

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Anamnese- Fragebogen zur Raucherentwöhnung

Vorname, Name _____

Geburtsdatum _____

Anschrift _____

Telefon _____

E-Mail _____

Alle Angaben dienen einer individuell auf Sie abgestimmten Behandlungs- und Beratungsplanung und werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Alle erfassten Daten unterliegen der Schweigepflicht.

Nehmen Sie ärztlich verordnete Medikamente ein?

Ja _____ Nein _____

Wenn ja, was, seit wann und in welcher Dosierung?

Welche frei verkäuflichen Arzneimittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel nehmen Sie ein? In welcher Dosierung?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Nehmen Sie Medikamente gegen Schmerzen (z.B. Paracetamol, Ibuprofen) ein?

Ja _____ Nein _____

Wenn ja, seit wann, was und in welcher Dosierung?

Haben Sie Allergien? Ja _____ Nein _____

Wenn ja, welche? _____

Leiden Sie unter einer Anfallskrankheit (Epilepsie)?

Ja _____ Nein _____

Hatten Sie in den letzten 6 Monaten einen Herzinfarkt? Ja _____ Nein _____

Hatten Sie in den letzten 6 Monaten einen Schlaganfall? Ja _____ Nein _____

Haben Sie andere Herzerkrankungen? Ja _____ Nein _____

Wenn ja, welche? _____

Hatten Sie in den letzten 6 Monaten einen Thrombose? Ja _____ Nein _____

Leiden Sie unter einer Neurologischen Erkrankung? Ja _____ Nein _____

Haben Sie eine psychische Erkrankung? Ja _____ Nein _____

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Wenn ja, welche? _____

Hatten Sie innerhalb der letzten 6 Monate eine Operationen? Ja _____ Nein _____

Wenn ja, welche? _____

Besteht eine Schwangerschaft? Ja _____ Nein _____

Wenn ja, in welchem Monat? _____

Sind Sie zurzeit in psychotherapeutischer Behandlung? Ja _____ Nein _____

Wenn ja, bei wem und was ist der Grund dafür? _____

Fragen zu Ihrem Rauchverhalten:

Möchten Sie **wirklich** Nichtraucher werden? Ja _____ Nein _____

Warum möchten Sie aufhören zu rauchen?

Möchten Sie aus eigenem Entschluss Nichtraucher werden oder verlangt das jemand von Ihnen?

Wenn ja, wer?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Wann rauchten Sie Ihre erste Zigarette? Wie alt waren Sie zu diesem Zeitpunkt?

Zu welchem Anlass war das damals? (Party, Clique etc...)

Was war der Grund dafür, dass Sie angefangen haben zu rauchen?

Haben Sie ab damals kontinuierlich weitergeraucht oder danach wieder aufgehört?

Was war der Anlass, wieder mit dem Rauchen zu beginnen?

Gab es konkrete Lebensereignisse bei denen Sie sofort mit dem Rauchen aufgehört haben?

Haben Sie bereits früher versucht, das Rauchverhalten zu mindern oder abzustellen?

Mit welchen Ergebnissen? Wie oft? Ja _____ Nein _____

Warum haben Sie danach wieder begonnen? Kennen Sie einen Grund dafür?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Haben Sie es mit E-Zigaretten etc. oder Nikotinpflaster versucht? Ja _____ Nein _____

Mit welchen Ergebnissen?

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich am Tag? _____

In welchem Zeitraum nach dem Erwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette? _____

Wann rauchen Sie Ihre letzte Zigarette? _____

Welche Zigarette im Verlauf eines Tages ist Ihnen am wichtigsten?

Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett liegen müssen? _____

Wie viele Jahre Ihres Lebens haben Sie geraucht? _____

Ist Ihr Rauchverhalten mit einer anderen Sache gekoppelt? Z.B. Morgenzigarette und

Kaffee? Ja _____ Nein _____

Nutzen Sie das Rauchen, um mit Kollegen in der Pause zu kommunizieren?

Was fehlt Ihnen wenn Sie nicht rauchen?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Können Sie Ihr Rauchen längere Zeit bewusst einstellen? Z.B. im Flugzeug oder in der Bahn?

Wer raucht in Ihrer nächsten Umgebung? Partner/in , Kinder, Eltern, Kollegen...

Wird bei Ihnen auf der Arbeitsstelle geraucht?

Liegen bei Ihnen in der Wohnung oder im Auto Rauchutensilien herum?

Wie empfinden Sie den kalten Rauch?

Wem würden Sie eine besondere Freude machen wenn Sie Nichtraucher sind?

Wer unterstützt Sie beim Nichtraucher werden?

Welchen konkreten Grund haben Sie für Ihren Wunsch, Nichtraucher zu werden?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Spielt auch die finanzielle Seite eine Rolle?

