

Friday, October 26. 2012

Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung

Wilhelm Gerl ist ein bekannter Hypnotherapeut, der ein Programm zur hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung entwickelt hat, das u.a. auch den Einsatz spezifischer Selbsthypnose-Techniken beinhaltet. Gemeinsam mit Björn Riegel hat er nun im Klett Cotta Verlag das Buch „Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose. Therapie-Manual für Einzelne und für Gruppen“ veröffentlicht. In diesem Buch wird sein manualisiertes Programm für vier Einzelsitzungen oder aber sechs Gruppensitzungen vorgestellt. Auf einer beigefügten CD sind auch die dabei eingesetzten Arbeitsblätter und Materialien verfügbar. Peter Stimpfle aus Eichstätt hat das Buch gelesen und empfiehlt die Lektüre. Er hebt besonders hervor, dass es dabei nicht einfach um ein „Weghypnotisieren“ des Rauchzwanges geht, sondern durchaus um einen komplexen und differenzierten Ansatz: "Wer nun angesichts des Titels „Raucherentwöhnung mit Hypnose“ erwartet, die Zigarette bzw. der Rauchzwang würden weghypnotisiert, wird auf angenehme Weise „enttäuscht“. Denn die Autoren legen ein rationales, sehr differenziertes und praxisorientiertes Konzept vor. Es werden verschiedene Aspekte der Abhängigkeitsentwicklung berücksichtigt: sozialpsychologische, psychodynamische, verhaltenstheoretische, systemische und schließlich die individuelle Perspektive des Rauchers selbst." zur vollständigen Rezension...

Posted by Tom Levold in Bücher at 00:00