

Ablauf & Kosten der Therapie:

Die ersten drei Termine erfolgen nach Möglichkeit in dichteren Abständen (ca. eine Woche zwischen den Terminen). Zur Festigung der erlangten Rauchfreiheit genügen ein oder zwei Termine in einem Abstand von zwei – drei Wochen.

Eine Sitzung dauert 50 Minuten und das Honorar dafür beträgt € 120,--. Eine Rückerstattung bestimmter Kostenanteile durch Ihre Krankenkasse, eventuell auch Ihre Zusatz-Krankenversicherung ist möglich.

Gerne unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg in die (Rauch)Freiheit und stehen Ihnen für die Beantwortung weiterer Fragen zum Thema **Raucherentwöhnung mit Hypnosepsychotherapie** zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Dr. Eva-Maria Mende
Dr. Matthias Mende

**Psychotherapie-Zentrum
für Hypnose, Verhaltenstherapie, Biofeedback**

**Zentrum
für Traumatherapie, Akut- und Notfallpsychologie**

Dr. Matthias Mende

*Klinischer-, Gesundheits-, Notfallpsychologe,
Traumatherapeut, Psychotherapeut und
Lehrtherapeut für Hypnosepsychotherapie*

Dr. Eva-Maria Mende

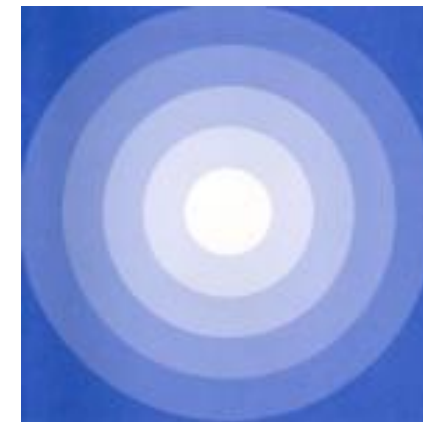
*Klinische-, Gesundheits-, Notfallpsychologin,
Traumatherapeutin, Psychotherapeutin
für Verhaltens- und Hypnosepsychotherapie*

Taxhamgasse 17, A – 5020 Salzburg

**+43 (0) 662 433 403
info@hypnose.co.at
www.hypnose.co.at**

Endlich frei...

Der Weg aus dem Nikotin – Zwang



„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist das einfachste, was ich je getan habe. Ich muss es wissen, ich habe es tausend Mal gemacht ...“

Dieses Zitat von Mark Twain kennt wohl jeder Raucher. Was es so schwierig macht, sind unter anderem die Rauch - Rituale oder Routinen. Denn es gibt Situationen, in denen sich das Verlangen nach einer Zigarette „wie von selbst“ einstellt.

Die meisten Raucher greifen dann auch „wie von selbst“ zur Zigarette: Ganz automatisch „ruft“ die Tasse Kaffee nach der dazugehörigen Zigarette, das Glas Wein fühlt sich nur mit Nikotin komplett an. Und dann gibt es noch die berühmte „Zigarette danach“, die Ermutigungs - Zigarette vor schwierigen Situationen und die Belohnungs - Zigarette nach einem langen Arbeitstag ...

Routine entsteht durch Gewöhnung und kann in die Abhängigkeit führen. Neue Gewohnheiten führen in die Unabhängigkeit zurück und geben ein Gefühl der Freiheit!

RAUCHERENTWÖHNUNG: ENDLICH FREI ...

Das Ziel ...

Das Ziel ist es, sich mittels Hypnosepsychotherapie, gut vorbereitet und im Einklang mit sich selbst, endgültig vom Zwang „Rauchen“ zu verabschieden - mit einer individuellen neuen Perspektive und Ausrichtung auf ein rauchfreies Leben.

Wie schnell sich der Körper erholt

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette: Der Puls sinkt, Hände und Füße werden besser durchblutet
- Nach **8 Stunden**: Sie haben so viel Kohlenmonoxid ausgeatmet, dass das Blut wieder normal Sauerstoff transportieren kann.
- Nach **3 Tagen**: Das Herzinfarkttrisiko sinkt und Sie können wieder spürbar besser riechen und schmecken.
- Nach **6 Wochen**: Wenn Sie Sportler sind, werden Sie merken, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessert hat.
- Nach **9 Monaten**: Atemwege sind wieder frei, das Immunsystem ist gestärkt. Die Infektionsgefahr, vor allem im Bereich der Atemwege, sinkt.
- Nach **1 Jahr**: Das Risiko für eine Herzkranzgefäß-Verengung ist um 50% gesunken.
- Nach **5 Jahren**: Das Risiko von Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs ist schon halbiert. Das Herzinfarkttrisiko ist kaum noch höher als bei einem Nichtraucher.
- Nach **10 Jahren**: Das Lungenkrebsrisiko ist nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher.

Die Methode ...

Therapeutische Hypnose

Der herbeigeführte Trancezustand ist für therapeutische Zwecke äußerst brauchbar: In einem entspannten, konzentrierten, gelassenen Zustand lassen sich gut neue Erfahrungen machen, neue Dinge lernen und neue Dinge ausprobieren. Sehr hilfreich ist dabei, dass in der hypnotischen Trance die Suggestibilität erhöht ist. Der Klient ist sehr empfänglich für hilfreiche Vorschläge, Ideen, oder Botschaften, die den Weg zum gewünschten Ziel ebnen.

4 Schritte auf dem Weg in die (Rauch)Freiheit

Die professionelle hypnotische Behandlung bei der Raucherentwöhnung umfasst in der Regel vier Sitzungen:

1. In der ersten Sitzung wird der persönliche Hintergrund im Hinblick auf den Rauchkonsum erhoben.
2. In der zweiten Sitzung findet die erste Hypnosesitzung statt, in der es um das Kennen lernen von Trancezuständen geht.
3. In der dritten Sitzung heißt es dann Abschied von der Zigarette zu nehmen – Sie verlassen die Praxis „Rauchfrei“.
4. Die vierte und eventuell eine fünfte Sitzung dient dem Ausblick auf eine rauchunabhängige Zukunft und der Festigung der Rauchfreiheit.