



**Dipl.-Med. Karin Finger**  
Ärztin - Naturheilverfahren, Chirotherapie,  
Homöopathie,  
Biosynthese, Hypnose  
Diagnostik und Therapie nach Dr. F. X. Mayr



---

### Allgemeinmedizinische Praxis

Gertrud-Piter-Platz 3, 14770 Brandenburg

Tel. 03381-300875 Fax 03381-307893

### Zweitpraxis

Am Seehof 76, 14778 Beetzsee OT Brielow

Tel. 03381-5501296 Fax 03212-1041145

[www.arztpraxis-finger.de](http://www.arztpraxis-finger.de)

[arztpraxis-finger@gmx.de](mailto:arztpraxis-finger@gmx.de)

## Der Weg vom Raucher zum fröhlichen Nichtraucher

Wenn das Rauchen kein wahrer Genuss mehr ist und man das Gefühl hat, in der vollkommenen Abhängigkeit des Nikotins zu stecken, wird nach und nach der **Wunsch in einem geweckt, mit dem Rauchen aufzuhören.**

Und dann?

Welcher Raucher kennt es nicht? Der Wille zum Aufhören ist da. Allein der Vorsatz genügt kaum, um der Sucht zu entkommen.

Rauchen **ist eine Sucht**. Durch Rauchen entstehen gesundheitliche Risiken. Es gibt viele Ansätze, um dieser Sucht zu entkommen. Aber nur der Raucher allein weiß, wie schwer es ist, dem täglichen Genuss von Zigaretten zu entsagen. Und genau da liegt der springende Punkt: Es kommt auf den Einzelnen an, auf seine Motivation, seinen festen Willen. Wenn Sie gewillt und motiviert sind, mit dem Rauchen aufzuhören, ist bereits viel gewonnen.

Aber es gibt da noch eine andere Hürde: unbewusst ablaufende Vorgänge. Viele Raucher erleben das Rauchen einer Zigarette als entspannend. Sie haben sich daran gewöhnt, Spannungen durch Nikotin, durch eine schnell angezündete Zigarette vermeintlich zu lösen. Sie glauben häufig, ohne Zigaretten nicht auskommen zu können. Hier setzt Hypnose an - der Raucher lernt, sich ohne die chemische „Hilfe“ des Nikotins zu entspannen. Dies ist ein wichtiger Schritt zum Ausstieg.

Die **lösungsorientierte Hypnosetherapie** verwendet dabei nicht rein suggestive oder aversive Programmmanipulationen an, sondern ist eine **selbstorganisatorische** Methode. Es wird der Zugang zu unbewussten Potentialen eröffnet. Dabei wird geklärt, wie genau das Ziel, „ein fröhlicher Nichtraucher“ zu werden, für den Betroffenen in seinem Alltag aussieht. Und welche Vorteile es hat, dieses Ziel zu erreichen. Dieses Ziel wird in der hypnotischen Trance verankert und mit positiven Gefühlen verstärkt. Auf der anderen Seite können aber auch unbewusste Widerstände gegen das Erreichen des Ziels aufgespürt, innere Saboteure entlarvt oder Ängste, die hemmen, bearbeitet werden.

Zusätzlich wende ich bei Raucherentwöhnungen **Akupunktur** an. Dabei werden Nadeln in bestimmte Punkte am Ohr gestochen: Anti-Suchtpunkte, Punkte zur Entspannung und gegen Frust und Aggression. So werden **unangenehme Begleiterscheinungen des Nikotinenzugs**

**gemildert.** Weiterhin werden bei Bedarf homöopathische oder chemische Medikamente gegen die Entzugserscheinungen eingesetzt.

**Ich begleite Sie auf dem Weg vom Raucher zum fröhlichen Nichtraucher**

in 3 bis 5 Einzelsitzungen: die ersten 3 Sitzungen im Abstand von 1 bis 2 Wochen, danach sind längere Pausen zwischen den Terminen sinnvoll.

Erste Sitzung	ca 1,5 Std.	Gespräch/Therapieplan/Hypnose	130€
ab 2.Sitzung	je 1-1,5 Std.	Gespräch/ Hypnose/ Akupunktur	140€

zuzüglich zum Einsatz kommende Medikamente

Alternativ biete ich auch Raucherentwöhnung mit Hypnose in Kleingruppen an. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte für Sie passende Termine.

**Psychotherapeutische Aus- und Weiterbildung**

pränatale Körperpsychotherapie bei Dr.Franz Renggli, Psychoanalytiker und Körperpsychotherapeut, Basel

Medizinische und Psychotherapeutische Hypnose am Zentrum für Angewandte Hypnose, Mainz, bei Götz Renartz und Dr. St.Ahlstich

Systematische Hypnotherapie bei Dr. Hedwig Sombroek, Darmstadt

Biosynthese bei Dr.h.c. David Boadella und Dr. Silvia Specht Boadella, Internationales Institut für Biosynthese IIBS, Heiden Schweiz