



AB = Innerer Beginn der Augenbraue
 SA = Etwa einen Zentimeter seitlich des Auges
 JB = Unter dem Auge
 UN = Unter der Nase
 UL = Unter der Lippe
 SB = Unter dem Schlüsselbein, etwa 3 cm links und rechts vom Brustbein
 UA = Ca. 10 cm unter der Achsel
 RP = Ca. 10 cm unter der Brustwarze
 KF = Kleiner Finger (Nagelfalz daumenseitig)
 MF = Mittelfinger (Nagelfalz daumenseitig)
 ZF = Zeigefinger (Nagelfalz daumenseitig)
 DP = Daumenpunkt (Nagelfalz körperseitig)
 SP = Zwischen den kleinen Finger und dem Ringfinger, 3 cm hinten am Handgelenk
 HK = Auf der Falte, wenn man eine Faust macht

Vielleicht haben Sie ja schon probiert, das Rauchen zu beenden. Möglicherweise haben Sie es auch eine bestimmte Zeit geschafft, suchtfrei zu bleiben, – und sind dann doch wieder rückfällig geworden?

Der körperliche Entzug beim Rauchen ist nach etwa

naren erlernen (Kasten). Versuchen Sie Folgendes:

Überlegen Sie sich, welche Situation Sie als erstes zur Zigarette greifen ließ. Danach überdenken Sie die Vor- und Nachteile die Ihnen das Rauchen bringt. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und machen Sie sich Notizen. Durch Beklopfen

Machen Sie

drei bis fünf Tagen beendet. Fragen Sie aber einmal einen Raucher/in ob er/sie nach dieser Zeit wirklich das Gefühl hat, nie wieder eine Zigarette zu brauchen. Die Antwort ist fast immer ein klares Nein. Denn Rauchen hängt oft mit bestimmten Gefühlen zusammen, die zuerst aufgelöst werden müssen. Mit der „Energetischen Psychologie“, einer Trauma- und Stressauflösungstechnik, ist es möglich, be-

Stress in tiefer Ebene auflösen

lastende Gefühle schnell und nachhaltig zu beseitigen, z. B. die Gier nach einer Zigarette, die Angst vor Entzugserscheinungen oder vor einem Rückfall etc.

Wie das funktioniert? Die Technik kann man in Semi-

Raucherentwöhnung mit energetischer Psychologie. Was Sie wissen müssen

bestimmter Akupunkturpunkte am Körper lösen Sie den Stress auf tiefer Ebene

auf, der mit Ihrem Suchtverhalten zusammenhängt. Anleitung: Benennen Sie



Anleitung zur Raucherentwöhnung durch Klopfmassage



Dämpfen Sie Ihre letzte Zigarette aus – endgültig!

sich frei!

genau das Gefühl, das Sie behandeln wollen, z. B. das Verlangen nach einer Zigarette.

1. Schätzen Sie auf einer Skala von 0–10 ein, wie stark das momentane Gefühl ist. 10=sehr starke Gier, 0=gar kein Verlangen.
2. Machen Sie nun mit jeder Hand eine Faust, „klopfen“ Sie die beiden Handkanten zusammen und sagen Sie drei mal laut: „Obwohl ich jetzt so eine Lust auf eine Zigarette habe, liebe und akzeptiere ich mich, wie ich bin!“
3. Klopfen Sie nacheinander etwa 15 mal auf jeden der Behandlungspunkte (Abbildung links oben) und sagen

Sie immer wieder Ihren Spruch laut auf.

4. Schätzen Sie nun die Lust auf eine Zigarette erneut auf der Skala von 0 bis 10 ein.
4. Klopfen Sie die ganze Zeit den Punkt SP und denken Sie weiter an Ihre Gier nach der Zigarette, machen Sie

EFT contra Angst

Ängste und Stress bestimmen das Leben vieler Menschen. Oft mit fatalen Auswirkungen auf die Gesundheit. Einer der Wege, um die Lage in den Griff zu bekommen, heißt EFT (Energy-Field-Therapie).

Vereint werden hier physikalische Forschung und Traditionelle Chinesische Medizin. Kurzerklärung: Man nimmt eine Situation, die Angst auslöst, konzentriert sich auf sie und beklopft während

folgende „neun Schritte“: Augen schließen, Augen öffnen, Blick nach rechts unten (der Kopf bleibt immer gerade), Blick nach links unten. Mit den Augen zuerst im, dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Eine kurze Melodie summieren, von 1–5 zählen, wieder eine kurze Melodie summieren.

5. Schätzen Sie nun Ihr Verlangen nach der Zigarette erneut ein.

Ist Ihre Lust bereits auf 0 – Gratulation! Wenn nicht, Beginnen Sie wieder bei 1. Ma-

„Ich liebe und akzeptiere mich!“
 chen Sie das so lange, bis Ihr Bedürfnis, jetzt eine Zigarette rauchen zu wollen, wirklich auf 0 ist. Lösen Sie auf diese Weise nach und nach alle Stressoren und Gefühle, die mit dem Nichtrauchen verbunden sind, vollkommen auf!

Bei manchen Menschen hilft eine einzige Behandlung, um das Rauchen für immer zu beenden. Meist ist es jedoch notwendig, diese Anwendung immer dann zu wiederholen, wenn man eine Zigarette rauchen möchte. Je öfter man die Übung durchführt, desto länger wird der Abstand zur nächsten Zigarette!

Mag. Karin Neumann,
 Psychotherapeutin
 in Niederösterreich

dieser Zeit wichtige Punkte des Meridiansystems der Akupunktur mit den Fingerkuppen.

Dieses Vorgehen bewirkt, dass negative Gefühle gleichsam aus dem Gedächtnis gelöscht werden. Es kommt laut Therapeuten zu einer dauerhaften Auflösung der Belastung.

EFT kann man in Selbsthilfekursen lernen.

Informationen: www.eft-netzwerk.net,
 Dr. Tina Aubböck 0664/24 24 860, Christa Mörx 0664/450 450 9.

Nächstes Seminar: Samstag 16. 6. Raucherentwöhnung (ohne zuzunehmen) mit energetischer Hypnose von 9–19 Uhr und Sonntag 17. 6. von 9–13 Uhr, Institut Schenida, Lehrgasse 1, 1060 Wien. Anmeldung: neumann@energetischepsychologie.at
 ☎ 0699-18049436, 0676-7613898