

# Ich interessiere mich für das Hypnoseprogramm

Name: .....

.....

Geburtsdatum: .....

Anschrift: .....

.....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

Den ausgefüllten Raucher-Frage-  
bogen senden Sie bitte an:

**Sandra Nagl DGKS**

Praxis für Systemische Psychotherapie  
Andreas-Hofer-Straße 4/3  
6130 Schwaz



marshall.cc

## Mag.<sup>a</sup> Erika Senn

Klinische und Gesundheitspsychologin, Mediatorin  
Klinische Hypnose nach M. Erickson i. A.  
Tel.: +43-650-4152432 • erika.senn@gmx.at

## Sandra Nagl DGKS

Systemische Psychotherapeutin  
Klinische Hypnose nach M. Erickson  
Tel.: +43-680-4024555 • praxis.nagl@gmx.at  
www.psychotherapie-schwaz.at

## Kosten

5 Termine à 90,- € (Gesamtpreis 450,- €)  
Jeder Termin dauert ca. 1,5 Stunden

## Veranstaltungsort

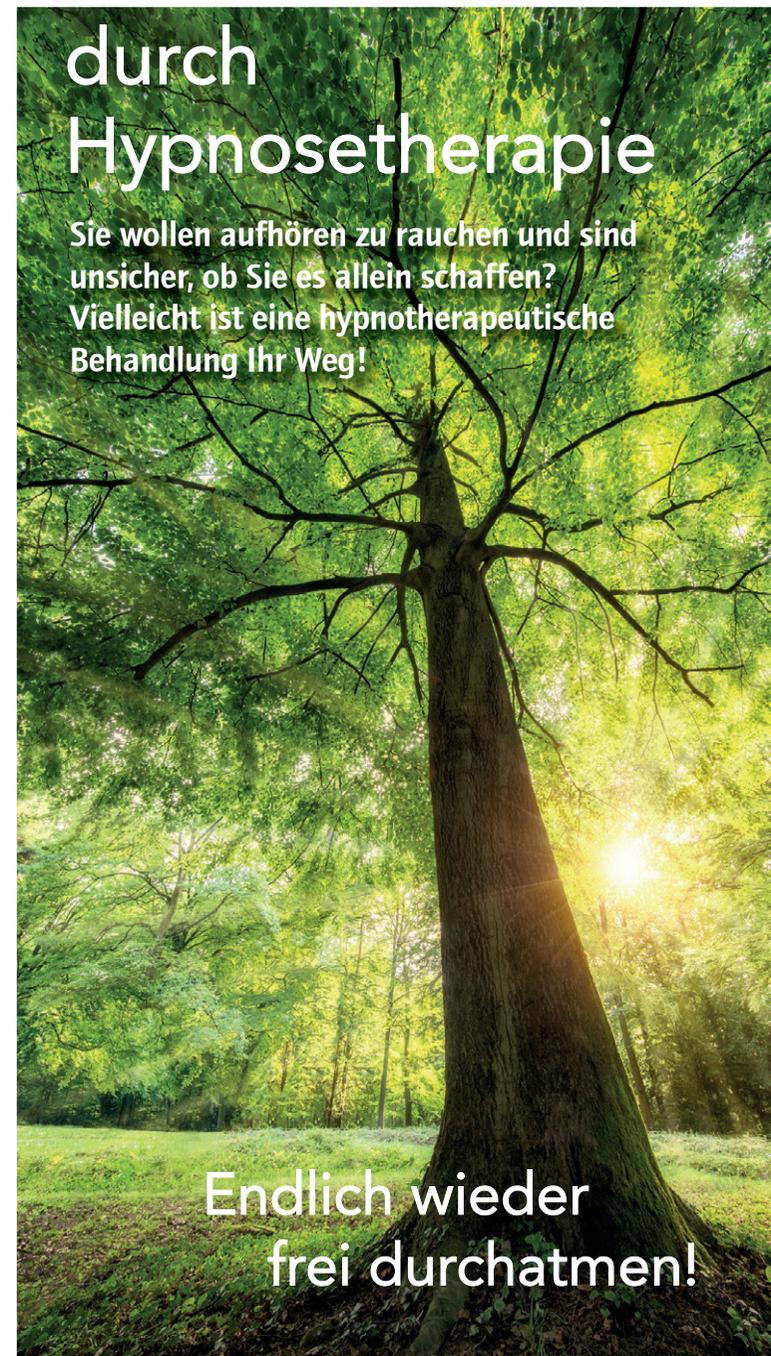
Andreas-Hofer-Straße 4/3, 6130 Schwaz  
oder nach Vereinbarung

