

HO #12 Suchtverhalten - von Kaufsucht bis Ritual-Sucht Dampfkoepfe

Man kann von vielen Dingen abhängig sein:

- Rauchen - Ritualsucht
- Alkoholsucht
- Konsumsucht
- Esssucht
- Spielsucht

aber auch

- Fingernägel beißen
- Haare drehen
- körperliches Zwangsverhalten (Zwinkern, Räuspern,...)

gehört dazu.

Natürlich benötigen diese Maßnahmen ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Disziplin.

Zur Bewältigung des Suchtverhaltens ist immer die **Hauptvoraussetzung** der eigene Wille.

1. 70-80% einer Suchtbewältigung spielt im Kopf ab
2. Hilfsmittel zur Bewältigung

Mit **Akupressur** und **Tiefenentspannung (Hypnotherapie)** begleiten euch aus der Sucht! Die Wirksamkeit von Suggestionen sind in vielen Studien nachgewiesen!

Akupressur

- <https://www.naturheilkunde.de/naturheilverfahren/akupressur.html>
- <https://rauchen.luxcoaching.eu/akupressur-der-anti-sucht-punkt/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ibP8xL9qyHw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rhgK--zvPLo>

Tiefenentspannung

- - **Selbsthypnose**
- - **Autogenes Training**
- - **PMR- nach jacobson**
- - **Entspannungsbäder z.b tetesept tetesept**

3. Umsetzung zu einem festen Zeitpunkt