



## **Raucherentwöhnung – wichtige Vorbereitung für den Termin zur Hypnosebehandlung**

- 1) Füllen Sie bitte den Fragebogen zur Raucherentwöhnung aus.
- 2) Bringen Sie zum Hypnosetermin alle Zigarettenbestände, die Sie noch haben, mit.
- 3) Erzählen Sie in Ihrem gesamten Umfeld, dass Sie nach der Hypnosebehandlung nicht mehr rauchen werden.
- 4) Werfen Sie zu Hause alle Rauchutensilien weg.
- 5) Finden Sie materielle und immaterielle Belohnungen dafür, dass Sie nicht mehr rauchen.
- 6) Schicken Sie mindestens eine Woche vor dem Termin Ihre Listen per Post oder Email. Sie dienen als Grundlage für Ihren individuellen Suggestionstext.
- 7) Kaufen Sie sich ein Sparschwein, in dem Sie die Beiträge einzahlen, die Sie sonst üblicherweise für das Rauchen ausgegeben haben.
- 8) Legen Sie einen Termin fest, an dem Sie Ihren Erfolg mit Ihrer Familie/mit Ihren Freunden Ihren Erfolg feiern.