

Der Weg zum Erfolg

Die wichtigste Bedingung für Ihre erfolgreiche Teilnahme ist jedoch Ihr fester Vorsatz, das Rauchen vollständig und endgültig zu beenden. Machen Sie sich deshalb rechtzeitig vor Ihrer Anmeldung Gedanken darüber, ob für Sie jetzt der richtige Zeitpunkt ist, um aufzuhören.

Wie Sie vielleicht aus früheren Abstinenzversuchen wissen, ist eine gewisse Gewichtszunahme nach dem Aufhören wahrscheinlich. Wenn eine anfängliche Gewichtszunahme für Sie nicht akzeptabel ist, sollten Sie Ihre Entscheidung, zum jetzigen Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören, nochmals überdenken.



Auch wenn Sie sich zur Zeit in einer akuten Lebenskrise befinden, ist es unter Umständen sinnvoller, Ihren Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, auf eine weniger stressreiche Phase zu verschieben.

Ganz besonders Erfolg versprechend ist es dagegen, wenn Sie sich gleichzeitig mit Freunden, Partnern oder Kollegen entschließen, mit dem Rauchen aufzuhören. Falls diese Möglichkeit für Sie besteht, sollten Sie sie nutzen!

Anmeldung

Kosten:

Die Gesamtkosten für das vollständige Raucherentwöhnungsprogramm (Einzelsitzungen) betragen 500 €. Eine Hypnosebehandlung wird von den Krankenkassen normalerweise nicht finanziert.

Die Kosten für das Vorgespräch (50 Minuten) betragen 100 € und werden nach dem Vorgespräch fällig. Erst danach melden Sie sich verbindlich für das Nichtraucher-Hypnoseprogramm an (4 Hypnoset Sitzungen mit je 50 Minuten).

Die Kosten für das Nichtraucher-Hypnoseprogramm (400 €) werden mit der verbindlichen Anmeldung fällig, auch wenn nicht an allen Hypnoset Sitzungen teilgenommen wird, bzw. die Therapie vorzeitig beendet wird.

Vereinbarte Hypnoseterminale, die nicht wahrgenommen werden können, müssen spätestens 48 Std. vorher abgesagt werden. Andernfalls werden die Kosten auch bei Nicht-Erscheinen berechnet. Die Abrechnung erfolgt in unserer Praxis über die privatärztliche Verrechnungsstelle (PVS).

Sollten Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie uns bitte an: Wir beraten Sie jederzeit gerne.



Ihre
Dr. med. Yvonne Fischer

NICHTRAUCHER mit Hypnosetherapie



Dr. med. Yvonne Fischer

Praxis für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde & Schlafmedizin

Schlafmedizin · Allergologie · med. Hypnose
Homöopathie · Naturheilverfahren · Akupunktur
Plastische Operationen · Ambulante Operationen

Emrichstraße 2 · 75417 Mühlacker
T 07041 6580 · F 07041 6541
www.hno-praxis-fischer.de

Endlich rauchfrei!

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patienten,

Sie wollen aufhören zu rauchen und sind unsicher, ob Sie es alleine schaffen? Sie interessieren sich für unser Hypnose-Raucherentwöhnungsprogramm?

Vielleicht ist eine hypnotherapeutische Behandlung Ihr Weg!

Nachfolgend stelle ich Ihnen meine Arbeitsweise vor, um Ihnen die Entscheidung, ob Sie teilnehmen möchten zu ermöglichen.



Wer „Hypnose“ hört, denkt häufig an Bühnenshows und Scharlatanerie, an die Gefahr den eigenen Willen zu verlieren und dem Hypnotiseur ausgeliefert zu sein. Mit diesen Vorstellungen hat die klinisch-medizinische Hypnose 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.

Tübinger Nichtraucherprogramm

Wie wirkt die Hypnose?

Der besondere Bewusstseinszustand, in dem sich die hypnotisierte Person befindet wird als Trance bezeichnet. Während der hypnotischen Trance ist die Neigung, Gehörtes als bedeutungsvoll anzunehmen erhöht.

In der Raucherentwöhnung können das Inhalte sein wie: Bewältigung von Stress und Ärger, Pausen- und Beziehungsgestaltung, sich zu belohnen und zu entspannen...

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



Nichtraucher sein!

Studien des psychologischen Instituts der Universität Tübingen haben gezeigt, dass Hypnose in der Raucherentwöhnung ein sehr erfolgreiches Verfahren darstellt: Zwischen 50-70% der mit dem Tübinger Nichtraucherprogramm Behandelten hören mit dem Rauchen auf. Nach einem Jahr sind noch über 50% der mit diesem Programm Behandelten abstinent, während Versuche im Alleingang nur bei 3% bis 11% zum Erfolg führen.

Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung

Ablauf einer Behandlung

Der erste Behandlungsschritt unseres Programms besteht in einem Vorgespräch (50 Minuten). Hier werden Sie Gelegenheit haben, Fragen zur Hypnosebehandlung zu stellen. Zudem werden wir klären, ob Sie Nikotinpflaster für die ersten drei Wochen benötigen. Sie erhalten zudem ein Informationsblatt mit wichtigen Tipps und Tricks, die Ihnen helfen werden, die erste rauchfreie Zeit gut durchzustehen.

Bei jedem Treffen werden wir mit einem einfachen Atemtest Ihre Kohlenmonoxidwerte bestimmen, um die merkliche gesundheitliche Besserung, welche eintritt, sobald Sie aufgehört haben, zu rauchen, messen zu können.

Etwa eine Woche nach dem Vorgespräch kommen Sie zur ersten Hypnose; der zweite Hypnose-Termin findet eine Woche danach und eine dritte Hypnose-Sitzung in einem Abstand von nochmals ein bis zwei Wochen statt. Dabei handelt es sich um Hypnosesitzungen mit einer Dauer von je 50 Minuten. 2 Monate später kommen Sie zu einer Auffrischsitzung (50 Minuten).

Es ist möglich, dass Sie sich nach der Hypnosesitzung zunächst etwas benommen fühlen, daher ist es wichtig, dass Sie sich nicht unmittelbar anschließend ans Steuer eines Wagens setzen. Planen Sie also eine halbe Stunde für einen Spaziergang ein, oder lassen Sie sich abholen, falls Sie nicht zu Fuß kommen können.

