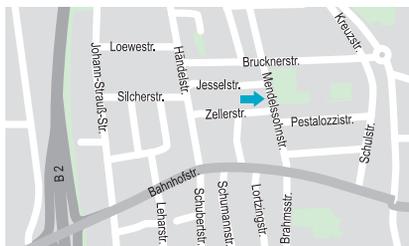




- Catrin Salberg-Keller,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie.
Behandlungsschwer-
punkte:
- Raucherentwöhnung
 - Mentale Geburts-
vorbereitung
 - Stressmanagement
 - Hilfe bei Anpassungs-
störungen und
Ängsten
 - Tiefenentspannung
 - Konzentrations-
steigerung
 - Paarberatung

Meine zentralen
Methoden: Hypnose,
Verhaltenstherapie,
Gesprächspsycho-
therapie.

- ▶ Individuelles, maßgeschneidertes
Entwöhnungskonzept
- ▶ Durchgehende Berücksichtigung
Ihrer Persönlichkeit und biografischer
Besonderheiten
- ▶ Überschaubarer Zeitaufwand
- ▶ Gewinnen umfassender Erkenntnisse
- ▶ Komfortable Maßnahmen und
Verhaltensalternativen anstelle von
kräftezehrender Disziplin für eine
effiziente Rückfallprophylaxe
- ▶ Erprobtes, bewährtes Konzept
- ▶ Klären kurzer Fragen zwischen den Sit-
zungen kostenfrei per Telefon oder E-Mail
- ▶ Wochenend-Termine möglich
- ▶ Angemessenes Preis-Leistungs-Verhältnis



Catrin Salberg-Keller
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mendelssohnstr. 12, 86368 Gersthofen
Tel: 0179-664 7252
catrin.salberg@hypnose-gersthofen.de
www.hypnose-gersthofen.de



Catrin Salberg-Keller
Hypnose Therapie Coaching



Sind Sie Raucher?

MÖCHTEN SIE RAUS?



Catrin Salberg-Keller
Hypnose Therapie Coaching

Ob das Aufgeben nun aus gesundheitlichen, finanziellen oder sozialen Aspekten erfolgt – es gibt eine Vielzahl an sehr guten Gründen für ein rauchfreies Leben.

Das Rauchen aufzugeben ist ganz sicher die richtige Entscheidung.

Leider ist das oft leichter gesagt als getan, denn diese spezielle Art der Gewohnheit hat sich meist über eine lange Zeit nahezu untrennbar mit dem Alltag verwoben. Vermutlich gibt es auch in Ihrem Leben praktisch immer einen aktuellen Anlass für eine Zigarette.

► Daher verwundert es kaum, dass auch das aufrichtigste Vorhaben, das Rauchen aufzuhören, manchmal schwer umzusetzen ist, denn die Zigarette übernimmt recht trickreich alle möglichen Funktionen im Tagesablauf. So gibt sie beispielsweise den nötigen Kick im Leistungstief, beruhigt in aufgeregten Zeiten und rundet samt Kaffee ein morgendliches Ritual ab.

All diese kleinen „Hilfestellungen“ sind übrigens viel weniger Einbildung als **tatsächlich ausgelöste Prozesse im Neurotransmitter-Haushalt.**

Das ist auch der Grund, warum es mit dem bloßen Abstellen der Verhaltensweise oftmals nicht getan ist und es eine relativ hohe Rückfallquote gibt.

Die reine Faktenlage muss Sie nicht entmutigen. Es ist lediglich wichtig, dass Sie die Hintergründe und Wirkmechanismen des Phänomens „Rauchen“ kennen, um das Suchtmuster erfolgreich zu überwinden.

DIE GUTE NACHRICHT:
Der Schritt zum Nichtraucher ist angenehmer und eleganter als Sie es sich jetzt vielleicht vorstellen können.

Mein Rauchentwöhnungsprogramm beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch. Diese geführte Auseinandersetzung mit Ihrer persönlichen Geschichte kann erstarrte Muster überraschend effektiv auflösen. Gemeinsam sehen wir „hinter die Kulissen“ und richten den Blick auf das, was Sie als Mensch ausmacht und wie Ihre rauchfreie Zukunft aussehen kann.

► Aus diesen gewonnenen Erkenntnissen entwickle ich im Nachgang Ihr individuelles Entwöhnungskonzept.

Die Methode der Wahl ist in diesem Fall die Hypnose.

In einem weiteren Termin findet unser Nachgespräch statt, das einer kurzen Rückschau und der Rückfallprophylaxe dient.

**SIE MÖCHTEN RAUS?
LASSEN SIE UNS GEHEN ...**