



SMOKEX[®] Raucherentwöhnung

SMOKEX[®] ist das wirksame Verfahren zur Beendigung des Rauchens, wenn es darum geht, nicht nur aufzuhören, sondern frei zu bleiben. ***SMOKEX***[®] beruht auf dem therapeutischen Ansatz des Pioniers der modernen Hypnose Dr. Milton H. Erickson. ***SMOKEX***[®] ist auch in Fällen wirksam, in denen verhaltenstherapeutische Nichtraucher-Trainings, *Carr*-Gruppen, *Zyban* oder Nikotinplaster versagen

Eine Besonderheit von ***SMOKEX***[®] ist die gezielte Nutzung der therapeutischen Hypnose und speziell geeigneter Selbsthypnose-Techniken. Diese mobilisieren unbewusste Fähigkeiten und vermitteln, was Sie brauchen, um dauerhaft frei zu bleiben.

Mit ***SMOKEX***[®] lernen Sie, so aufzuhören, dass Sie dabei *gewinnen*, statt auf etwas zu *verzichten*.

SMOKEX[®] kann als **Einzelbehandlung** oder in einer **Gruppe** angewandt werden (jeweils **4 Sitzungen** im Abstand von 1 bis 2 Wochen).

Bei der Einzelentwöhnung dauert die erste Sitzung 90 Minuten, die drei folgenden jeweils 60 Minuten.

Bei der Entwöhnung in einer Kleingruppe dauern die erste und die vierte Sitzung jeweils 180 Minuten. Zwischen diesen beiden Gruppensitzungen gibt es zwei Einzelsitzungen mit jeweils 60 Minuten.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.smokex.de



COACHING WERKSTATT

Hypno/systemische Beratung, Coaching,
betriebliches Gesundheitsmanagement

Inhalte:

- Abklärung der Motivation
- Raucherdiagnostik
- Analyse typischer Rauchsituationen
- Aktivierung des Unbewussten als Kooperationspartner
- Aktivierung von bewussten und unbewussten Ressourcen
- Selbsthypnose
- Verabschiedungsritual
- Informationspapiere

Trainer:

Coachingwerkstatt