

Raucherentwöhnung – Vorbereitende Schritte für den ersten Termin

- 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 Hypnosetermin alle Zigarettenbestände, die Sie noch haben, mit.
- 4) Rauchen in Ihrem Umfeld andere Menschen (Partner, Kollegen), überzeugen Sie diese, zum Rauchen den Raum zu verlassen.
- 5) Erzählen Sie in Ihrem gesamten sozialen Umfeld, daß Sie nach dem Hypnosetermin nicht mehr rauchen werden.
- 6) Erstellen Sie eine weitere Liste, in die Sie mögliche „Rauchfallen“ eintragen, also Situationen, in denen Sie sich später zum Rauchen verführt fühlen könnten.
- 7) Finden Sie (materielle oder nichtmaterielle) Belohnungen dafür, daß Sie nicht mehr rauchen.
- 8) Schätzen Sie Ihre bisherigen täglichen Ausgaben für Zigarettenkonsum. Richten Sie dann ein Sparschwein ein, in dem Sie das Geld täglich sammeln, das Sie bislang für Zigaretten ausgegeben haben.