



Rauchentwöhnungshypnose

“Nichtraucher 2.0”

Stelle deine ursprüngliche Nichtraucherfreiheit wieder her

Kleingruppe mit max. 5 TeilnehmerInnen

Dauer: ca. 2-2,5 Std. intensive Hypnosearbeit.
keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für wen ist dieses Angebot?

Dieses Angebot richtet sich an dich, wenn du **dauerhaft rauchfrei** werden willst – **ohne Kampf, ohne Durchhalten, ohne reine Willenskraft**. Hier geht es nicht darum, das Rauchen zu unterdrücken, sondern die **innere Bindung an das Rauchen wirklich zu lösen**. Viele Menschen hören auf zu rauchen und bleiben innerlich dennoch *Raucher in Abstinenz*. Genau hier setzt diese Arbeit an.
Wir stellen deine **ursprüngliche Nichtraucherfreiheit** wieder her –
den Zustand, in dem Rauchen einmal **keine Bedeutung** für dich hatte.

Nichtraucher 2.0 – was bedeutet das?

Nichtraucher 2.0 bedeutet:

kein innerer Kampf, kein Verzichtsgefühl, kein ständiges Aushalten, keine Angst vor Rückfall.

Stattdessen:

innere Ruhe, Selbstregulation ohne Zigarette, Klarheit im Kopf, Zugehörigkeit ohne Rauchen.

Viele Raucher haben unbewusst Angst, ihre Identität zu verlieren, nicht mehr dazuzugehören, sozial außen vor zu sein, zuzunehmen.

Diese Ebene wird explizit mit einbezogen, damit Rauchfreiheit sich nicht wie Verlust, sondern wie Rückkehr zu dir selbst anfühlt.

So arbeiten wir - das ist keine reine Suggestionshypnose

Diese Gruppenshypnose kombiniert mehrere wirksame Ebenen:

- ✓ **Ursachenlösende Hypnose:** Auflösung emotionaler Funktionen des Rauchens (z. B. Stressregulation, Pause, Belohnung, Zugehörigkeit, Abgrenzung).
- ✓ **Kognitive Umstrukturierung:** Automatische Gedankenmuster wie: „Rauchen beruhigt mich“, „Ohne Zigarette halte ich das nicht aus“, werden gezielt verändert und neu verankert.
- ✓ **Mindset-Programmierung:** Aufbau einer stabilen **Nichtraucher-Identität 2.0** – nicht als Verzicht, sondern als stimmige innere Ausrichtung.
- ✓ **Dopamin-Entkopplung:** Lösung der Verknüpfung zwischen Zigarette, Stress und Belohnung.
- ✓ **Somatische Entkopplung:** Körperbasierte Techniken zur Regulation von Druck, Unruhe/ Anspannung im Alltag.
- ✓ **Trigger- & Kontextarbeit:** Entkopplung typischer Rauchmomente (Stress, Übergänge, soziale Situationen, Rituale).
- ✓ **Nervensystem-Rekalibrierung:** Neue, nachhaltige Wege zur Selbstregulation – ohne Substanz.
- ✓ **Rückfallpräventions-Logik:** Was tun bei innerem Druck? Was tun bei Gedanken an „nur eine“? Wie wird ein Ausrutscher nicht zum Rückfall?

Vorbereitung & individuelle Ausrichtung

Vor dem Termin füllst du einen **kurzen Anamnesebogen** aus. Er erfasst u. a.: deine größten Herausforderungen, typische Rauchmomente, emotionale & körperliche Auslöser.

Diese Informationen fließen **anonymisiert und gruppenbezogen** in die Hypnose-Session und das begleitende Hypnoseaudio für Zuhause.

So entsteht **keine Standardhypnose**, sondern eine passgenaue Gruppenarbeit.

Inklusive Materialien

- vorbereitende Mindset-Unterlagen & 10 Pkt. Plan
- Videos & Audios zur Vorbereitung auf die Hypnose
- allgemeine Hinweise zur Hypnose
- **gruppenbezogen individualisiertes Hypnoseaudio für Zuhause**
- Integration von Multicodes zur Stabilisierung und Vertiefung

Zwei Gruppen – ein Termin: **18.01.2026**

♦ **Gruppe 1: Erstaufhörer, 15:30 Uhr**

Für dich, wenn du aktuell rauchst & spürst, dass der Zeitpunkt reif ist, dir einen klaren, strukturierten Ausstieg wünschst.

