

## **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 Raucherkonsum erhoben.**
- 2. In der zweiten Sitzung findet die erste Hypnosesitzung statt, in der es um das Kennenlernen von Trancezuständen geht.**
- 3. In der dritten Sitzung heißt es dann Abschied von der Zigarette nehmen—Sie verlassen die Praxis „rauchfrei“.**
- 4. Die vierte und eventuell fünfte Sitzung dienen dem Ausblick auf eine rauchunabhängige Zukunft und der Festigung der Rauchfreiheit.**

**Mittels Hypnosepsychotherapie gut vorbereitet und im Einklang mit sich selbst endgültig vom Zwang „Rauchen“ verabschieden.**



**Mitglied von  
ÖGATAP  
MEGA  
OEBPV  
ÖGPB**

**Praxis für Hypnosepsychotherapie  
Eva Ferstl  
Telefon: 0664 154 23 52**

**Kohlbauernstraße 17  
2632 Ternitz**

**[www.eva-ferstl.at](http://www.eva-ferstl.at)  
[office@eva-ferstl.at](mailto:office@eva-ferstl.at)**

**Eva Ferstl  
Psychotherapeutin  
Hypnose**

## **Praxisinformation**

**Telefon:  
0664 154 23 52**



**Raucherentwöhnung:  
Endlich frei...  
Der Weg aus dem  
Nikotin-Zwang**

**Das Ziel: Verabschieden vom Zwang „Rauchen“.**

**20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der Puls, Gliedmaßen werden besser durchblutet.**

**Nach 8 Stunden haben Sie bereits soviel Kohlenmonoxid ausgeatmet, dass Ihr Blut wieder normal Sauerstoff transportiert.**

**Nach 3 Tagen sinkt Ihr Herzinfarkttrisiko, Sie können besser riechen und schmecken.**

**Nach 6 Wochen merken Sie, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit deutlich gebessert hat.**

**Nach 9 Monaten sind Ihre Atemwege frei, das Immunsystem gestärkt.**

**Nach 1 Jahr sinkt Ihr Risiko für eine Herzkranzgefäßverengung um 50 Prozent.**

**Nach 5 Jahren ist das Risiko für Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs halbiert. Das Herzinfarkttrisiko ist gleich einem Nichtraucher.**

**Nach 10 Jahren ist Ihr Lungenkrebsrisiko nicht höher als bei einem Nichtraucher.**

## **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.**

**„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 und Routinen. Denn es gibt Situationen, in denen sich das Verlangen nach einer Zigarette „wie von selbst“ einstellt.**



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

## **Ablauf und Kosten der Therapie:**

**Die ersten drei Termine erfolgen nach Möglichkeit in dichteren Abständen (ca. 1 Woche zwischen den Terminen). Zur Festigung der erlangten Rauchfreiheit genügen ein oder zwei Termine in einem Abstand von zwei bis drei Wochen.**

**Eine Sitzung dauert 50 Minuten und das Honorar dafür beträgt € 110,-. Eine Rückerstattung bestimmter Kostenanteile durch Ihre Krankenkasse, eventuell durch Ihre Zusatz-Krankenversicherung ist möglich.**

**Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg in die Rauchfreiheit und stehe Ihnen für die Beantwortung weiterer Fragen zum Thema Raucherentwöhnung mit Hypnosepsychotherapie zur Verfügung.**

**Praxis für Hypnosepsychotherapie  
Eva Ferstl**

**Kohlbauernstraße 17  
2632 Ternitz**

**Tel: 0664 154 23 52**

**[www.eva-ferstl.at](http://www.eva-ferstl.at)  
[office@eva-ferstl.at](mailto:office@eva-ferstl.at)**