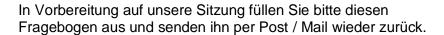
Endlich Rauchfrei!

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss, sich vom Rauchbedürfnis zu befreien.





Bitte beim Ausfüllen beachten:

- es gibt keine richtigen oder falschen Antworten
- schreiben Sie nur Ihre Antworten auf, nicht das, was Sie meinen, "sagt" man so
- schreiben Sie genau das auf, was Ihnen als Erstes in den Sinn kommt
- beantworten Sie auch scheinbar belanglose Fragen gewissenhaft
- bleiben Sie neugierig, was schon nach dem Ausfüllen mit Ihrem Rauchbedürfnis passiert

Name	Alter	
Beruf	_ Vollberufstätig ☐ teilweise berufst.☐	
Ihre 1. Zigarette: Wann? (Alter)	_ Wie war das? Gut? ☐ Super? ☐ Eklig ☐	
Wie war die Situation bzw. der Anlass für die	e erste Zigarette?	
Seit wann rauchen Sie regelmäßig?	Wie viele Zigaretten pro Tag?	
Wann rauchen Sie weniger?		
Wann rauchen Sie mehr?		
Haben Sie bereits versucht, das Rauchen einzustellen? Ja, mehrfach ☐ Nein ☐		
Fällt es Ihnen ☐ in Gemeinschaft leichter nicht zu rauchen oder ☐ beim Alleinsein?		
Haben Sie sich bereits helfen lassen? (Bücher, Freunde, Therapeuten)?		
Gab es Unterbrechungen des Rauchens, wa 1. Unterbrechung wann/ von bis 2. Unterbrechung wann/ von bis 3. Unterbrechung wann/ von bis		
Welche Marken rauchen Sie?	verfügbar ist?	



Was ist schlimmer: keine Zigaretten zur Hand ☐ oder kein Feuer zum Anzünden? ☐
Schreiben Sie fünf <u>negative Worte</u> auf, die Ihnen in Zusammenhang <u>mit dem Rauchen</u> einfallen
Schreiben Sie fünf <u>positive Worte</u> auf, die Ihnen in Zusammenhang <u>mit dem Rauchen</u> einfallen:
In welchen Situationen <u>rauchen Sie am liebsten?</u> (Morgenkaffee, Auto, Toilette, Freunde, Alkohol, Fernsehen, Streit, Stress usw) Wie schwer erscheint diese Situation ohne Zigarette? Skala: 0= nicht schwer – 5= sehr schwer
In welchen Situationen können Sie einfach(er) auf die Zigarette verzichten? (Arbeit, Beisein von Kindern/ Chef, Kranksein usw)
In welchen Situationen finden Sie es unmöglich, dass Sie derzeit noch Raucher sind? (Kranksein, lange Flüge usw)

Schreiben Sie fünf <u>negative Worte</u> auf, die Ihnen für das Nicht Rauchen einfallen:		
Schreiben Sie fünf positive Worte auf, die Ihnen für das Nicht Rauchen einfallen:		
In welchen Situationen wären Sie froh, kein Rauchbedürfnis zu haben? (Kranksein, lange Flüge usw)		
Wie viele Euro geben Sie monatlich für das Rauchen aus?		
Welchen Wunsch würden Sie sich mit dem Geld erfüllen? Kennen Sie den Spruch: Man gönnt sich ja sonst nichts? Was würden Sie sich gönnen?		
Welche Vorteile hat das Rauchen für Sie? Was fühlen Sie, wenn Sie geraucht haben?		
Welche <u>Nachteile</u> hat das Rauchen für Sie? Was fühlen Sie, wenn Sie geraucht haben?		

Welche körperlichen Symptome oder Beeinträchtigungen haben Sie, die Sie auf das Raucher zurückführen? Wie stark fühlen Sie sich beeinträchtigt? Skala von 0= nicht bis 5 = stark (z.B. Husten, Luftnot, Schlafstörung, Schleim, Leistungsabfall, erhöhten Kaffeedurst usw.)
Schreiben Sie alles auf, was Ihnen jetzt spontan einfällt, auch Kleinigkeiten! Stellen Sie sich vor, Sie rauchen nicht mehr. Woran würden Sie merken, dass es so einfach besser ist; dass das nicht Rauchen wirklich auch das ist, was Sie wollten?
Wer freut sich noch darüber/ wird davon profitieren, wenn Sie nicht mehr rauchen?
Wer oder was würde Sie unterstützen, beim nicht Rauchen?

Wer oder was würde es Ihnen schwer machen, nicht zur Zigarette zu greifen?			
Welche Situation können Sie sich heute noch überhaupt nicht ohne Zigarette vorste	ellen?		
Kennen Sie Hypnose? Ja Nein			
Waren Sie bereits wissentlich hypnotisiert? Ja Nein			
Haben Sie Vorbehalte gegenüber einer Hypnose? Ja ☐ Nein ☐			
Schliessen Sie für sich eine Hypnose aus? Ja ☐ Nein ☐			
Zu Ihrer eigenen Sicherheit legen Sie bitte folgendes offen:			
Befinden Sie sich derzeit in laufender medizinischer Behandlung? Wenn ja, in welch	ner?Nein 🗆		
Leiden Sie unter körperlichen oder psychischen Beeinträchtigen und Störungen?	Nein □		
Nehmen Sie derzeit Medikamente, wenn ja: welche			
Tronmon die derzeit Wedinaniente, wenn ja. Welene	Nein └┘		
Zur Beachtung: Ich diagnostiziere keine Krankheiten und behandele keine Symptom			
Laufende Therapien und pathologische Symptome sind vor der Sitzung offenzulege Alle Angaben sind selbstverständlich absolut vertraulich. Ich unterliege der Schweig			
gegenüber Krankenkassen, Versicherungen, Angehörigen usw.	,opinioni 2. D .		
Ich arbeite unter Supervision des Instituts für klinische Hypnose in Zug/Schweiz			
und behalte mir das Recht vor, Klienten im Bedarfsfall an Spezialisten zu verweisen	1.		
Auf unser baldiges Treffen freue ich mich.			
Sollten Sie noch Fragen haben, zögern Sie nicht und senden eine Mail.			

Renate Richter Heilpraktikerin Psychotherapie Zepernicker Landstraße 25 16321 Bernau bei Berlin www.ganzgesundsein.de endlich@ganzgesundsein.de