

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Sucht – Behandlung und Prävention mit Andrea Köster

Für die Teilnahme werden Kenntnisse der Hypnose vorausgesetzt. Wir arbeiten mit der „strukturierten Hypnose“. Falls Sie dieses Modell nicht kennen, schicken wir Ihnen Unterlagen - informieren Sie uns. [aktuelle Termine unter www.hypnose-akademie.de](http://www.hypnose-akademie.de)

Rauchen und der Alkoholismus sind unter den substanzgebundenen Abhängigkeiten die wohl am weitesten verbreiteten Süchte unserer Gesellschaft. Aber nicht nur von Substanzen kann man abhängig werden, auch dranghaft impulsives Verhalten, welches zwar bewusst erlebt, aber willentlich nicht oder nur schwer verhindert werden kann, gehört in den Bereich der Süchte. Beispiele hierfür sind Nägelkauen, Kaufen, Spielen, oder exzessive Masturbation.

Die Behandlung von Süchten erfordert eine besondere Zusammenarbeit mit dem Klienten. Hypnose ist eine sinnvolle Begleitung und hilft, auch mit eventuellen Rückschlägen umzugehen.

Als Sucht bezeichnen wir die Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Ganz egal, ob es sich um eine Substanz wie z.B. Alkohol, oder ein Verhalten, wie z.B. Kaufen handelt, geht es dem Konsumenten, ob nun bewusst oder unbewusst darum, negativ erlebte emotionale Zustände, wie z.B. Langeweile, Frustration, oder Überforderung auszuschalten, bzw. einen angenehmen emotionalen Zustand hervorzurufen. Je öfter Substanzen bzw. Verhaltensweisen benutzt werden, um Emotionen zu verändern, umso stärker wird die so genannte Reiz-Reaktions-Verknüpfung.

So unterschiedlich Süchte auch sein können, sicher wird sich ein Raucher nur ungern mit einem Heroinabhängigen in einen Topf werfen lassen, zeichnet sich doch dasselbe Grundmuster ab: Sucht verändert das körpereigene Belohnungssystem. Der Suchtforscher Falk Kiefer sagt, dass Sucht regelrecht erlernt wird. Dennoch ist jeder Mensch einzigartig und auch sein Weg in die Abhängigkeit ist individuell. Neben einer individuellen Vulnerabilität, hängt es aber auch von den Gelegenheiten, den gesellschaftlichen Umständen und dem individuellen Umgang mit Stress ab, ob ein Mensch zu Drogen greift.

Wenn Menschen süchtig werden, so kann das nicht nur ihr eigenes, sondern auch das Leben ihrer Familien nachhaltig beeinträchtigen.

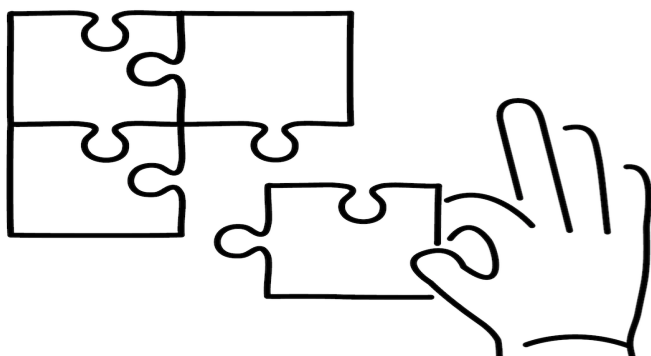
Hat ein Mensch erst einmal auf eigene Initiative hin, den Weg zum Therapeuten gefunden, so hat er nicht nur bereits erkannt, dass es Zeit ist, die Sucht hinter sich zu lassen, sondern auch, dass er eine Chance hat, die Sucht zu überwinden. Dieser Mensch möchte sein Leben gern verbessern, er ist also motiviert, womit schon mal eine wichtige Voraussetzung für den therapeutischen Erfolg gegeben ist.

Hierzu leistet die strukturierte Hypnose einen effizienten Beitrag. Einerseits befähigt uns die strukturierte Hypnose dazu, überholte, krankmachende Gedanken- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, andererseits hilft uns diese auch dabei, wieder einen Zugang zu unseren Ressourcen zu finden, ja möglicherweise Fähigkeiten in uns zu entdecken, von denen wir bislang nicht einmal etwas geahnt haben. Fähigkeiten, die uns dabei helfen können, unserem Leben eine neue, eine positive Richtung zu geben.

**Anwendungsbereiche:** Substanzgebundene und nicht substanzgebundene Abhängigkeiten

**Seminarinhalte:** Abhängigkeitstests – Entscheidungsblockaden und innere Saboteure aufspüren und unterlaufen – Hausaufgaben für die Klienten – Was kann sofort umgesetzt werden? – Wie kann das Leben ohne die Sucht besser erlebt werden?

**Methoden:** Kurzvorträge – Live-Demonstration – praktische Übungen – Selbsterfahrung – Diskussion im Plenum – Fallbeispiele – Handouts



## Anmeldung Am besten gleich anmelden

- per Post
- per Mail

[info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de)

- telefonisch

040 47 33 38 oder 0176 242 160 16