Vorbereitungsbogen für Ihre Hypnose-Sitzung zur Raucherentwöhnung

1. Warum wollen Sie aufhören zu rauchen? (Gesundheit, Unabhängigkeit, Vorbildfunktion, Geruch, Haut-Alterung, soziale Ausgrenzung, Finanzen, andere…)

2. Wann haben Sie begonnen zu rauchen und wie viele Zigaretten rauchten Sie bisher durchschnittlich pro Tag?

3. Was haben Sie bisher für Versuche unternommen (eigene und mit Hilfe) um mit dem Rauchen aufzuhören? Was war die Ursache, dass Sie jeweils wieder angefangen haben?

4. In welchen **3 Situationen** fällt es Ihnen **besonders schwer**, auf eine Zigarette zu verzichten?

☐ am Morgen (zum Kaffee)
☐ auf dem Weg zur Arbeit
☐ währen der Arbeitspause
☐ nach dem Essen
☐ wenn ich nach Hause komme
☐ bevor ich zu Bett gehe
☐ nach dem Sex
☐ andere:

☐ wenn ich gestresst bin
☐ wenn mir langweilig ist
☐ wenn ich genervt bin
☐ bei Konflikten oder Streit
☐ wenn ich kritisiert werde
☐ zum Bier, Wein, Kaffee
☐ in Gesellschaft (Ausgang, Essen)
☐ beim Autofahren / im Stau
☐ wenn ich Hunger habe

5. Fürchten Sie sich vor negativen Folgen durch den Rauchstopp? Wenn ja, welche? (Aussenseiter, Gewichts-Zunahme, innere Unruhe, Scheitern, andere…)

6. Wie wird sich Ihr Leben positiv verändern, wenn Sie nicht mehr rauchen?

Bitte bringen Sie diesen Fragebogen nach Möglichkeit ausgefüllt zu Ihrer Hypnose-Sitzung mit

Hypnosepraxis Meier I Aarestrasse 29 A I CH-5102 Rupperswil
stefan.meier@hypnosepraxismeier.ch I 079 627 45 66