

Das Hypnoseprogramm

■ Erste Sitzung

Zunächst besprechen wir individuelle Fragen und stimmen die weiteren Sitzungen ganz auf Sie und Ihre Bedürfnisse ab:

Welche Funktionen nimmt das Rauchen in Ihrem Leben ein? Welche Motivation steckt hinter Ihrem Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie leicht können Sie abschalten und in einen hypnotischen Zustand gehen? Welche Entwöhnungs-Erfahrungen haben Sie bereits und wie können diese genutzt werden? Welche Ihrer Fähigkeiten sollten weiter entwickelt werden? Welche zusätzlichen Hilfen können Sie zuhause benutzen?

■ Zweite Sitzung

Mit Hilfe der Hypnose werden Ihre individuellen Ressourcen aktiviert. Sie werden neue Lösungen zur Bewältigung von Stresssituationen offenbaren und Wege zu Genuss, Gelassenheit und Wohlbefinden ohne Zigarette eröffnen.

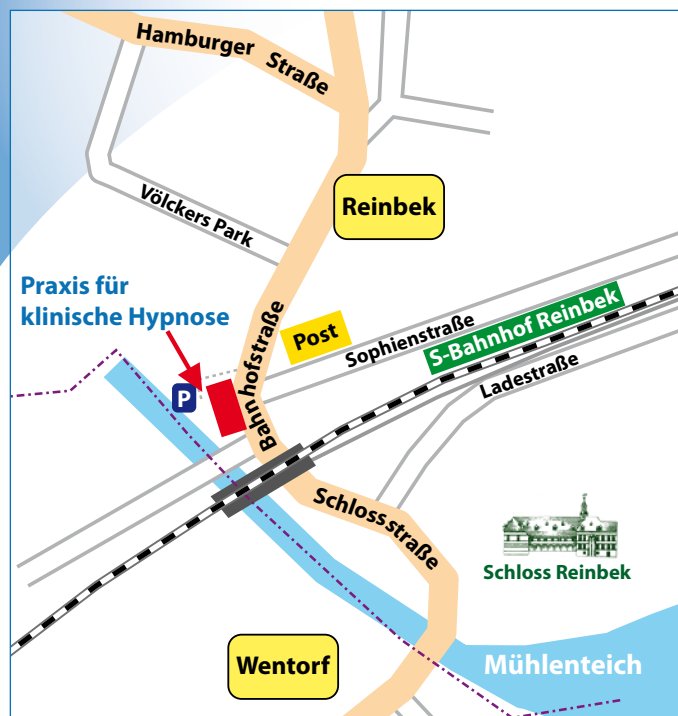
■ Dritte Sitzung

In dieser „Bestärkungssitzung“ verabschieden Sie sich endgültig von der Zigarette. Ihre rauchfreie Zeit beginnt spätestens jetzt.

Kosten

Das Honorar für drei Sitzungen beträgt € 255,00.
(Stand: 11.2008)

Die Kosten werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie erhalten aber eine Rechnung, die Sie bei Ihrer Steuererklärung einreichen oder als Beleg für von Ihrer Krankenkasse angebotene Präventionsprogramme verwenden können.



Praxis für klinische Hypnose – Anfahrt

Die Praxis befindet sich verkehrsgünstig gelegen nur 1 Gehminuten vom S-Bahnhof Reinbek entfernt – direkt gegenüber der Post auf dem Hof des Feinkostgeschäftes Rathmann.

Anfahrt mit dem PKW

Aus Hamburg kommend folgen Sie der Hauptstrasse Richtung Reinbeker Schloss/Wentorf. Die Praxis befindet sich im zweiten Haus auf der rechten Seite vor der Bahnüberführung.
Aus Wentorf kommend fahren Sie am Reinbeker Schloss vorbei, unter der Bahn durch und hinter dem zweiten Haus auf der linken Seite über die Zufahrt direkt auf den Parkplatz auf dem Hof.



Mitglied im

Berufs- und Fachverband Freie Heilpraktiker e. V.
www.freieheilpraktiker.com



Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V.
www.vfp.de

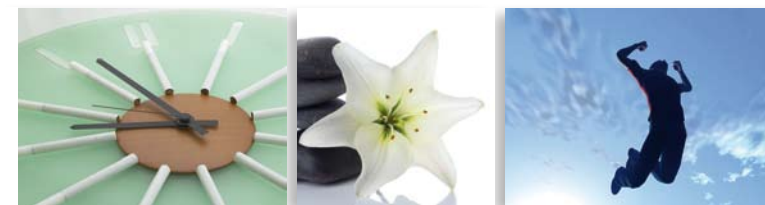


Berufsverband Deutscher Hypnosetherapeuten e. V.
www.hypnoseverband.com

SuperFeeling®

Programm

Nichtraucher in 3 Stunden



Mit Hypnose ist es möglich



Praxis für klinische Hypnose Ernst Wieghorst

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Therapie • Training • Ausbildung

Telefon 040 72 81 28 08, Fax 040 72 81 28 10
Bahnhofstraße 3, 21465 Reinbek
info@ernst-wieghorst.de, www.hypnose-reinbek.de



Mühe allein genügt nicht?