## Anmeldung

Wenn Sie sich für unser Programm vormerken lassen  
wollen, so trennen Sie bitte das **ausgefüllte Formular/  
den Raucher-Fragebogen** ab und senden es an uns  
zurück, Sie erhalten baldmöglichst Terminvorschläge.  
Auch eine telefonische Anmeldung ist möglich.

# Rauchfrei durch Hypnosetherapie

Sie wollen aufhören zu rauchen und sind  
unsicher, ob Sie es allein schaffen?  
Vielleicht ist eine hypnotherapeutische  
Behandlung Ihr Weg!



Endlich wieder  
frei durchatmen!

# Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung

# Unsere Arbeitsweise nach Milton Erickson

Wer »Hypnose« hört, denkt häufig an Bühnenshows und an die Gefahr, den eigenen Willen zu verlieren und dem Hypnotiseur ausgeliefert zu sein.

Mit diesen Vorstellungen hat die **Klinische Hypnose nach Milton Erickson**, wie wir sie anbieten, jedoch nichts zu tun. Sie ermöglicht vielmehr einen Zustand tiefer Entspannung, in dem der eigene Wille nicht geschwächt, sondern – im Gegenteil – gestärkt wird, um ein Ziel, in diesem Fall die Abstinenz von der Zigarette, sicherer zu erreichen.

**Studien haben gezeigt, dass die Hypnose ein in der Raucherentwöhnung sehr erfolgreiches Verfahren darstellt:** Nach einem Jahr waren über 50 % der Behandelten abstinent, während Versuche im Alleingang nur bei 3 % bis 11 % zum Erfolg führen.

»In jedem Augenblick  
beginnt die Zukunft.«

Tich Nhat Hanh

Der erste Behandlungsschritt des Gruppenprogramms besteht in einem **Vorgespräch** in einer Gruppe von sechs bis acht TeilnehmerInnen. Dabei werden Sie die Gelegenheit haben, Fragen zur Hypnosebehandlung zu stellen, Sie erhalten zudem ein Blatt mit einigen wertvollen Tipps, die Ihnen helfen werden, die erste rauchfreie Zeit gut durchzustehen.

Etwa eine Woche nach dem Vorgespräch kommen Sie zur **ersten** Gruppenhypnose, der **zweite** Hypnosetermin findet eine Woche später und eine **dritte Sitzung** in einem Abstand von nochmals einer Woche statt.

Die Sitzungen dauern jeweils **ca. eineinhalb Stunden** und finden nach Vereinbarung statt. Zwei Monate später kommen Sie noch zu einer **Auffrischungssitzung**.

Für schwangere Raucherinnen bieten wir spezielle Kurse an, die ausschließlich von Schwangeren besucht werden.

Die nächste Gruppe startet am:

# Mein persönlicher Raucher-Fragebogen

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich am Tag?** \_\_\_\_\_

**In welchem Zeitraum nach dem Erwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?**

- 5 Minuten
- 6 – 30 Minuten
- 31 – 60 Minuten
- über 60 Minuten

**Finden Sie es schwierig, Rauchverbote z.B. in Kinos oder anderen öffentlichen Gebäuden einzuhalten?**

- Ja
- Nein

**Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten?**

- Die erste am Morgen
- Andere

**Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?**

- Ja
- Nein

**Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett liegen müssen?**

- Ja
- Nein

**Ich benötige besonders schnell einen Termin:**

- Weil ich schwanger bin.
- Wegen einer Krankheit, die sich durch das Weiterrauchen akut verschlimmern würde, nämlich:

\_\_\_\_\_