

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Prior
Frankfurter Str. 19
65830 Kriftel bei Frankfurt
Telefon: 06192 43342
www.manfred-prior.de

Wenn Sie sich von Manfred Prior dabei unterstützen lassen wollen, NichtraucherIn zu werden, sollten Sie folgende Fragen beantwortet haben:

1. Viele Raucher haben schon mehrere Male versucht, Nichtraucher zu werden und dann nach einiger Zeit wieder angefangen zu rauchen. Das legt den Eindruck nahe, dass man mit einer hohen Anzahl von solchen scheinbar „vergeblichen“ Versuchen immer mehr zu einem „hoffnungslosen Fall“ werde. Forscher (Prohaska et al.) haben Tausende von Menschen befragt, die erfolgreich Nichtraucher geworden sind. Das überraschende Ergebnis:

Je häufiger man aufgehört hat zu rauchen, desto so größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man es endgültig schafft.

Der Grund: Bei jedem Aufhören und „Wieder-schwach-werden“, lernt man etwas dazu. Dadurch wird man mit dem Aufhören immer besser.

2. Für wie lange wollen Sie auf jeden Fall Nichtraucher sein? Ihre erste Antwort ist sehr wahrscheinlich: „Für immer“. Es ist aber für viele Menschen leichter, in zwei oder mehr Schritten Nichtraucher zu werden: der erste Schritt geht bis zu dem Zeitpunkt, zu dem man auf jeden Fall Nichtraucher sein will. Ist dieser Zeitpunkt erreicht, entscheidet man sich neu. **Bis zu welchem Zeitpunkt, für wie lange wollen Sie auf jeden Fall Nichtraucher sein?**

Ich will auf jeden Fall bis zum nicht rauchen / die erste Zigarette liegen lassen.

3. **Was muss Manfred Prior Ihrer Meinung nach über Sie und Ihr Rauchen wissen, damit er „auf Stand“ ist und Sie gut dabei unterstützen kann, Nichtraucher zu werden?**

4. Alle reden über die gesundheitlichen Schäden, die da Rauchen verursachen kann. Aber Rauchen hat auch Vorteile. Z. B. hilft es, sich schnell eine Auszeit zu nehmen, einen anderen Zustand zu erreichen, Stress zu reduzieren etc.

Welches sind die größten Vorteile, die das Rauchen für Sie gehabt hat?

- a)
- b)
- c)
- d)

5. Wenn Sie bereits mehrere Male aufgehört haben zu rauchen, so wissen Sie, wie man aufhört zu Rauchen. Hypnose kann helfen, es dauerhaft zu lassen. Was brauchen Sie, damit Sie nicht wieder anfangen? Damit Sie genauer wissen und spüren, was Sie brauchen, damit sie nicht wieder anfangen, ist es günstig, wenn Sie schon vor dem Hypnosetermin das Rauchen reduziert oder einige Tage gar nicht geraucht haben. Je genauer Sie wissen, was Sie brauchen um nicht wieder anzufangen desto besser können Sie genau das als Erfahrung mit Hypnose aktivieren. Manfred Prior wird Sie also fragen: **„Was genau brauchen Sie, um nicht wieder anzufangen?“**
- a)
 - b)
 - c)
6. **Sind Sie ein „Alles oder Nichts-Raucher“ oder ein Raucher, der einzelne Genusszigaretten rauchen kann** ohne wenige Wochen später wieder auf der für Sie üblichen vollen täglichen Dosis angelangt zu sein.
- Ich bin ein „Alles-oder-Nichts-Raucher“.
 - Ich konnte und kann auch 3 Monate lang nur einzelne Genusszigaretten rauchen.
7. Vervollständigen Sie bitte den folgenden Satz:
„Ich kann bis zum nicht rauchen, weil ich schon andere schwierige Dinge im Leben hinbekommen habe nämlich
- a)
 - b)
 - c)
8. Vervollständigen Sie bitte den folgenden Satz:
„Ich kann bis zum nicht rauchen, weil ich jemand bin, die/der
- a)
 - b)
 - c)
9. **Was sind die 5 wichtigsten Vorteile, wenn Sie es geschafft haben bis zum nicht zu rauchen?**
- a)
 - b)
 - c)
 - d)
 - e)

10. Auch wenn Geld für Sie in Bezug auf das Rauchen nicht wichtig ist: Wie viel Geld werden Sie bis dahin nicht für Zigaretten ausgegeben haben (genaue Angabe in Euro) und was werden Sie sich damit u. U. Schönes gönnen wollen?
Wenn ich bis zum Nichtraucher bin, werde ich Euro gespart haben. Dieses Geld will ich nutzen, um
11. **Wie können Sie das Nicht-Rauchen positiv beschreiben** (z. B. „frei sein“, „frei atmen“, „Kontrolle“, „gutes Vorbild für meine Kinder“ etc.)? Bitte machen Sie möglichst genaue, konkrete und viele Angaben zu Ihrem Ziel, das sie erreichen wollen.
- a)
 - b)
 - c)
 - d)
 - e)

Forscher haben festgestellt, dass 60-70 % aller Menschen nach dem Entschluss, sich bei der Befreiung von Zigaretten unterstützen zu lassen, kleinere oder manchmal sogar größere Besserungen oder Erkenntnisse in Bezug auf das Rauchen feststellen können. Da Manfred Prior auf diesen Besserungen oder Erkenntnissen aufbauen können will, wird er Sie nach einer telefonischen Terminvereinbarung beim verabredeten Termin fragen: **„Konnten Sie seit dem Telefonat irgendwelche Besserungen oder Erkenntnisse in Bezug auf das Rauchen feststellen und wenn ja welche?“**

Sollten Sie ein „Alles-oder-Nichts-Raucher“ sein, so empfiehlt sich spätestens ab dem vereinbarten Termin auf Zigaretten ganz zu verzichten. Bringen Sie dann zum Termin die letzte Zigarette mit, die sie bis zu dem von Ihnen gewählten Zeitpunkt in Ihrer Raucherhaltung zwischen den Fingern halten wollen. Hypnose ist auch ein Abschiedsritual von dieser letzten Zigarette.

Damit Sie genauer wissen und spüren, was Sie brauchen, damit sie nicht wieder anfangen, ist es günstig, wenn Sie schon vor dem Termin das Rauchen reduziert oder einige Tage gar nicht geraucht haben.