- Sie möchten das Rauchen aufgeben und rauchfrei bleiben?
- Sie haben schon oft versucht, sich das Rauchen abzugewöhnen?
- Alle bisherigen Versuche waren erfolglos?

Nachdem Sie über einen langen Zeitraum Ihrem Körper suggeriert haben, dass das Rauchen Ihren Stress mildert, für Entspannung und Wohlbefinden sorgt und eine gemütliche Atmosphäre schafft, befinden Sie sich nun im Kampf „Gewohnheit kontra Willenskraft“. Ihr Körper, darauf konditioniert schnelle Befriedigung durch die Zigarette zu bekommen, blockiert angeborene Verhaltensweisen.

Blockaden zu brechen kostet sehr viel Kraft und Energie. Sieger ist meist das Unterbewusstsein, das mit dem über Jahre antrainierten Rauchverhalten den Weg des geringsten Widerstands wählt.

Aber ein Programm alternativer Verhaltensweisen ist bereits in Ihnen gespeichert. Angeborene Merkmale und Eigenschaften unterstützen Ihre Bestrebungen zu körperlicher Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden. Dieses Ur-Wissen wird in der Hypnose angeregt und verstärkt, unterbewusste Ur-Verhalten werden aktiviert. Das ist eine mächtige Grundlage des Erfolges.

Mit professioneller Hilfe können Sie also Ihr nicht bewusstes Wissen nutzen. Sie haben viele Gründe mit dem Rauchen aufzuhören und Ihr Unterbewusstsein besitzt die Fähigkeit, das auch durchzusetzen.

Die wirksame Doppelspitze

Während bei der Willensanstrengung das Gehirn nur einseitig genutzt wird, werden bei der Hypnose beide Hirnhälften gezielt angeregt und aktiviert. Dies bewirkt eine konzertierte Aktion in Ihrem Inneren: die Bündelung bewusster und unbewusster Kräfte löst den inneren Konflikt zwischen dem Drang zu rauchen und dem Wunsch aufzuhören auf. So wird dem Rauchbedürfnis der Boden entzogen.

Die klinische Hypnose ermöglicht „gehirngerechtes“ Lernen und die Erfolgsquote ist mit ca. 80 % erheblich höher als bei anderen Verfahren. Die hypnosetherapeutische Raucherentwöhnung wirkt auch dort, wo Nichtraucher-Gruppen, Verhaltenstraining und medikamentöse Hilfen versagt haben. Übrigens: Diese Erfolgsquote entspricht auch der des Psychologischen Instituts der Universität Tübingen (Prof. Dr. Revenstorf) bei hypnosetherapeutischen Raucherentwöhnungen.

Nichtraucher in 3 Stunden – mit Hypnose

Wie kann das Superfeeling-Programm **Nichtraucher in 3 Stunden. Mit Hypnose ist es möglich.** Ihnen helfen?

Mit dem Superfeeling-Programm wird über Jahre hinweg antrainiertes Verhalten umprogrammiert.

Die Hypnose wirkt auf Ihr Unterbewusstsein und aktiviert verborgene Kräfte in Ihnen, die Ihr Durchhalten motivieren. Sie eröffnet neue Blickwinkel und räumt, wenn nötig, mit Ihren festgefahrenen Verhaltensmustern auf. Hypnose weckt das Bewusstsein, Ziele, die Sie sich setzen, erreichen zu können. Sie nutzt den Zustand absoluter Entspannung um das Ur-Verhalten zu aktivieren, das Wohlbefinden und Entspannung ohne Zigarette bewirkt.

Rauchfrei ohne Ballast

- Ohne das Gefühl des Verzichts werden Sie an Lebensqualität gewinnen: Eine **ungewollte Gewichtszunahme** tritt in der Regel nicht ein. Falsches Essverhalten oder mangelnde Bewegung resultieren aus dem Bedürfnis nach „Ersatzbefriedigung“. Sie aber werden durch das Nichtrauchen keinen Verzicht empfinden und so diesen Ersatz nicht nötig haben.
- **Entzugserscheinungen** werden mit der Hypnosetherapie auf ein Minimum reduziert und werden Ihr Vorhaben nicht behindern oder belasten.

Das Nichtraucherseminar besteht aus drei Sitzungen, die nach Möglichkeit innerhalb einer Woche stattfinden. Die erste Sitzung dauert 60 bis 90 Minuten, die weiteren Sitzungen 45 bis 60 Minuten. Bei Bedarf können weitere Termine zur Entwöhnungsbegleitung folgen.

Gerne informieren wir Sie kostenlos ausführlich über das Programm und die Hypnose. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns. Auf Wunsch können Sie anschließend gleich mit dem Seminar beginnen.

Die Hypnose ist zwar ein mächtiges Werkzeug und kann unglaublich positive Wirkungen erzielen – aber sie ist keine Zauberei. Die Hypnose kann nichts gegen Ihren Willen bewirken, und deshalb ist Ihre Mitarbeit und Ihr Wille unbedingte Voraussetzung für einen Therapieerfolg.

