

## **Alkoholfrei mit Hypnose**

### **Auf die Innere Stimme hören**

#### Alkoholfrei Leben mit psychologischer Unterstützung und Hypnotherapie

Mithilfe dieses Kurses sollen Probleme, die hinter dem Alkoholkonsum stehen aufgegriffen und behoben werden, so dass es einfacher wird langfristig auf Alkohol zu verzichten. Ein neuer Ansatz dabei ist das mit Hypnose unbewusste Prozesse zur Unterstützung mit einbezogen werden.

In diesem Programm geht es auch darum herauszufinden, welche Lücke im Leben der Alkohol füllt und welche Alternativen gefunden werden können.

Es geht darum, Genuss, Freude, sich mögen und Beziehungen, die bei vielen während des langen Alkoholkonsum zu kurz gekommen sind wieder zu entdecken.

Zusätzliche Ziele des Kurses sind: mit sich und seinen Bedürfnissen wieder in Einklang zu kommen und sich in seinem Körper wohl zu fühlen.

Außerdem ist die Anleitung zur Selbsthypnose Teil des Programms, das mit Audio-CDs unterstützt wird. Damit kann der Alltag auch nach Beendigung des Kurses besser bewältigt werden.

### **An wen wendet sich dieses Programm?**

Mit diesem Kurs möchten wir all die Menschen ansprechen, die den ersten Schritt Richtung alkoholfreiem Leben unternommen haben, jedoch das Gefühl haben noch Unterstützung zu benötigen um Ihren Weg in ein langfristig alkoholfreies Leben zu finden. Der Kurs soll also eine Nachbetreuung darstellen, die sich z.B. an eine stationäre Versorgung anschließen kann.

Auch Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum möchten wir mit unserem Programm ansprechen und ihnen in diesem Fall die Möglichkeit zur Reduktion Ihres Konsums geben.

### **Was noch angeboten wird bei der Erickson-Gesellschaft in Tübingen:**

- Gruppen zur Gewichtsreduktion
- Gruppen zur Raucherentwöhnung
- Entspannungsgruppen
- Einzeltherapie
- Paartherapie

### **Was ist der Grundgedanke hinter einer Therapie mit Hypnose?**

Durch Hypnose werden physiologische Prozesse im Körper in ein Gleichgewicht gebracht.

Mittels Selbsthypnose können Stress und Situationen, die bisher auslösend für das „Trinken“ waren, bewältigt werden.

Durch die hypnotische Trance kann gelernt werden, wie ein automatischer Vorgang, z.B. der Griff zum Glas (Alkohol), unterbrochen werden kann.

Mit Hypnose können unbewusste Prozesse bewusst gemacht werden. Z.B. besteht dann ein besserer Zugang zu den eigenen Gefühlen, die durch den erhöhten Alkoholkonsum häufig überdeckt wurden.

In Trance können Dinge erinnert werden, die in Vergessenheit geraten sind, jedoch für die persönliche Weiterentwicklung von Bedeutung sind.

Die Hypnose trägt dazu bei, dass körperliche Prozesse und psychische Bedürfnisse bewusster wahrgenommen werden können.

Mittels Hypnose kann man einen Zugang zu seinen „inneren Ressourcen“ (versteckten Fähigkeiten) finden und diese nutzen.

## **Alkoholfrei mit Hypnose**

Der Inhalt des Kurses setzt sich aus Elementen der Suchttherapie zusammen, die sich schon bei der Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion mit Hilfe von Hypnose bewährt haben.

Die verwendeten Methoden beruhen auf den Grundlagen der modernen Hypnotherapie wie z.B. der Arbeit mit inneren Anteilen, mit lösungs-orientierter Imagination und mit Metaphern. Auch die Fokussierung auf Wege der Problembewältigung, der Lösung emotionaler Blockaden und der Bearbeitung von Frust und Stress werden durch Hypnose erleichtert. Außerdem werden Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden mit Hypnose gefördert.

Übrigens:

2006 wurde die Hypnotherapie vom wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie als therapeutisches Verfahren anerkannt!

## **Daten zum Kurs:**

**Kursdauer:** 10 Abende (je 120 Minuten)

**Gruppengröße:** 6 – 10 Teilnehmerinnen

**Kursgebühr:** 480,- Euro, inkl. Material

## **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

### **Akademie der Milton Erickson Gesellschaft**

Dipl. Psych. Natali Stein  
Gartenstr. 18  
72074 Tübingen

Tel: 07071-253016

e-mail: [kontakt@meg-tuebingen.de](mailto:kontakt@meg-tuebingen.de)  
[www.meg-tuebingen.de](http://www.meg-tuebingen.de)

**„Der eine wartet bis die Zeit sich wandelt,  
der andere packt sie kräftig an und handelt.“ (Dante)**