



Rauchfrei *werden*

Mit Hypnose zu einem
Leben ohne Zigarette

Mehr
FREiheit.
Mehr Gesundheit.
Mehr Leben.



Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN
HYPNOSETHERAPEUTIN

Manchmal beginnt der wichtigste Schritt mit einem neuen Gedanken.

Vielleicht hast du schon oft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht hast du es auch schon geschafft – und bist irgendwann wieder rückfällig geworden. All das ist menschlich.

Dieses Heft soll dich dabei unterstützen, die Zusammenhänge besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entdecken.

Hypnose kann ein wertvoller Weg sein, um alte Muster zu lösen und dich auf deinem ganz persönlichen Weg in ein rauchfreies Leben zu begleiten.

Ich wünsche dir beim Lesen viele neue Impulse und die Zuversicht, dass Veränderung möglich ist.

Marion Krönert



*Jeder
große Wandel
beginnt mit
einem kleinen
inneren Entschluss.*



Warum rauche ich trotzdem?

Mehr als nur eine Gewohnheit

Viele Menschen möchten nicht rauchen. Und trotzdem fällt es schwer, damit aufzuhören. Denn Rauchen ist oft mehr als eine körperliche Gewohnheit – es ist mit Gefühlen, Gedanken und bestimmten Situationen verbunden.

Die Zigarette kann z. B. beruhigen, eine kurze Pause ermöglichen, dazugehören oder helfen, mit Stress und Anspannung umzugehen. Dahinter stehen oft unbewusste Muster, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben.

Wenn wir diese Zusammenhänge verstehen, können wir neue, stimmige Wege finden.



Verstehen ist der erste Schritt.
Veränderung wird möglich,
wenn wir den Ursprung erkennen.

*Manchmal
ist es nicht die
Zigarette, die du
brauchst, sondern
eine Pause, die dir
wirklich gut tut.*



Was hält den Zigarettenkonsum aufrecht?

Ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren



Gewohnheiten

bestimmte Situationen, Rituale und emotionale Auslöser



Belohnungssystem

Nikotin aktiviert das Gehirn und kann kurzfristig entspannen



Stress und Anspannung

Rauchen wird oft als schneller Ausgleich erlebt



Soziale Einflüsse

z. B. im Freundeskreis, im Beruf oder in bestimmten Lebensphasen



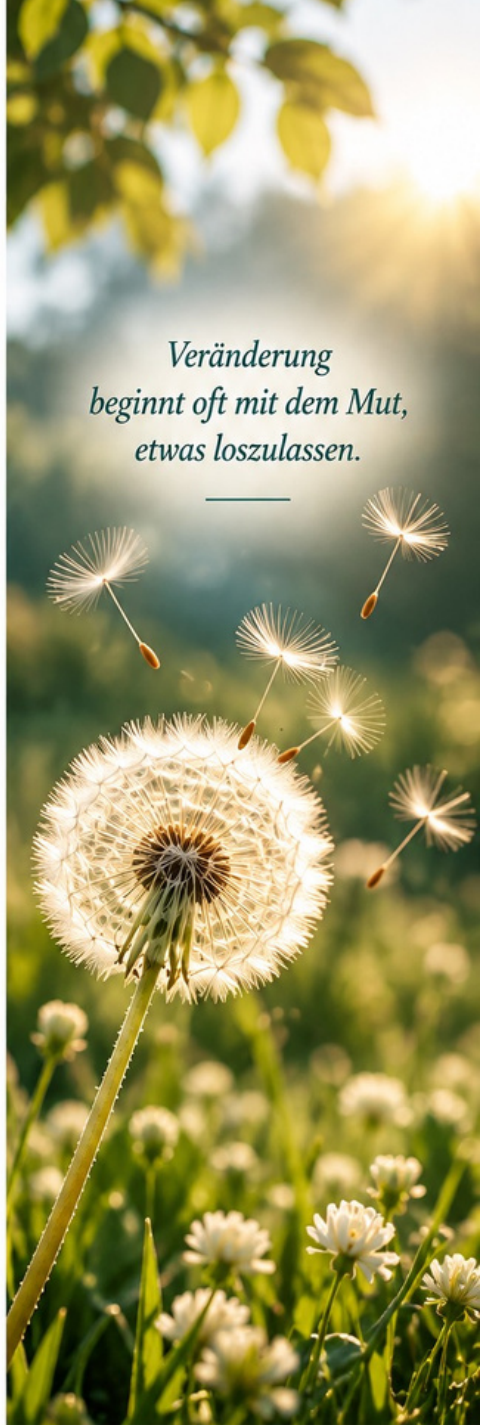
Unbewusste Muster

tief verankerte Gedanken, Gefühle und Erfahrungen



Je besser du verstehst, welche Rolle diese Faktoren in deinem Leben spielen, desto leichter wird es, neue Wege zu finden.

*Veränderung
beginnt oft mit dem Mut,
etwas loszulassen.*



Wie kann Hypnose dich unterstützen?

Ein anderer Zugang – über dein Unterbewusstsein

In der Hypnose darfst du zur Ruhe kommen und dich auf deine inneren Ressourcen besinnen. Gemeinsam schauen wir, welche unbewussten Muster und Bedürfnisse mit dem Rauchen verbunden sind – und wie sie sich verändern lassen.

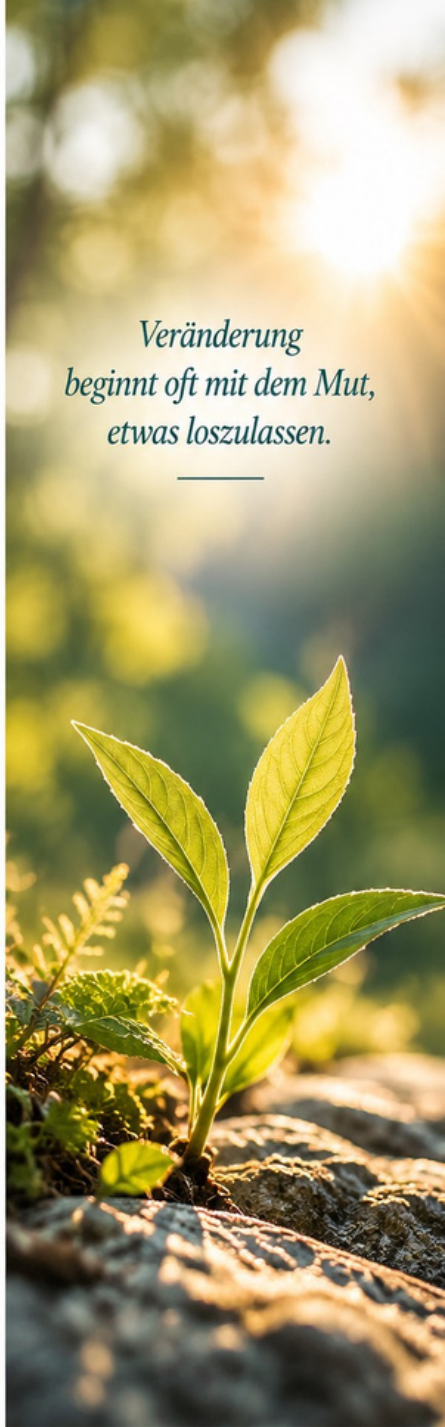
Hypnose kann dir helfen:

-  alte Gewohnheiten zu durchbrechen
-  Stress und innere Unruhe besser zu bewältigen
-  deine Motivation zu stärken
-  neue, gesunde Verhaltensweisen zu verankern
-  dich in deinem eigenen Tempo zu entwickeln



Du hast bereits alles in dir,
was du brauchst, um ein rauchfreies
Leben zu führen –
ich unterstütze dich dabei.

*Veränderung
beginnt oft mit dem Mut,
etwas loszulassen.*



Was verändert sich, wenn du nicht mehr rauchst?

