



Einladung zum
Online – Vortrag
Kurz-Workshop
1. Juni 2022

Peter & Sybille Stimpfle

SMOKEX® - Sucht- und Raucherentwöhnung mit hypnotherapeutischen Methoden

SMOKEX® Raucherentwöhnung mit Hypnose

SMOKEX® wird von zertifizierten Mitgliedern der *SMOKEX®* Arbeitsgemeinschaft durchgeführt und ist im Therapie-Manual von Wilhelm Gerl und Björn Riegel „Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose“ (Klett-Cotta, 2012) ausführlich dargestellt.

Da beim Rauchen eine komplexe Verkettung verschiedenster Faktoren vorliegt ist es für den anhaltenden Erfolg einer Raucherentwöhnung notwendig dass diese ausreichend berücksichtigt werden. Wie die Erfahrung zeigt, werden Raucher nur dann nachhaltig frei, wenn sie sich nicht weiter durch das Rauchen definieren lassen. Auch ein „Nicht-Raucher“ zu sein verhilft der Person nicht zu der starken Identität, die benötigt wird, um mit der Nikotinabhängigkeit endgültig fertig zu werden, frei zu bleiben und in gelassener Weise selbstbestimmter zu leben. Basis für ein solches, nicht nur gesünderes sondern in mehrfacher Hinsicht besseres Leben ist das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Möglichkeiten. Seine Stimmung und seine Leistungsfähigkeit auch ohne mehrmals tägliche Nikotinzufuhr regulieren zu können, gibt einem erst das richtige Selbstvertrauen. Und das ist eng damit verbunden, wie man sich selber sieht und wie es einem gelingt, den eigenen Überzeugungen und Werten gemäß zu handeln.

Die Wirksamkeit von *SMOKEX®* beruht nicht zuletzt darauf, dass diese Raucherentwöhnung auf *mehreren* Ebenen ansetzt: Der Raucher lernt auf der *Handlungsebene* die richtige Herangehensweise und entwickelt zugleich auf der *Identitätsebene* ein realistisches Bild von sich selbst, in dem das Rauchen keine Rolle mehr spielt. Gleichzeitig wird der Nikotinsucht die biochemische Basis entzogen, wobei das Verhältnis wichtiger Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn) neu balanciert wird. Wenn dann die mentale Neuorientierung und die körperliche Umstellung erfolgt sind, fällt es dem Aufhörwilligen – auch mit Hilfe der von ihm praktizierten Selbsthypnose - relativ leicht, die Zigarette endgültig zu verabschieden, das Rauchen zu beenden und dann auch frei zu bleiben. Die früher gefürchteten Entzugserscheinungen sind bei der *SMOKEX®* Raucherentwöhnung eher vernachlässigbar und verschwinden bald ganz. Wo die Person früher geraucht hätte, praktiziert sie jetzt andere Verhaltensweisen, die für sie letztlich befriedigender und auch kostengünstiger sind. Sie entwickelt Gelassenheit und echte Genussfähigkeit, weil sie nicht mehr Rauchen „muss“ sondern jetzt auswählen und neue, bessere Möglichkeiten entdecken kann, die im Einklang mit ihren Werten sind.

Eine solche konstruktive Entwicklung braucht etwas Zeit. Die praktische Erfahrung und die Ergebnisse der Forschungsstudien legen nahe, dass man dafür 4 bis 5 Sitzungen einplanen und auch in den Zwischenzeiten dem Entwöhnungsthema etwas Aufmerksamkeit widmen sollte, um zum Beispiel zu Hause Selbsthypnose und ein Imaginationstraining durchzuführen. Das Hören einer geeigneten CD kann dieses „Trancelernen“ unterstützen. Die Abfolge der Behandlungsschritte orientiert sich generell am bewährten **SMOKEX®** Modell. Dieses lässt gleichwohl genügend Spielraum für das Anpassen des konkreten Vorgehens an die jeweilige Person und ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Hierbei spielen dann hypnotische Imaginationen und individuell gestaltete posthypnotische Suggestionen eine wichtige Rolle.

