**Dr. med. Uta Schaller, Hypnose, Hypnoanalyse und Hypnotherapie**

**Fragebogen Raucherentwöhnungs-Hypnose**

Stellen Sie sich bitte als erstes die Frage, ob Sie **WIRKLICH** bereit sind, das Rauchen aufzugeben oder ob Sie es aufgeben wollen, weil Ihr(e) Partner(in) oder der Arzt darauf drängen!

1. Seit wann rauchst Du und wie viele Zigaretten pro Tag?

2. Nenne mir alle Situationen, in denen Du rauchst. (z. B. Stress, Enttäuschung, Aufregung, Langeweile, Alleinsein, nach dem Aufstehen, beim Frühstück, nach dem Essen oder vor dem Schlafen gehen.....)

3. Welche Gefühle verbindest Du mit dem Rauchen?

* Ich hasse mich dafür, dass ich rauche.
* Ich rauche gern.
* Ich rauche, um zu entspannen.
* Ich kann nur beim Rauchen abschalten.
* Ich rauche, um dazuzugehören.
* Ich halte mich für einen Schwächling, weil ich nicht aufhören kann. ….

4. Wird Dir etwas Wichtiges fehlen, wenn Du nicht mehr rauchst? Wenn ja, was?

5. Warum willst Du mit dem Rauchen aufhören?

Bsp.: Gesundheit, Geld, Lebensqualität, Aussehen, Lebensdauer, Nikotingeruch, Leistungsfähigkeit, Außenseiter sein…

6. Wie oft hast Du schon versucht mit dem Rauchen aufzuhören und mit welchem Erfolg?

7. Hast Du bei diesen Versuchen professionelle Hilfe in Anspruch genommen? Wenn ja, welche und mit welchem Erfolg?

8. Warum hast Du wieder angefangen?

9. Wie wird sich Dein Leben positiv verändern, wenn Du ein Nichtraucher bist?

10. Was kannst Du tun statt zur Zigarette zu greifen?

z. Bsp. Tief durchatmen, Kaugummi kauen, ein Glas Wasser trinken, einen Spaziergang an der frischen Luft, Selbsthypnose, autogenes Training Sport….

11. Was kannst Du in emotional herausfordernden Situationen tun statt zu rauchen (Stress, Enttäuschung, Ärger, Selbsthypnose….)?