Mehr als nur die Gesundheit



Du atmest freier.



Dein Herz-Kreislauf-System wird entlastet.



Du hast mehr Energie.



Du schmeckst und riechst intensiver.



Du fühlst dich unabhängiger.



Du sparst Geld.



Du gewinnst Zeit – für das, was dir wichtig ist.



Rauchfrei zu sein bedeutet nicht, etwas zu verlieren, sondern viel zu gewinnen.





*Jeder bewusste
Atemzug ist ein
Geschenk an dich.*

Wie läuft eine Rauchentwöhnung mit Hypnose ab?



Individuell. Wertschätzend. In deinem Tempo.

1

Vorgespräch

Wir besprechen deine Situation, deine Ziele und deine Fragen.

2

Hypnosesitzung

Du gelangst in einen entspannten Zustand und wir arbeiten an den inneren Ursachen und neuen Möglichkeiten.

3

Integration

Du erhältst Impulse und Strategien für den Alltag, um das Neue zu festigen.

4

Nachbetreuung (bei Bedarf)

Weitere Sitzungen können dich zusätzlich unterstützen.



Die Anzahl der Sitzungen richtet sich nach deinen individuellen Anliegen.

*Neue Perspektiven
entstehen,
wenn du dir Zeit
dafür gibst.*



Häufige Fragen

**Muss ich an etwas glauben, damit es funktioniert?**

Nein. Offenheit und die Bereitschaft, sich auf den Prozess einzulassen, sind hilfreich.

**Verliere ich die Kontrolle?**

Nein. Du bleibst jederzeit ansprechbar und kannst die Sitzung aktiv mitgestalten.

**Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?**

Das ist individuell und hängt von deinen Anliegen ab.

**Gibt es Nebenwirkungen?**

In der Regel sind keine negativen Nebenwirkungen zu erwarten.

**Kann ich rückfällig werden?**

Ein Rückfall ist möglich, aber kein Scheitern. Du kannst jederzeit weiter an deinem Ziel arbeiten.



Jede Frage ist wichtig.
Es gibt keine falschen Fragen –
nur den ersten Schritt
zu mehr Klarheit.

*Fragen öffnen
neue Wege.*



Dein nächster Schritt

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt.

Wenn du spürst, dass du etwas verändern möchtest, kann ein persönliches Gespräch eine gute Möglichkeit sein, deine Fragen zu klären und herauszufinden, ob Hypnose dich auf deinem Weg unterstützen kann.



Du musst diesen Weg nicht allein gehen.
Ich begleite dich gern.

*Manchmal ist der
nächste Schritt
näher, als du denkst.*

Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt, womit du rechnen kannst.



ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

50 €

- ✓ Wir lernen uns kennen
- ✓ Wir sprechen über deine Anliegen
- ✓ Du kannst deine Fragen stellen



RAUCHENTWÖHNUNG

ca. 1,5 – 2 Stunden

250 €

- ✓ Du erlebst eine individuelle Hypnosesitzung
- ✓ Wir arbeiten an den inneren Ursachen
- ✓ Du erhältst Impulse für deinen Alltag

Im Erstgespräch sprechen wir über deine Anliegen, deine Fragen und schauen gemeinsam, ob die Rauchentwöhnung mit Hypnose ein geeigneter Weg für dich sein kann.



Du entscheidest nach dem Erstgespräch in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.

*Ein gutes Gespräch
kann der Anfang
von etwas Neuem sein.*



Ich freue mich auf dich und deinen Weg. ♥

Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas Neues für dich zu ermöglichen. Ich bin gerne an deiner Seite.

Marion Krönert

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin



Praxis Potsdam-Babelsberg
Potsdam



Praxis Potsdam Fahrland
Potsdam



0170 3246017



marion_kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de



www.heilpraxis-in-potsdam.de



Direkt zur
Terminbuchung



Schön, dass du hier bist.

Vielleicht ist dies der Beginn eines rauchfreien
Kapitels in deinem Leben.