



DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.

Wo kann ich eine solche Hypnotherapie machen?

Eine Liste aller Mitglieder der DGH  
finden Sie im Internet unter:

**[www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)**

Hier erhalten Sie auch weitere Informationen  
zur Hypnose und ihren vielfältigen  
Anwendungsmöglichkeiten.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an  
den Experten in Ihrer Nähe:



***Rauchfrei durch  
Hypnose***



[www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)

# Rauchfrei durch Hypnose

***“Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon 100 Mal geschafft.” (Mark Twain)***

Viele Raucher sind in derselben Situation. Sie hören mit dem Rauchen auf und fangen bei der nächsten Gelegenheit wieder an. Frustrierend und nicht gerade aufbauend für das Selbstbewusstsein.

## **Woran liegt das?**

***Nikotin macht süchtig!***

Sich von einer Sucht zu befreien ist sehr viel schwerer als eine alte Gewohnheit abzulegen. Hier ist professionelle Hilfe gefragt.

Die Ärzte, Zahnärzte und Diplom-Psychologen der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) bieten Ihnen ein wissenschaftlich anerkanntes therapeutisches Programm, um rauchfrei zu werden.

## **Was geschieht in Hypnose?**

Sie sind in Trance, einem Zustand zwischen Wachsein und Schlafen, den Sie jederzeit selbst beenden können, wenn Sie es möchten.

Ihre unbewussten Fähigkeiten werden aktiviert und Ihre Vorstellungskraft sowie die Suggestionen des Therapeuten helfen Ihnen, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

## **Wie ist der Ablauf einer hypnotherapeutischen Raucherentwöhnung?**

Die Therapie findet in Gruppen von 5-6 Personen oder in Einzelsitzungen statt.

Am Anfang steht ein Vorgespräch, in dem unter anderem Ihre Rauchgewohnheiten und Ihre Fragen zur Hypnotherapie besprochen werden.

Sie erhalten Tipps, mit denen es Ihnen leichter fällt, die erste rauchfreie Zeit durchzustehen.

In den folgenden drei Sitzungen kommen die eigentlichen hypnotherapeutischen Methoden zur Anwendung, die eine dauerhafte Nikotinabstinenz ermöglichen.

Eine letzte Sitzung nach einigen Wochen dient dem Erfahrungsaustausch und der Auffrischung.