

Fragebogen zur Raucherentwöhnung

Erfassungsdatum:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail Adresse:

Geburtsdatum:

Weshalb bist du hier?

Wozu möchtest du aufhören mit dem Rauchen? Nenne drei Hauptgründe!

Willst oder musst du aufhören mit dem Rauchen?

Wie alt warst du, als du mit dem Rauchen angefangen hast?

Warum hast du mit dem Rauchen angefangen?

Wie viele Jahre deines Lebens hast du geraucht?

Hast du schon einmal (wenn ja, wie oft) versucht mit dem Rauchen aufzuhören und wie lange waren deine anderen Versuche erfolgreich?

Warum hast du das Rauchen wieder angefangen?

Welcher ist im Moment dein Hauptgrund fürs Rauchen?

Aus welchem Grund bist du nicht in der Lage, sofort mit dem Rauchen aufzuhören?

Zu welcher Tageszeit rauchst du am meisten?

Um wie viel Uhr rauchst du deine erste Zigarette?

Wann schmeckt dir deine Zigarette am besten?

In welchen speziellen Situationen rauchst du?

Sind diese Zigaretten an spezielle Rituale/ Orte/ Handlungen/ Menschen geknüpft?

Zähle die Personen auf, die sich über dein Nichtrauchen freuen oder denen es gut tun wird.

Was bestärkt dich mit dem Rauchen aufhören zu wollen? Was könnte dir neben der Hypnose als Unterstützung dienen?

Wie sicher bist du dir im Moment, dass du es schaffen wirst mit dem Rauchen aufzuhören?

Wie viele Zigaretten rauchst du aktuell?

Wie viel Geld kostet dich das Rauchen monatlich?

Was könnte dir neben der Hypnose als Unterstützung dienen?

Würdest du auch aufhören zu rauchen, wenn es keine Hypnose gäbe?

Unterstützt dich jemand beim Aufhören und wenn ja, wer und in welcher Form unterstützt dich diese Person?

Raucht dein Partner oder andere Menschen in deinem näheren Umfeld, sodass es Situationen in deiner Rauchfreiheit gibt, denen du nicht aus dem Weg gehen kannst?

Schreibe drei Ängste auf, die dir beim Gedanken ans Weiterräumen in den Sinn kommen.

Hast du vielleicht vor dem Aufhören Angst? Wenn ja, welche?

An welchem Tag (Datum) würdest du gern mit dem Rauchen aufhören? *Der Tag, an dem du mit dem Rauchen aufhören willst, kann als Zieldatum in der Hypnose und in der Selbsthypnose als Suggestion eingefügt werden. Es wurde herausgefunden, dass es die beste Methode ist, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man sich einen Zeitpunkt setzt und man dann an dem Tag das Rauchen aufgibt.*

Lies bitte deine Antworten auf die Fragen noch einmal durch. Es gibt natürlich keine richtigen oder falschen Antworten.

Hast du alle Fragen offen und ehrlich beantwortet und vielleicht konntest du somit Ängste vor dem Rauchen und vor dem Aufhören ergründen.

Am Rande erwähnt:

Der Wunsch nach Entspannung ist ein häufiger Grund für das Rauchen. Nikotin scheint zu Beginn eine beruhigende Wirkung zu haben. Dies kommt zum Teil durch das Kohlenmonoxyd, das deinem Organismus Sauerstoff entzieht und keine echte Entspannung, sondern eine Art Lethargie hervorruft.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Hypnosebehandlung beeinträchtigen können.

Ich verstehe, dass keine Heilung versprochen wird und keine ärztliche Behandlung ersetzt wird.

Unterschrift des Klienten

Unterschrift des Behandlers