Wie viel Geld würden Sie im Jahr als Nichtraucher sparen?

Was würden Sie gerne mit dem gesparten Geld tun?

Haben Sie Befürchtungen, zuzunehmen wenn Sie Nichtraucher sind?

Essen Sie gerne Äpfel?

Trinken Sie gerne Wasser?

Sind Sie ein Partyraucher?

Schmeckt Ihnen die Zigarette besonders in Verbindung mit Alkohol? Oder nach dem Essen?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Meinen Sie, dass es leicht ist, Nichtraucher zu werden? Ja _____ Nein _____

Finden Sie es schwierig, Rauchverbote in Kinos oder anderen öffentlichen Gebäuden einzuhalten?

Geraten Sie in Panik, wenn Sie keine Zigarette zur Verfügung haben? Was tun Sie, wenn Sie bemerken, dass Ihre Zigaretten zu Ende gehen und Sie keine Ersatzschachtel mehr haben?

Welche Ritual-Zigaretten, also Zigaretten, die in festem Zusammenhang mit einer Tätigkeit oder einer Situation stehen gibt es?

Was macht Ihnen am meisten Angst, wenn Sie an´s Aufhören denken?

Wie sicher sind Sie im Moment, dass Sie es schaffen werden aufzuhören? Würden Sie auch aufhören, wenn es keine Hypnose gäbe und wenn ja, wie?

Was bestärkt Sie mit dem Rauchen aufhören zu wollen? Was könnte Ihnen neben der Hypnose als Unterstützung dienen?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Unterstützt Sie jemand beim Aufhören? Wenn ja, wer und in welcher Form unterstützt diese Person Sie?

Raucht Ihr Partner oder andere Menschen in Ihrem näheren Umfeld? Können Sie Raucher in der Anfangszeit meiden oder gibt es Situationen, in denen Sie gleich von Beginn Ihrer Rauchfreiheit an Menschen um sich haben werden, die rauchen, denen Sie nicht aus dem Weg gehen können?

Bitte kreuzen Sie an, wie zuversichtlich Sie derzeit wären, in den folgenden Situationen aus eigener Kraft (also ohne Unterstützung durch Hypnose) **nicht** zu rauchen:

(1 = überhaupt nicht zuversichtlich; 2 = wenig zuversichtlich; 3 = einigermaßen zuversichtlich; 4 = zuversichtlich; 5 = völlig zuversichtlich)

In geselliger Runde mit Alkohol: 1---2---3---4---5

Bei Angst und Nervosität: 1---2---3---4---5

Bei Ärger über etwas oder jemanden: 1---2---3---4---5

Bei Konzentrationsverlust: 1---2---3---4---5

Wenn Sie sich für etwas belohnen wollen: 1---2---3---4---5

Bei Stress, um zu entspannen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie eine Pause von einer Tätigkeit machen: 1---2---3---4---5

Bei Hungergefühlen: 1---2---3---4---5

Nach dem Essen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie morgens gerade aufstehen: 1---2---3---4---5

Haben Sie körperliche Probleme, die eventuell mit Ihrem Rauchverhalten zusammenhängen?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Gibt es Faktoren, die Ihr Rauchverhalten in der Vergangenheit verstärkten oder minderten? (Stress, Entspannung, bestimmte Ereignisse, Schwangerschaft, Krankheit)
Wenn ja, welche?

Bestehen weitere aktuelle gesundheitliche oder emotionale Probleme?

Bitte beantworten Sie zusätzlich folgende Fragen.

Haben Sie schon einmal erfolgreich mit Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation gearbeitet?

Ja _____ Nein _____

Haben Sie selbst schon einmal Hypnose erlebt? Wenn ja, wie war das, wie ist der (die) Kollege (Kollegin) vorgegangen?

Wenn nein, welche Vorstellung verbinden Sie mit der Hypnose?

Haben Sie eine künstlerische Neigung und / oder Begabung? Ja _____ Nein _____

Können Sie sich so in eine Tätigkeit vertiefen, dass Sie darüber die Zeit vergessen?

Ja _____ Nein _____

Können Sie sich so in Gedanken verlieren, dass Sie in einer „anderen Welt“ sind?

Ja _____ Nein _____

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Würden Sie Ihre Phantasie als lebhaft beschreiben?

Ja _____ Nein _____

Fällt es Ihnen leicht, Gefühle zu zeigen?

Ja _____ Nein _____

Wo würden Sie gerne Ihren Urlaub verleben? Was wäre Ihr diesbezüglicher Traum?

An welches schöne Erlebnis erinnern Sie sich besonders gerne?

Mit welchen drei Worten würden Sie dieses schöne Erlebnis beschreiben?.

