|  |
| --- |
| **Bewerbung um eine Erfolgshypnose bei Mag.a Kathrin Roithmayer & Klaus BinderFragen zum Rauchverhalten!**Bitte fülle den folgenden Fragen in kurzen prägnanten Sätzen aus. Übermittle den Bewerbungsbogen bitte wieder an uns retour (office@k8k.at) bzw. kontaktieren uns, für eine Skype- oder Telefonkonferenz. Mag.aKathrin Roithmayer und Klaus Binder diagnostizieren keine Krankheiten und behandeln keine Symptome. Die Hypnosesitzung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Psychiater. |

**1) Warum willst du mit dem Rauchen aufhören?**

**2) Nenne die wichtigsten Gründe um mit dem Rauchen aufzuhören** (z.B. Gesundheit, Geld, Aussehen, Leistungsfähigkeit, Freiheit, …)

**3) Bist du selbst wirklich bereit das Rauchen für immer aufzugeben?**

**4) Möchte dein Partner, Familie, Arzt,… dass du das Rauchen aufgibst?**

**5) Wie viele Jahre hast du in deinem Leben bisher als Nichtraucher verbracht und wie viele als Raucher?**

**6) Wie viele Zigaretten pro Tag hast du im Durchschnitt geraucht?**

**7) Wie viele Zigaretten hast du bisher (in deinem gesamten Leben) ca. geraucht?**

**8) In welchen typischen Situationen hast du geraucht?** (Entspannung, Belohnung, Beruhigung, Stress, Langeweile, nach dem Essen, Kaffee, Fortgehen, Sex,….)

**9) Welche Gefühle verbindest du mit dem Rauchen?**

*z.B.: Ich mag Rauchen.
Rauchen ist cool.
Rauchen entspannt mich.
Ich hab ein schlechtes Gewissen, das ich rauche.*Ohne Zigarette fühle ich mich alleine.

**10) Hast du schon versucht aufzuhören?**

**11) Wie oft hast du schon aufgehört und wie lange hast du geschafft ohne Rauchen zu leben?**

**12) Wie hast du dich dabei gefühlt als du wieder angefangen hast?**

*z.B.: Ich schaff sowieso nichts.
Ich bin zu schwach dazu.
Ich bin ein Versager.
Mein Partner hat sich nichts anderes erwartet.*

**13) Warum hast du wieder angefangen zu Rauchen?**

**14) Hast du bereits an einem Nichtraucher-Programm teil genommen? Wenn ja, welches und mit welchem Erfolg?**

**15) Was wird sich eventuell negativ verändern, wenn du mit dem Rauchen aufhörst?**

**16) Wird dir etwas Wichtiges fehlen, wenn du frei vom Rauchen bist?**

**Wenn ja, was?**

**17) Was wird sich positiv verändern, wenn du nicht mehr rauchst?**

**18) Hast du schon mal Erfahrungen mit Hypnose, Selbsthypnose, Mentaltraining oder Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation, qigong, tai chi, progressive Muskelentspannung,.. gemacht?**

**Wenn ja: Welche, wie viele Sitzungen und mit welchem Erfolg?**