole dies 5-10 Minuten lang.
- Fokussiere dich auf deinen Atem und versuche, alle anderen Gedanken loszulassen.

Bei Rauchverlangen:

- Wenn du das Verlangen nach einer Zigarette verspürst, nimm die Meditationspfeife und atme für 2-3 Minuten tief durch sie.
- Konzentriere dich auf das langsame und gleichmäßige Ausatmen durch die Pfeife, um das Verlangen zu reduzieren.

5. Integration in den Alltag

Regelmäßige Übungen:

- Integriere die Atemübungen in deinen täglichen Tagesablauf, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen, während der Mittagspause und vor dem Schlafengehen.
- Nutze die Pfeife auch während stressiger Momente, um ruhig und entspannt zu bleiben.

Ergänzende Maßnahmen:

- Trinke ausreichend Wasser und ernähre dich gesund, um deinen Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.
- Treibe regelmäßig Sport, um Stress abzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern.
- Führe ein Tagebuch, in dem du deine Fortschritte festhältst und dir selbst positive Bestärkung gibst.

6. Unterstützung suchen

- Sprich mit Freunden und Familie über dein Vorhaben, damit sie dich unterstützen können.
- Erwäge, einer Selbsthilfegruppe beizutreten oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du zusätzliche Unterstützung benötigst.

7. Belohne dich selbst

- Setze dir kleine Belohnungen für erreichte Meilensteine. Das könnte ein schöner Abend, ein kleines Geschenk oder ein Ausflug sein.
- Feiere deine Fortschritte und erinnere dich daran, wie weit du bereits gekommen bist.

8. Beendigung der Anwendung

- Wenn Du erkennst, dass Du stabil rauchfrei bist, kein Rauchverlangen mehr spürst und du die Meditationspfeife tagsüber nicht mehr benötigst, kannst du vorsichtig beginnen, ihre Verwendung zu reduzieren und dann zu beenden (zeitlich ist das immer recht individuell und kann zwischen wenigen Tagen nach dem Rauchstopp bis mehreren Wochen liegen).
- Falls du anschließend wieder ein Rauchverlangen spürst oder dich in Situationen befindest, in denen du ansonsten ein Rückfallrisiko siehst (Vereinsfest, Familienfeier, Zusammensein mit Rauchern etc.), kannst du die Meditationspfeife wieder nach Bedarf einsetzen.

Das Aufhören mit dem Rauchen ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Die Meditationspfeife kann dabei ein wertvolles Hilfsmittel sein, indem sie hilft, Stress zu reduzieren und dich auf deine Atmung zu konzentrieren. Mit klaren Zielen, einer festen Routine und der Unterstützung deiner Umgebung kannst du es schaffen, rauchfrei zu werden und ein gesünderes Leben zu führen.

2. Suggestionstext zur Rauchentwöhnung mit einer Meditationspfeife

[Induktion & Blockadenlösung vorab]

- Stell dir nun vor, du befindest dich an einem wunderschönen, ruhigen Ort.
- Es ist ein Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlst und an dem du tief durchatmen kannst.
- In deiner Hand hältst du die Meditationspfeife, ein einfaches, aber mächtiges Werkzeug, das dir hilft, dein Ziel zu erreichen: dauerhaft rauchfrei zu sein.
- Du nimmst die Meditationspfeife und setzt sie an deine Lippen.
- Atme langsam und tief ein und durch sie wieder aus.
- Mit jedem Atemzug spürst du, wie sich ein Gefühl der Ruhe und des Wohlbefindens in deinem Körper ausbreitet.
- Du spürst, wie das Verlangen nach einer Zigarette immer schwächer wird, bis es schließlich ganz verschwindet.
- Du erkennst, wie wichtig es ist, die Meditationspfeife konsequent und diszipliniert anzuwenden.
- Du bist entschlossen, sie jedes Mal zu nutzen, wenn du das Verlangen nach einer Zigarette verspürst.
- Du weißt, dass dies der Schlüssel zu deinem Erfolg ist.
- Deine Disziplin und dein Durchhaltevermögen wachsen mit jedem Tag.
- Du bist stark, und du weißt, dass du es schaffen kannst.

[Den folgende Part gerne 10x wiederholen – die Affirmationen dem Klienten anschließend aushändigen, damit er sie zu Hause während der Nutzung der Meditationspfeife selbst verwenden kann]

- Du sagst dir selbst:
 - „Ich bin stark und diszipliniert.“
 - „Ich nutze meine Meditationspfeife konsequent und regelmäßig. „
 - „Sie hilft mir, mein Verlangen nach Zigaretten vollständig aufzulösen. „
 - „Ich bin rauchfrei, und ich bleibe rauchfrei.“
 - „Jede Anwendung der Meditationspfeife bringt mich meinem Ziel näher.“
 - „Ich fühle mich gesünder und glücklicher mit jedem Atemzug.“

[Ende Wiederholungsschleife]

- Diese positiven Gedanken und Gefühle sind tief in deinem Unterbewusstsein verankert.
- Jedes Mal, wenn du die Meditationspfeife nutzt, spürst du, wie dein Verlangen nach einer Zigarette weiter schwindet.
- Du fühlst dich ruhig und zufrieden.
- Du bist frei von dem Bedürfnis zu rauchen. Dein Körper und Geist sind im Einklang, und du weißt, dass du dein Ziel erreicht hast.

[Den folgende Part ebenfalls gerne 5-10x wiederholen – hier können bei Bedarf noch individuelle Suggestionen zur konkreten Situation des Klienten eingefügt werden!]

- Du bist jetzt und für immer Nichtraucher.
- Du fühlst dich vollkommen wohl als Nichtraucher.
- Es fällt dir leicht, dauerhaft rauchfrei zu bleiben.
- Du genießt es, frei von Zigaretten zu sein.
- Dein Körper und Geist sind im Einklang ohne das Rauchen.
- Du bist stark und entschlossen, rauchfrei zu bleiben.

- Du fühlst dich gesünder und vitaler ohne Zigaretten.
 - Du bist stolz auf dich, dass du Nichtraucher bist.
 - Du findest Freude und Entspannung in anderen Aktivitäten.
 - Du brauchst keine Zigaretten, um dich wohlzufühlen.
 - Du genießt die frische Luft und den klaren Atem.
 - Du bist frei von dem Bedürfnis zu rauchen.
-
- Du fühlst dich mit jedem Tag stärker und rauchfrei.
 - Du hast die Kontrolle über dein Leben und deine Gesundheit.
 - Du bist entspannt und zufrieden ohne Zigaretten.
 - Du hast das Verlangen nach Zigaretten vollständig überwunden.
-
- Du bist glücklich und erfüllt als Nichtraucher.
 - Du findest es leicht, nein zu Zigaretten zu sagen.
 - Du bist dauerhaft und mühelos rauchfrei.

[Ende Wiederholungsschleife]

- Sehr gut!
- Es ist nun Zeit, zurückzukehren ins Hier und Jetzt!

[Ausleitung]