



# Selbstauskunftsbogen Nichtraucher

Für die optimale Vorbereitung auf unser persönliches Kennenlernen, bitte ich Sie, mir die Fragen zu den unten genannten Punkten so weit wie für Sie möglich zu beantworten. Fragen, die Sie nicht beantworten können oder wollen lassen Sie bitte einfach aus, wir werden die Fragen dann, soweit erforderlich, gemeinsam erarbeiten.

Bitte schicken Sie mir den ausgefüllten Bogen spätestens 2 Tage vor unserem Termin per Mail an [mail@melaniefriese.de](mailto:mail@melaniefriese.de)

VIELEN DANK für Ihre Mitarbeit!!!

- **Angaben zur Person**

**Persönliche Daten**

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Anschrift:

Handy-Nr., ggf. weitere Telefonnummer:

@mail:

Schulabschluss:

Erlerner Beruf:

Ausgeübter Beruf:

Arbeitgeber:

**Familienstand:**

Name der Partnerin/ des Partners:

Kinder mit Namen und Alter:

**Haben Sie Vorerfahrung mit Hypnose, Selbsthypnose, autogenem Training, Meditation?**

- **Angaben zum Rauchen**

- Seit wann rauchen Sie?
- Wie viele Zigaretten rauchen Sie / Tag?
- Nennen Sie mir alle Situationen, in denen Sie rauchen?
- Welche Gefühle verbinden Sie mit dem Rauchen?
- Was wird Ihnen fehlen, wenn Sie nicht mehr rauchen?
- Warum wollen Sie aufhören zu rauchen?
- Wie oft haben Sie es schon versucht und mit welchem Erfolg?
- Wie haben Sie aufgehört? – professionelle Hilfe?
- Warum haben Sie wieder angefangen?
- Wie wird sich Ihr Leben verändern, wenn Sie Nichtraucher sind?
- Was ist für Sie das Wichtigste im Leben?
- Was ist Ihre größte Leidenschaft, Ihr größtes Hobby?
- Was verabscheuen Sie am meisten?

Medikamente/ Nahrungsergänzungsmittel/ Alkohol/ Drogen:

**Bitte formulieren Sie nochmal Ihr Ziel:**

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_