

(Free download) Vom blauen Dunst zum frischen Wind: Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen. Das Tbinger Programm

Vom blauen Dunst zum frischen Wind: Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen. Das Tbinger Programm

Von Cornelia C Schweizer
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #136340 in BcherVerffentlicht am: 2017-01-01Abmessungen: 8.50 x .79b x 5.47l, Einband: Taschenbuch234 Seiten | File size: 22.Mb

Von Cornelia C Schweizer : Vom blauen Dunst zum frischen Wind: Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen. Das Tbinger Programm before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vom blauen Dunst zum frischen Wind: Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung in 5 Sitzungen.

Das Tbinger Programm:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein gut zusammengefasstes Buch
Von Leseratte
Ein informatives, gut aufgebautes Buch mit vielen hilfreichen Tipps und Anwendungen. Leider ist mir der praktische Teil des Buches zu kurz gehalten.
8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wissenschaftlich, praxisnah und vielversprechend
Von MF-SK
Die Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung nach dem Tbinger Programm ist eine vielversprechende, tiefgehende und seriöse Methode auf dem Gebiet der Raucherentwöhnung. Dieses Buch führt in wissenschaftlicher Art und Weise an das Thema Rauchen und Raucherentwöhnung heran. Für Therapeuten ist das Buch ein solides Nachschlagewerk mit Anleitungen und zahlreiche Literaturverweisen. Vom grundlegenden Hintergrundwissen über die strukturierte Vorbereitung eines Kurses, sowie die Durchführung von Einzel- u. Gruppensitzungen und die abschließende Katamnese wird hier alles und noch mehr Schritt für Schritt (wissenschaftlich) erklärt. Für den interessierten Laien oder aufmerksamen Raucher dürfte dieses Buch zu wissenschaftlich und langatmig sein. Aus deren Sicht scheinen mir lediglich der Ablauf und Inhalt der Hypnose-Sitzungen sowie die zusammengefassten Tipps interessant (das macht max. 10-15% des Buches aus). Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Sache, die als unterschiedlich schwer empfunden wird. Viel schwieriger ist es nicht wieder anzufangen. Ich denke, dass gerade hier die Hypnose sehr hilfreich sein kann. Sie schafft eine Distanz zur eigenen Sucht und somit einen besseren Umgang mit ihr. Fazit: 5 Sterne für die Therapie und ebenfalls 5 Sterne für das Buch! Ein Buch für den Therapeuten: Wissenschaftlich mit Anleitung und guter Prognose für den Patienten.
17 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Tbinger Programm für Hypnotherapie
Von M. Lehmann-Pape
Direkt vorweg bemerkt, ist dieses Buch, trotz des dahingehend missverständlichen Titels, kein Buch für Raucher mit einer Anleitung zur Entwöhnung in der Art eines Allen Carr Buches. Cornelia Schweitzer gibt vielmehr mit ihrem Buch eine Handreichung für Therapeuten an die Hand, die im Behandlungsbereich der Raucherentwöhnung mit den Methoden der Hypnotherapie arbeiten. So bildet die Darstellung des Tbinger Programms den inhaltlichen Schwerpunkt des Buches und wird von der Autorin minutiös in seinen Methoden und den flankierenden Elementen vor Augen geführt. Anhand eines Fallbeispiels werden sodann die zuvor aufgezeigten suggestiven Elemente und die vielfachen Einlassungen zu möglichen therapeutischen Interventionen in der Praxis dargestellt und somit nachvollziehbar gestaltet. Abgerundet wird dieser kerntherapeutische Teil durch verschiedene, hilfreiche Arbeitsmaterialien für die Arbeit in der Raucherentwöhnung, vorwiegend handelt es sich um Protokollformulare, daneben aber auch um Bezugsquellen für benötigte. Neben diesen 70 Seiten der Darstellung des Programms aus Therapeutensicht enthalten die knapp 235 Seiten des Buches eine ausführliche Herleitung, immer aus Therapeutensicht, zu den Grundlagen des Rauchens und der Suchtstrukturen, der Wirkung von Nikotin einerseits und einem breiten Blick auf die therapeutischen Begrifflichkeiten, die Entwicklung und den aktuellen Stand der Hypnotherapie, Betrachtungen der Phasen der Raucherentwöhnung und, als Vorbereitung zum Tbinger Programm selbst, die Darstellung der empirischen Untersuchung des Tbinger Programms. Letztendlich besteht das Tbinger Programm inhaltlich aus einer Reihe von Elementen, die erst im gemeinsamen Zusammenklang die, empirisch nachgewiesene, Erfolgsquote aufweisen. Nicht-hypnotische Elemente wie Nikotinpflaster, Patenschaften (einmal wochentlich zumindest Telefonkontakt), Kohlenmonoxidmessung (weniger der Kontrolle, eher der Motivation des Klienten dienend), bewährte Tipps und Tricks und Abstinenztage bilden das nicht-hypnotische Puzzle. Diesem stehen drei hypnotherapeutische Sitzungen zur Seite, um auch von dieser suggestiven Seite her unterstützend bei der Entwöhnung zu wirken. Das Tbinger Programm ist somit eine Zusammenführung zweier bis dato eher getrennter Methoden, der "klassischen" Raucherentwöhnung, gestützt durch Entschluss, Freunde und Hilfsmittel und der Raucherentwöhnung durch Hypnose und ihre Suggestivkraft. In der methodisch sauber dargestellten Verbindung erwiesen hilfreicher Elemente aus den verschiedenen Richtungen liegt tatsächlich ein potenzierte Chance auf einen erfolgreichen Schlussstrich, was das Rauchen angeht. Mit dem Buch erhalten Therapeuten einen umfassenden Einblick in die Struktur und Wechselwirkungen der Sucht "Rauchen", die Grundlagen der Hypnotherapie werden ausführlich dargestellt und sodann werden alle Elemente im Tbinger Programm praxistauglich und anschaulich dargestellt zusammengebracht. Für Therapeuten, die in der Raucherentwöhnung arbeiten und hypnotherapeutische Elemente in ihrer Praxis nutzen ist das Buch ein Gewinn, für den Raucher an sich durchaus interessant zu lesen, aber nur bedingt hilfreich (Im Sinne einer Kräftigung der eigenen Entscheidung, das Rauchen aufzuhören).

Kurzbeschreibung
Nur wenige Raucher schaffen den dauerhaften Ausstieg ohne Unterstützung. Hypnose kann diese Unterstützung leisten und wird inzwischen auch von der Gesundheitspolitik als Methode mit anhaltendem Erfolg anerkannt. Das in diesem Buch vorgestellte Tbinger Hypnose-Programm zur Raucherentwöhnung ist das erste durch eine wissenschaftliche Studie evaluierte Programm, das sich sowohl für die Gruppen- als auch für die Einzelbehandlung eignet. Das Konzept enthält neben der hypnotherapeutischen Grundlage auch verhaltenstherapeutische Elemente. über den Autor und weitere Mitwirkende
Cornelia C. Schweizer, Dr., Diplompsychologin; Lehrtherapeutin der Milton-

Erickson-Gesellschaft (M. E. G.); Promotion in hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung, Ausbildung in Hypnotherapie (M.E.G.), systemischer Paar- und Familientherapie und systemischer Supervision (IFW, SG).