

Endlich rauchfrei!
Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Klienten

Sie möchten aufhören zu rauchen und sind sich unsicher, ob Sie es alleine schaffen. Vielleicht ist meine Hypnose -Raucherentwöhnung Ihr Weg!

Wer „Hypnose“ hört, denkt häufig an Bühnenshows und Scharlatane, an die Gefahr den eigenen Willen zu verlieren und dem Hypnotiseur ausgeliefert zu sein. Mit dieser Vorstellung hat Hypnose-Coaching nichts zu tun: Hypnose ermöglicht es Sie in einen tiefen Zustand der Entspannung zu begleiten - den eigenen Willen zu stärken, mit dem Ziel, Abstinenz von der Zigarette zu sein.

Inhalte der Raucherentwöhnung können sein z.B. Stressbewältigung, Bewältigung von Ärger, Pausen -und Beziehungsgestaltung sein, oder die Selbstbelohnung, um zu entspannen sein.

All das lässt sich definitiv auch ohne rauchen realisieren. Für Nichtraucher ist dies eine Selbstverständlichkeit, für Raucher jedoch im normalen Alltagsleben kaum vorstellbar.

Studien des psychologischen Instituts der Uni Tübingen haben gezeigt, dass Hypnose in der Raucherentwöhnung ein sehr erfolgreiches Verfahren darstellt.

Ablauf:

1. Das Vorgespräch + Hypnosesitzung (120 Minuten). Hier haben Sie die Gelegenheit Fragen zur Hypnosebehandlung zu stellen. Die erste Behandlung findet statt.
2. Im Abstand von 7 Tagen findet die zweite Sitzung statt (60 Minuten).
3. Nach 4 Wochen erfolgt ein Nachsorgetermin (Telefonat, Skype).
4. 2 Monate später kommen Sie zur Auffrischung (60 Minuten).

Hinweis:

Für eine erfolgreiche Teilnahme ist ihr fester Vorsatz da Rauchen endgültig zu beenden die wichtigste Bedingung. Machen Sie sich rechtzeitig vor Anmeldung Gedanken, ob das für Sie der richtige Zeitpunkt, um aufzuhören.

Es kann durchaus sein, dass eine gewisse Gewichtszunahme nach dem Aufhören wahrscheinlich ist. Sollten Sie das nicht akzeptieren, sollten Sie Ihre Entscheidung, zum jetzigen Zeitpunkt Rauchfrei werden zu wollen, nochmals überdenken.

Befinden Sie sich derzeit in einer akuten Lebenskrise, ist es ratsam Ihrem Entschluss jetzt Rauchfrei werden zu wollen nochmals zu verschieben.

Kosten:

Das vollständige Entwöhnungsprogramm (Einzelsitzungen) beträgt: 199,- Euro (2 Sitzungen, 1 Nachsorgetermin ca.10 Minuten, 1 Auffrischung = 75,- Euro nach 2 Monaten)
Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Bitte beachten Sie:

Nicht wahrgenommene Termine müssen 24 Stunden vorher abgesagt werden.

Andernfalls werden die Kosten auch bei nicht erscheinen berechnet.

Für Skype / Zoom-Sitzungen, Sie sollten dazu einen Kopfhörer mit Sprechfunktion besitzen und sicher gehen, dass Sie für die Zeit von niemandem gestört werden. Eine bequeme Sitz- oder Liegemöglichkeit haben.