

# Endlich rauchfrei mit *Hypno+*!

## Vorteile:

- ✓ Hohe Effektivität
- ✓ Geringer Zeit- und Kostenaufwand
- ✓ Dazu gewinnen statt verzichten
- ✓ Minimale Entzugserscheinungen
- ✓ Vorbeugung gegen Gewichtszunahme
- ✓ Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- ✓ Methodenvielfalt
- ✓ Sofort- und Depotwirkung
- ✓ Professionelles Psychologenteam

## Warum reicht Willenskraft allein oft nicht?

Wenn Willenskraft allein gegen eine Sucht eingesetzt wird,

- beginnen wir einen Kampf gegen etwas in uns selbst
- verbraucht das nur die eigenen Energien
- wehrt sich der Organismus gegen diesen inneren Krieg, bei dem er prinzipiell verliert.

Der Organismus benötigt positive Veränderungen, die ihm helfen, gesund zu werden und fit zu bleiben!

**Die Erfolgsbasis:  
Sie und Ihr Körper können gewinnen!**

## Warum Hypno+?

Mit **fachlich fundierter Hilfestellung aktivieren und nutzen** Sie das unbewusste Wissen des Organismus und verborgene Ressourcen.

Diese inneren Kräfte verfügen über vielmehr Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören, als Sie denken.

Das starke Bündnis bewusster *und* unbewusster Kräfte löst den inneren Konflikt zwischen dem Vorsatz, aufzuhören und dem Drang zu rauchen. **Das bringt dauerhaften Erfolg!**

Jahrelanges Einwirken von Nikotin hat Ihren Stoffwechsel beeinflusst. Spezielle Hypnose-Techniken korrigieren diese "Fehlschaltungen"! Physiologische Veränderungen und Harmonisierung werden eingeleitet. Dies **erleichtert Ihnen, aufzuhören, und durch anhaltende Wirkungen auch rauchfrei zu bleiben.**

## Was ist Hypno+?

*Hypno+* ist **die Kombination effektiver Techniken** aus moderner Kurzzeit- und Hypnotherapie nach Dr. Milton Erickson, Homöopathie, Mudras (Finger-Reflexzonen), NLP etc..

*Hypno+* bietet mehr Wirkfaktoren und Ansätze als die herkömmliche Hypnose.

*Hypno+* ist daher auch in Fällen wirksam, in denen andere Verfahren (wie verhaltenstherapeutische Nichtraucher-trainings, Carr oder Nikotinpflaster) versagen.

*Hypno+* berücksichtigt und setzt gezielt ein:

- aktuelle Erkenntnisse der Suchttherapie und Neuropsychologie,
- lerntheoretische Aspekte,
- die Rolle der Neurotransmitter, Hormone, Nährstoffe zur Auflösung der Nikotinabhängigkeit
- die therapeutische Hypnose und speziell geeignete Selbsthypnose-Techniken

Sie mobilisieren so Fähigkeiten, die Sie in ehemaligen "Rauchsituationen" brauchen, um **dauerhaft rauchfrei zu bleiben.**

## Weitere Besonderheiten:

- *Hypno+* aktiviert zur Auflösung der Sucht *beide* Hirnhälften (Hemisphären) statt nur eine, wie bei reiner Willensanstrengung.

**Sie nutzen ihr volles Potenzial.**

- *Hypno+* berücksichtigt **Individualität** und unterschiedliche Bedürfnisse, (Rauch-)Motive und Bewältigungsmöglichkeiten.

**Jeder kann die Wege gehen, die am besten passen.**

- *Hypno+* beinhaltet „**Sofort-**“ und „**Depotwirkungen**“. Es werden diejenigen Prozesse aktiviert, die es manchmal noch braucht, um dann **zum richtigen Zeitpunkt** aufzuhören.

***Wir helfen Ihnen, rauchfrei zu werden und (diesmal) zu bleiben!***

## Der Selbsttest

Rauchen hat Sie viele Jahre begleitet. Kaum vorstellbar, wie es auch ohne Zigaretten - sogar besser - geht?

### **Überprüfen Sie, ob Sie bereits die nötigen Voraussetzungen mitbringen:**

1. Will ich *wirklich* und *endgültig* mit dem Rauchen aufhören?
2. Beruht meine Absicht auf einem *inneren Bedürfnis* und einer *inneren Bereitschaft* dazu, aufzuhören?
3. Bin ich bereit, *neue Methoden zu nutzen* und *auch weiter zu praktizieren*?
4. Bin ich bereit, *3-4 Stunden zu investieren*?
5. Werde ich mehr *für mein Wohlbefinden tun*?

Wenn Ihre Antwort auf jede dieser Fragen „ja“ ist, dann passt Ihnen unser Angebot. Sie können es sofort annehmen. Falls nicht, warten Sie lieber noch ab, bevor Sie sich anmelden!

## **Bedenken Sie: Müssen heißt nicht unbedingt wollen!**

Wer aufhören will, weil er „muss“ (gesundheitliche Gründe, dem Partner zuliebe etc.), hat oft kein ausreichendes Motiv und nicht genügend Kraft!

Sprechen Sie mehrmals laut diesen Satz zu sich selbst:

**„Ja, ich bin soweit und will mit dem Rauchen aufhören- ich packe es wirklich an!“**

Wird Ihre Stimme zunehmend fester und zuversichtlicher? Dann werden Sie es mit hoher Wahrscheinlichkeit schaffen!

Wie Sie es genau schaffen, brauchen Sie noch nicht wissen, dafür sind wir zuständig!

Lassen Sie sich deshalb ruhig noch etwas Zeit und kommen Sie zu Ihrem persönlichen Entschluss!

Die **Wirksamkeit** herkömmlicher Hypnose-verfahren liegt bei ca. 70%. Mit der Kombination verschiedener Methoden, wie durch *Hypno+*, lässt sich die Erfolgsrate weiter steigern.

Typische **Entzugserscheinungen** werden durch *Hypno+* minimiert und die körperliche Regeneration sofort gefördert.

Auch der gefürchteten **Gewichtszunahme** wird mit *Hypno+* vorgebeugt.

Wir bieten Ihnen *Hypno+* als Kompaktseminar an. In **3-4 Stunden** aktivieren Sie diejenigen Kräfte, Potenziale und Bewältigungsmöglichkeiten, die Ihnen ermöglichen sofort, oder zu dem für Sie richtigen Zeitpunkt, aufzuhören.

Die Investition von **150 Euro** in ihre Gesundheit zahlt sich beim Durchschnittsraucher nach maximal 6 Wochen über die eingesparten Zigaretten wieder aus.

Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen finden die **Termine** jeweils am ersten Montag und Samstag im Monat statt. Rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen!

Bei Anmeldung einer Mindestgruppe von 6 Personen, können Termine und eventuell auch Seminarort flexibel gestaltet werden.

**Psychologische Gemeinschaftspraxis  
Tesmer & Kolodzey-Schwaß  
Kirchenbleeck 3  
24576 Bad Bramstedt  
Tele: 04192/814640  
Fax: 04192/814641**

Email: [einfachRauchfrei@aol.com](mailto:einfachRauchfrei@aol.com)  
[www.diepsychologinnen.de](http://www.diepsychologinnen.de)

**Verbindliche Anmeldung erfolgt per Fax, Email oder  
Telefon.**

**Eine Anzahlung von 50 Euro bitte auf  
Konto 8835555 bei der  
Commerzbank Bad Bramstedt- BLZ: 21241540**