

*Dr. phil. Elmar Basse, Hypnosetherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Colonnaden 5, 20354 Hamburg, T. 040-33313361 u. 0157 58284631, [elmar.basse@t-online.de](mailto:elmar.basse@t-online.de)*

### ***Raucherentwöhnung – Vorbereitende Schritte für den Hypnosetermin***

- 1) Erstellen Sie bitte zu Hause eine Liste mit bis zu 30 Punkten, die all das umfasst, was Ihnen im Zusammenhang mit Rauchen Freude, Lust etc. bereitet (z.B. das Gefühl, die Zigarette an Ihren Lippen zu spüren; die Empfindung, die Zigarette in Ihren Händen zu halten; die Schachtel zu öffnen ...).
- 2) Erstellen Sie bitte eine weitere Liste, die all die Vorteile umfasst, die sich für Sie aus dem Nichtrauchen ergeben. (Also: Was haben Sie davon, Nichtraucher zu sein? Was bringt es Ihnen? Z.B. mehr Geld, ...)
- 3) Bringen Sie zu dem Termin bitte alle Zigarettenbestände, die Sie noch haben, mit.
- 4) Rauchen in Ihrem Umfeld andere Menschen (Partner, Kollegen), bitten Sie diese, zum Rauchen den Raum zu verlassen.
- 5) Erzählen Sie bitte in Ihrem gesamten sozialen Umfeld, dass Sie nach dem Hypnosetermin nicht mehr rauchen werden.
- 6) Erstellen Sie bitte eine weitere Liste, in die Sie mögliche „Rauchfallen“ eintragen, also Situationen, in den Sie sich später zum Rauchen verführt fühlen könnten.
- 7) Finden Sie bitte (materielle oder nicht materielle) Belohnungen dafür, dass Sie nicht mehr rauchen.
- 8) Schätzen Sie bitte Ihre bisherigen täglichen Ausgaben für den Zigarettenkonsum. Richten Sie dann bitte ein Sparschwein ein, in dem Sie das Geld täglich sammeln, das Sie bislang für Zigaretten ausgegeben haben.