



Merkblatt zur Raucherentwöhnung

## Merkblatt zur Rauchentwöhnung

Sie haben den richtigen Weg gewählt, um endlich mit dem Rauchen aufhören zu können. Hypnose stellt eine wertvolle Möglichkeit dar, diese Bestrebungen nachhaltig umzusetzen.

**Um zielgerichtet Ihre Vorstellung zu erreichen, deshalb einige Hinweise:**

- Setzen Sie sich „Etappenziele“, die Sie kontrollieren
- Beachten Sie Ihr Mitwirken durch Eigenverantwortlichkeit
- Überprüfen Sie Ihren persönlichen Fortschritt und bleiben Sie dran
- Beachten Sie Ihr Mitwirken durch Eigenverantwortlichkeit. Sie sind für sich selbst verantwortlich
- Vernichten Sie Ihre noch vorhandenen Zigaretten endgültig
- Entfernen Sie sämtliche Rauchutensilien aus Ihrem Umfeld (Aschenbecher, Feuerzeuge)
- Verändern sie die Örtlichkeit an der Sie bisher immer geraucht haben
- Meiden sie Orte, an denen Sie sonst geraucht haben (Raucherecke, bestimmte Plätze auf der Arbeit oder Zuhause)
- Erzählen Sie möglichst vielen Menschen, dass sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Suchen Sie sich Verbündete