Ihre Lieblingsfarben sind ? _____

Welche Farben gefallen Ihnen überhaupt nicht? _____

Fliegen Sie gerne? Ja _____ Nein _____

Lieben Sie die See, das Meer, Strand? Ja _____ Nein _____

Fahren Sie lieber an die See oder lieber in die Berge?

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Mögen Sie die Kälte oder lieben Sie die Wärme?

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben und bin mir bewusst, dass fehlerhafte Angaben die Wirkung der Hypnosebehandlung beeinträchtigen können.

Datum, Ort

Unterschrift

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Allgemeine Geschäftsbedingungen

- Es wird eine psychologische / psychotherapeutische Behandlung / Beratung vereinbart, die in Form einer Hypnosetherapie oder als durchgeführt wird.
- Ziel ist beispielsweise die Stärkung oder Aktivierung innerer Ressourcen zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, der Stärkung des Selbstwertgefühls, des allgemeinen Wohlfühlens des Patienten, aber auch die eigene lösungsorientierte Hilfe bei individuellen Problemen.
- Dem Patienten/ der Patientin ist bekannt, dass eine Garantie für den Erfolg der Behandlung/ Beratung nicht übernommen werden kann weil ein wesentlicher Erfolgsfaktor in der Subjektivität und Individualität des Patienten begründet ist.
- Die Therapeutin Frau Dr. Aleksandra Heitland garantiert die Schweigepflicht und Diskretion. Die Informationsweitergabe gegenüber Leistungsträgern oder Familienangehörigen bedarf der Schweigepflichtentbindung durch den Patienten/ die Patientin.
- Vereinbarte Termine sind ausnahmslos einzuhalten. Bei Verhinderung ist eine Absage mindestens 2 Tage vorher mittels e-mail oder Stornierung des vereinbarten Termins im Terminland (vom Patienten elektronisch buchbare Termine) erforderlich. Bei Nichteinhaltung wird der volle Behandlungspreis fällig.
- Der Patient/ die Patientin wurde über etwaige Risiken bei bestehenden Anfallsleiden, schweren Herz -Kreislaufkrankungen oder psychischen Erkrankungen informiert und entbindet die Therapeutin mit seiner Unterschrift von der Verantwortung.
- Im Zweifelsfall legt der Patient eine ärztliche Bescheinigung der Unbedenklichkeit zur Anwendung von Hypnose- bzw. Entspannungsverfahren vor.

Ich habe die Geschäftsbedingungen gelesen, verstanden und akzeptiert.

Datum, Ort

Unterschrift

Dr.rer.nat. Aleksandra Heitland

Diplom – Biologin

Heilpraktikerin

Im Heidkampe 120 30659 Hannover

Tel.: 0511 – 6497096 Fax: 0511 – 9675506

Vorbereitung zur Raucherentwöhnung

Sie haben heute einen Termin für Ihre Raucherentwöhnung vereinbart.

Sehr gut 😊!

Bevor Sie zur Nichtraucherstzung kommen, rauchen Sie ruhig ganz bewusst noch einmal Ihre letzte Zigarette.

Entfernen Sie zuhause und auch im Auto alle Rauchutensilien wie Zigarettenschachteln, Feuerzeug, Aschenbecher.

Freuen Sie sich darauf, bald Nichtraucher zu werden. Seien Sie stolz und glücklich darüber, es wirklich packen zu wollen. Ihr Körper dankt es Ihnen mit Gesundheit und Wohlbefinden!

Ich gratuliere zu Ihrem Entschluss, dauerhaft Nichtraucher zu werden und somit etwas ganz Bedeutsames für Ihre Gesundheit zu tun.

Sie wissen sicher schon sehr lange, welche gesundheitlichen Gefahren mit dem Rauchen verbunden sind.

Natürlich ist das Rauchen bei sehr vielen ein liebgewonnenes Ritual und hat vielleicht auch etwas vermeintliche „Freude“ oder Entspannung ins Leben gebracht. Oft verbinden Raucher die Zigarette mit einer Tasse Kaffee, einem Glas Bier und haben die Befürchtung, als Nichtraucher an Gewicht zuzunehmen.

Das Glas Bier und die Tasse Kaffee können Sie gerne beibehalten, das schädliche Rauchen aber in die Vergangenheit schicken. Sie dürfen sich anstatt des Rauchens noch vielmehr an den Schönheiten des Lebens und an der klaren Luft, die ab jetzt Ihre Lungen ungehindert durchströmen darf, erfreuen.

Die vielen Geschichten darüber, dass Sie als Nichtraucher sehr viel an Gewicht zunehmen, entsprechen nicht der Wahrheit.

Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Termin zu Ihrer Raucherentwöhnung!

Freuen Sie sich darauf, bald Nichtraucher zu sein. Seien Sie stolz und glücklich über Ihren Entschluss. Ihr Körper dankt es Ihnen mit Gesundheit und Wohlbefinden!