



Extrafragebogen Rauchen

Name: _____ Vorname: _____

Geb.Dat.: _____

Straße: _____

PLZ-Ort: _____

1. Warum wollen Sie das Rauchen aufhören?

2. Haben sie es schon einmal versucht? Wie war der Erfolg?

3. Wie/wann/im welchem Alter haben Sie mit dem Rauchen begonnen?

4. Können Sie sich an Ihre erste Reaktion auf die Zigaretten erinnern) Geschmack?

5. In welchen Situationen Rauchen Sie? (Essen, Arbeit, Freizeit?)



6. Wie viele Zigaretten am Tag rauchen Sie?

7. Haben sie Nichtraucher als Freunde?

8. Raucht ihr Partner?

9. Wer weiß alles von ihrem Vorhaben? (Am besten wäre es, sie könnten 4-5 „Zeugen-Personen“ am Tag der Sitzung nennen)

10. Was glauben Sie verändert sich positiv, wenn Sie Nichtraucher geworden sind?

11. Glauben Sie eher an eine langsame Reduktion der Zigarettenzahl oder an die Lösung von jetzt auf gleich?



12. Gibt es irgendwelche lohnende Ziele in der Nähe, für die es sich lohnen würde mit dem Rauchen aufzuhören? (Hochzeit, Geburt eines Kindes, Generationenwechsel (Opa/Oma), Jakobsweg usw.)

13. Welche Situationen wären die größten Hindernisse um mit dem Rauchen aufzuhören. (ca. 3 Ereignisse oder Situationen angeben.)

14. Welche Situationen würden Sie gefährden einen „Rückfall“ zu erleiden.

15. Woher haben Sie von Hypnose gehört? Was waren ihre bisherigen Erfahrungen mit Hypnose?

16. Warum glauben Sie, dass gerade Hypnose in Ihrem Fall wirksam sein könnte?

17. Welche Voraussetzungen sind gerade in ihrer Umgebung gegeben dass ihr Problem gerade jetzt gelöst werden könnte? Welche Unterstützung erhalten Sie von ihrer Umgebung (Familie, Freunde, berufliches Umfeld) Was sind im Moment noch größere Hindernisse aus ihrer Umgebung- ihrem Umfeld die eine Veränderung behindern?



18. Wo genau sind sie auf mich aufmerksam geworden? Google? Unter welchem Stichwort? Ein Heilpraktiker-Verzeichnis im Internet? Empfehlung? (wäre nett, wenn sie diese Frage möglichst beantworten?)

Freiraum für Ergänzungen



Danke für das intensive Nachdenken. Es ist kein Noten-Test :-) man darf etwas auslassen. Aber dann verpasst man meistens etwas interessantes. Wir werden gut arbeiten mit allem was da ist. Um das Gute zu erreichen, was noch nicht da ist.

Ich bin zertifizierte Hypnotiseurin (Advanced Level, TMI) und befinde mich aktuell in der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass ich als Hypnotiseurin keine Krankheiten diagnostiziere oder behandle, sondern die Hypnose ausschließlich nichtmedizinisch als Entspannungsmethode im Rahmen der Lebensberatung einsetzen. Bei Krankheiten sollte unbedingt ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden.

Mit freundlichen Grüßen



Elisa Dietze
Wellness für bewusst und Unterbewusstsein
Pappenheimer Straße 20
91781 Weißenburg
Telefonnummer: 01573 8819852
www.wellnessfuerbewusstundunterbewusstsein.com
info@wellnessfuerbewusstundunterbewusstsein.com