

Unser Programm

- ▶ **Sie wollen aufhören, zu rauchen und sind unsicher, ob Sie es alleine schaffen? Hypnose kann vielleicht auch Ihnen dabei helfen, ein glücklicher Nichtraucher zu werden:**
- ▶ Wer "Hypnose" hört, denkt häufig an Bühnenshows, an die Gefahr, den eigenen Willen zu verlieren und dem Hypnotiseur ausgeliefert zu sein. Mit diesen Vorstellungen hat die Klinische Hypnose jedoch nichts zu tun: Sie ermöglicht vielmehr einen Zustand tiefer Entspannung, in dem der eigene Wille nicht geschwächt, sondern - im Gegenteil- gestärkt wird, um ein Ziel, in diesem Fall die Abstinenz von der Zigarette, sicherer zu erreichen.
- ▶ Die Hypnose ist deshalb so wirkungsvoll, weil mit ihrer Hilfe direkt unser "Unbewusstes" angesprochen wird und zur Umsetzung unserer Ziele aktiviert werden kann.

Auswertung des Tests von Seite 2:

- 0 - 2 Punkte: sehr geringe /keine
 - 3 - 4 Punkte: geringe
 - 5 Punkte: mittelschwere
 - 6 - 7 Punkte: schwere
 - 8 - 10 Punkte: sehr schwere
- Abhängigkeit**

Unser Programm

- ▶ Am ersten Termin, der üblicherweise Montags stattfindet, werden mit Hilfe einer Ohrakupunktur die Symptome des körperlichen Entzuges effektiv behandelt. Durch Einsatz von bewährten NLP-Techniken und mit einer ersten Hypnosesitzung wird das ritualisierte Rauchverlangen wirkungsvoll gelöscht.
- ▶ Am zweiten Termin, der üblicherweise am Donnerstag erfolgt, werden mit einer Ohrakupunktur eventuell noch vorhandene körperliche Symptome zum Verschwinden gebracht. Ein zweite intensivere Hypnose fördert die Kräfte und Ressourcen, die die erfolgreiche Erreichung des Ziels "fröhlicher und zufriedener Nichtraucher" mit Hilfe der mächtigen Kräfte des Unbewussten möglich machen
- ▶ Darüber hinaus stehe ich bei eventuell auftretenden Unsicherheiten jederzeit für Auskünfte und Hilfen bereit

Die **Kosten** für beide Termine zur Raucherentwöhnung einschließlich der beiden Ohrakupunkturbehandlungen betragen zusammen 180,- Euro.

Anmeldung unter: 02327 / 328989

Patienten Information

Mit Hypnose zum Nichtraucher



Dr. med. Jörg Vogt

**Allgemeinmedizin
Akupunktur - Homöopathie
Naturheilverfahren
TS: Hypnotherapie**

Hans - Joachim Dombrowski

**Innere Medizin
Hausärztliche Versorgung**

Mögliche Untersuchungen

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- bis 10 Zigaretten (0 Punkte)
- 11 - 20 Zigaretten (1 Punkt)
- 21 - 30 Zigaretten (2 Punkte)
- 31 und mehr (3 Punkte)

Finden Sie es schwierig, Rauchverbote z. B. in Kinos oder anderen öffentlichen Gebäuden einzuhalten?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Welche Zigarette im Verlauf eines Tages ist Ihnen am wichtigsten?

- die erste morgens (1 Punkt)
- andere (0 Punkte)

Rauchen Sie mehr während der ersten Stunden nach dem Erwachen als während des übrigen Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett liegen müssen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

In welchem Zeitraum nach dem Erwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von:

- 5 Minuten (3 Punkte)
- 6-30 Minuten (2 Punkte)
- 31-60 Minuten (1 Punkt)
- über 60 Minuten (0 Punkte)

Check - up

Wie viele gescheiterte Versuche, das Rauchen aufzugeben, liegen hinter Ihnen?

Kein Wunder, denn die Chancen, ohne fremde Hilfe dauerhaft vom "Glimmstängel" loszukommen, liegen nur bei 10%! Mit Hilfe von Hypnose, NLP-Techniken (einer Weiterentwicklung der Hypnose) und Ohrakupunktur liegt die Erfolgsquote bei 60-80%

- ✓ Schon wenige Tage nach der letzten Zigarette verbessern sich Geruchs und Geschmacksempfinden
- ✓ Nach wenigen Monaten bessern sich Blutzirkulation und Lungenfunktion, der Raucherhusten klingt ab. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert
- ✓ Nach einigen Jahren ist das Risiko für Herzinfarkt und Lungenkrebs deutlich gesunken
- ✓ Sie gefährden keine anderen Personen in der Familie oder am Arbeitsplatz
- ✓ Nichtraucher entlastet Sie finanziell - rechnen Sie einmal zusammen, wie
- ✓ viel Geld Sie im Jahr für das Rauchen ausgeben!

Anfahrt



PKW

Parkhaus Gertrudiscenter
2. Parkdeck (2 Stunden kostenfrei)
Einfahrt: Lyrenstraße
(GPS: Lyrenstraße 11 eingeben
Einfahrt ins Parkhaus gegenüber)

Öffentlicher Nahverkehr

Haltestelle Freiheitstraße
Linien:
302 / 365 / 386 / 389 / 390

Gemeinschaftspraxis

Dr. J. Vogt / H.-J. Dombrowski
Alter Markt1 (Gertrudiscenter)
44866 Bochum (Wattenscheid)
Telefon: 0 23 27 - 32 89 89
Fax: 0 23 27 - 54 77 83
web: drvogt-dombrowski.de