Schwerpunkt: Gewohnheitsentkopplung & Aufbau Nichtraucher 2.0

Honorar: 269 € (per Überweisung)

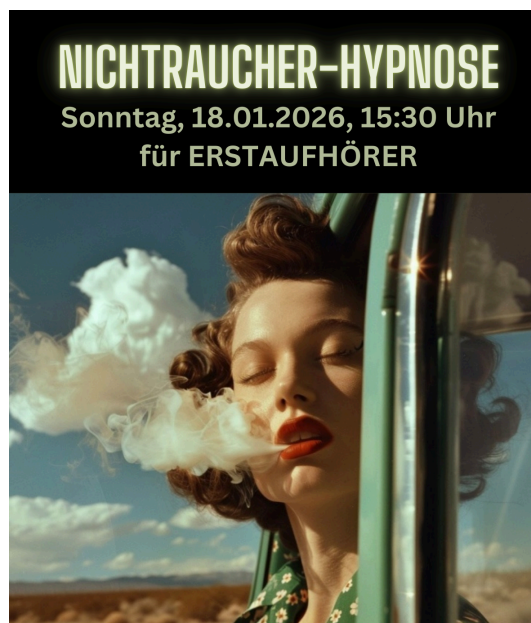
♦ Gruppe 2: Wiederholte Aufhörer, 11:30 Uhr

Für dich, wenn du schon einmal aufgehört hast und weißt, dass du es grundsätzlich kannst, aber immer wieder zurückgerutscht bist.

Schwerpunkt: emotionale Rückkopplungen, Zugehörigkeit, nachhaltige Entkopplung
Honorar: 369 € (per Überweisung)

Wichtige Rahmenbedingungen

- Präsenzveranstaltung
- maximal **5 Teilnehmer**
- keine Massenabfertigung
- Tiefe statt Durchhalten



FAQ - häufig gestellte Fragen

Ist das nur Suggestionshypnose?

Nein. Wir arbeiten nicht ausschließlich suggestiv, sondern ursachenorientiert: emotionale Entkopplung, kognitive Umstrukturierung, Mindset-Programmierung, Dopamin- und somatische Entkopplung sowie Identitätsarbeit.

Wie effektiv ist diese Hypnose?

Die Effektivität hängt nicht von Willenskraft ab, sondern davon, ob die innere Bindung an das Rauchen wirklich gelöst wird. Diese Arbeit ist auf Nachhaltigkeit ausgelegt: ursachenorientierter Ansatz statt Symptomkontrolle, Berücksichtigung von Nervensystem, Gewohnheiten und Identität, begleitende Materialien und ein Hypnoseaudio zur Stabilisierung.

Das erhöht die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich im Vergleich zu reiner Suggestionshypnose oder Durchhalteprogrammen. Gleichzeitig gilt:

Diese Hypnose ist kein Garantie- oder Kontrollprogramm. Sie wirkt dort am besten, wo echte innere Bereitschaft vorhanden ist.

Was ist, wenn ich Angst habe, zuzunehmen?

Diese Sorge ist sehr häufig – und sie ist berechtigt. Gewichtszunahme entsteht meist **nicht durch das Aufhören selbst**, sondern durch **Ersatzregulation** (Essen statt Rauchen). Genau deshalb arbeiten wir mit:

- **Dopamin-Entkopplung** (Zigarette ≠ Belohnung)
- **somatischer Regulation**, statt Kompensation
- **Bewusstmachen von Ersatzmustern**, bevor sie entstehen

Das Ziel ist nicht, das Rauchen durch Essen zu ersetzen, sondern **Regulation ohne Ersatzhandlungen** zu ermöglichen.

Was ist, wenn ich Angst habe, etwas zu verlieren – Identität oder Zugehörigkeit?

Diese Angst ist sehr verbreitet und wird explizit mit einbezogen. Viele Menschen rauchen nicht nur wegen Nikotin, sondern wegen Zugehörigkeit, Pausen, sozialem Kontakt oder Selbstbild. In dieser Arbeit geht es darum, diese Bedürfnisse neu und rauchfrei zu integrieren, damit Rauchfreiheit sich nicht wie Verlust, sondern wie Rückkehr zu deiner ursprünglichen Nichtraucherfreiheit anfühlt.

Was passiert, wenn doch wieder Verlangen auftaucht?

Verlangen wird nicht bekämpft, sondern **reguliert und entkoppelt**.

Du erhältst konkrete Strategien für den Alltag sowie ein begleitendes Hypnose-Audio zur Stabilisierung und Rückfallprävention.

Deine Trance Therapeutin von der Ostsee

Sabrina Battermann, Mag.art.

zertifizierte Hypnose-, Subliminal- & Reinkarnationstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, B.Sc. Psychologie (Stud.)

Trance-Praxis
DIE HYPNOSE COACHESS
Liskowstraße 35
18059 Rostock
Kontakt: 0152-31978242
info@hypnose-coachess.de

*Ich freue mich auf dich & uns!
HERZlichst alles Liebe,
Sabrina Battermann*

