

HypnoRauchstopp

Raucherentwöhnung mit Hypnose

Sie wollen aufhören zu rauchen und sind unsicher, ob Sie es alleine schaffen? Vielleicht ist eine hypnotherapeutische Behandlung Ihr Weg?

Hypnose ist in der Raucherentwöhnung ein sehr erfolgreiches Verfahren, das auch wissenschaftlich für diesen Bereich anerkannt ist. Auch wenn natürlich keine Garantie gegeben werden kann - Hypnosetherapie hat nachweislich höhere Erfolgsquoten als andere Methoden.

Die wichtigste Bedingung für den Erfolg ist Ihr fester Vorsatz, das Rauchen vollständig und endgültig zu beenden, und Ihre Motivation, auch eventuell auftretende schwierige Phasen der Entwöhnung zu bewältigen. Hypnose bietet eine wunderbare und sehr hilfreiche Unterstützung für diesen Vorsatz.

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand, auch als Trance bezeichnet. In diesem Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die Umgebung tritt in den Hintergrund. Sie sind dabei nicht bewusstlos oder willenlos, sondern erleben eine tiefe Form der Entspannung und Konzentration. Ihre Wahrnehmung ist fokussiert – ähnlich wie beim Tagträumen oder kurz vor dem Einschlafen.

Die Hypnotherapie nutzt diesen Zustand, um therapeutische Prozesse anzustoßen und zu unterstützen: z. B. alte Denkmuster zu verändern, innere Ressourcen zu aktivieren, emotionale Blockaden zu lösen – oder Suchtverhalten umzuformen.

Hypnotherapie ist keine Showhypnose. Sie zielt nicht auf Unterhaltung oder Kontrolle ab. Hypnose ist kein Allheilmittel, sondern ein unterstützendes Verfahren, das in einen seriösen psychotherapeutischen Kontext eingebettet ist.

Wie läuft die Behandlung ab?

Das Programm „HypnoRauchstopp“ umfasst insgesamt fünf Termine von etwa 60 Minuten, davon die ersten vier Termine im wöchentlichen Abstand. Ich lege Wert darauf, individuelle Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Wünsche meiner Klienten in die Behandlung mit einfließen zu lassen. Auch in den einzelnen Hypnosen setze ich an den Klienten angepasste und aus meiner Sicht hilfreiche Schwerpunkte.

1. Termin: Vorgespräch, Anamnese, Erläuterung des Ablaufs, Klärung von Fragen und Bedenken
2. Termin: Erste Hypnosesitzung
3. Termin: Zweite Hypnosesitzung
4. Termin: Dritte Hypnosesitzung
5. Termin: Reflexionsgespräch, ggf. Besprechung von Schwierigkeiten oder Rückfällen (ca. 2 Monate später)

Bei Bedarf sind weitere Hypnosesitzungen buchbar.

Was kostet das?

Die fünf Behandlungstermine kosten im Paket 550,- € und sind nach dem ersten Termin per Überweisung zu zahlen.

Gerne können Sie mit mir ein kurzes kostenloses Telefonat vereinbaren, um mich kennenzulernen und offene Fragen zu klären. Nutzen Sie dazu meinen Online-Terminkalender auf meiner Seite:

www.lena-noa.de

In diesem Gespräch können wir auch die Behandlungstermine festlegen.

Falls zusätzliche Behandlungstermine gewünscht werden, berechne ich für diese 95,- € (Einzelsitzung 50 Min.) bzw. 180,- € (Doppelsitzung 90 Min.).

Sollten Sie sich nach dem ersten Termin umentscheiden und keine weitere Behandlung wünschen, berechne ich für diesen Termin 120,- €.

Die Hypnosebehandlung wird von den gesetzlichen Krankenkassen leider nicht finanziert.

Wer führt die Behandlung durch?

In meiner Praxis wird Hypnotherapie ausschließlich von mir persönlich durchgeführt. Ich habe die Heilerlaubnis als Heilpraktikerin für Psychotherapie erworben und mich in mehreren Aus- und Weiterbildungen für Hypnotherapie und hypnosystemische Therapie weitergebildet und zertifizieren lassen. Ich orientiere mich an den wissenschaftlich anerkannten Methoden der modernen Hypnotherapie und hypnosystemischen Therapie, u. a. nach Milton H. Erickson.

Die Praxis befindet sich in Verden (Aller), Johanniswall 29, im 3. Stock (leider kein Fahrstuhl).

Fragen?

Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Fragen oder Unsicherheiten zum Thema Hypnose und Raucherentwöhnung haben. Eine informierte Entscheidung ist mir wichtig – ebenso wie Ihr Vertrauen.

Ich freue mich auf Sie!

Lena Noa