Die Behandlung kann als Einzel- oder Gruppenbehandlung bzw. in einer Kombination stattfinden. Die gemeinsame Entwöhnung von Paaren ist ebenfalls möglich. Einige Raucher haben es auch gerne, wenn sie in der Übergangszeit, den ersten Wochen nach Ende der Behandlung, noch ein gewisses Maß an Kontakt aufrechterhalten können. Zum Therapieprogramm gehören Arbeitsblätter welche die Effektivität erhöhen. Teil des Programms ist das Erlernen von Selbsthypnose, um dieses zur täglichen Praxis zu machen. Weitere Infos unter: www.smokex.de . Wilhelm Gerl hat dort die Voraussetzungen für eine erfolgreiche SMOKEX® Behandlung dargestellt: dann kann kritisch in einem Selbsttest überprüft werden, ob man diese jetzt schon erfüllen ... möchte?

Referent*innen: Peter Stimpfle, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut & Sybille Stimpfle, Dipl.-Soz.-Päd. (FH), beide SMOKEX®-Therapeuten und Trainer

Datum: 1. Juni 2022

Seminarzeit: 19:00 – 20:40 Uhr
insgesamt 2 UE Unterrichtseinheiten.

Zielgruppe: Ambulant & stationär in Psychotherapie & Beratung anwendbar.

Veranstalter: HypnoSystemische Kompetenz Werkstatt Eichstätt,

Seminarort: Der Vortrag findet ONLINE statt (0-G) Sie erhalten einen Zoom-Link.

Anmeldung: Schriftliche Anmeldung per Email oder Fax an:
Mail: Psychoprax-stimpfle@t-online.de
Fax: 0 84 21 / 9 00 37 47

Seminarkosten: 20 €
Preise für Studierende und Auszubildende auf Anfrage



Fortbildungspunkte sind bei der Bayerischen Psychotherapeutenkammer beantragt.

Der Veranstalter ist akkreditierter Supervisor, Selbsterfahrungsleiter und Dozent der Bayerischen Psychotherapeutenkammer. Die Fortbildung ist eine Kooperationsveranstaltung.

Bitte beachten Sie: Anmeldungen können nur schriftlich per Mail, Fax oder postalisch in der Reihenfolge des Eintreffens angenommen werden können. Geben Sie Ihre Rechnungsadresse, Telefon-Nr. und Mailadresse bitte an, damit wir Sie bei Bedarf erreichen können. Warten Sie nach der Anmeldung bitte auf unsere Bestätigungsmail und nehmen Sie erst dann die Überweisung vor (ca. 2 Wochen vor dem Seminar). Die Anmeldung ist verbindlich sobald die Seminargebühr eingegangen ist. Stornierungen bis 3 Wochen vor Seminarbeginn sind gebührenfrei. Bei Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt müssen wir eine Stornogebühr in Höhe der Hälfte des (vollen) Seminarbeitrages berechnen. Bei Abmeldung 3 Tage vor dem Seminar oder weniger sowie bei Nicht-Teilnahme wird der Gesamtbetrag einbehalten. Stornierungen können nur in schriftlicher Form angenommen werden. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit diesen Bedingungen einverstanden. Sofern die Veranstaltung durch den Veranstalter abgesagt werden muss, wird die überwiesene Gebühr erstattet; weitergehende Ansprüche der Teilnehmer sind ausgeschlossen. Seminare können von unserer Seite aufgezeichnet werden (z. B. zur Supervision) und später zum Verkauf angeboten werden (Audio, Video, Bild), mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich damit einverstanden (§ 23 Abs.1 KUG). Eine Aufzeichnung und Weiterverwendung durch Teilnehmer wird nicht erlaubt. Im Sinne der DSGVO brauchen wir für die Verarbeitung Ihrer Daten Ihre Einverständniserklärung zur Speicherung Ihrer Daten damit wir mit Ihnen zusammenarbeiten können. Mit der Unterschrift unter dieses Angebot bzw. ihrer Anmeldung haben Sie sich grundsätzlich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden erklärt. Nähere Informationen liefern wir auf Nachfrage. Unsere Datenschutzbestimmungen können Sie auf unserer Homepage unter www.psychotherapiepraxis-stimpfle.de/europaeische-datenschutz-grundverordnung.html einsehen; Ggf. werden wir diese noch genauer spezifizieren.

Anmeldeblatt zum Online-Workshop:

1. Juni 2022, 18:00 – 20:40 Uhr: **Peter & Sybille Stimpfle,**

„SMOKEX® - Sucht- und Raucherentwöhnung mit hypotherapeutischen Methoden“

Ich habe die o. g. Bedingungen gelesen und akzeptiere diese:

Name.....Beruf.....

PLZ/Ort/Straße.....

Tel.:..... Mail: Datum.....

Unterschrift