

Ohne Rauch, geht's auch!

Das Psychologie Pretscherer Programm

Anamnese

- ☺ Analyse des Rauchverhaltens; Fragen nach dem Einstieg und nach bisherigen Rauchstoppversuchen, Erfahrungen mit Nikotinersatztherapie
- ☺ Ermittlung des Abhängigkeitsgrades mit Fagerström Test für Nikotinabhängigkeit
- ☺ Sorgen und Ängste (Gewichtszunahme, ...)

Psychoedukation

- ☺ Infos über Suchtmechanismen, Entzugssymptomatik, Auftreten und Ablauf von Verlangensattacken (Craving), Umgang mit Rückfällen

Motivationsarbeit und Ziele definieren, Tag X festlegen

- ☺ Motive und Gründe für ein rauchfreies Leben werden erarbeitet
- ☺ Persönliche und individuelle Ziele werden erarbeitet (Formulierung von erreichbaren Teilschritten)
- ☺ Individueller Rauchstopp-Plan wird erstellt

Biofeedback & Mentalcoaching

- ☺ mit Biofeedback Selbstheilungskräfte aktivieren
- ☺ Mentalcoaching zur Festigung des Selbstbildes als Nichtraucher

REGUSAN Plus – mit der Kraft der Natur zum glücklichen Nichtraucher

Sie bekommen:

- 3 psychologische Einzelberatungen á 50 min
- + 1 Biofeedback-Einheit
- + 1 Mentalcoaching
- + Ihren individuellen Rauchstopp-Plan
- + Ihre persönlichen Affirmationen zur Rauchentwöhnung auf CD
- + viele Tipps und Tricks
- + 1 Monatsration REGUSAN Plus

Aktion bis Ende April
Paketpreis um € 299,-
statt € 350,-



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne

Gesundheit ist alles nichts! Arthur Schopenhauer
1788 - 1860