

Dr. Ralph Schicha

Diplom-Psychologe,
Coach und Hypnosetherapeut



Termine nach Vereinbarung zunächst in Deutschland, Österreich und in der Schweiz. Kurzfristige Anmeldung vor allem für die Praxis in München sowie für Berlin, Hamburg und Moers (Rhein/Ruhr)

KONTAKT:

Telefon: +49 (0) 89 - 98 11 01

Telefax: +49 (0) 89 - 982 96 19

Mobil: +49 (0)172-3264199

E-Mail: mail@dr-schicha-coaching.de

www.dr-schicha-coaching.de

www.rauchfrei-durch-hypnose.de

www.urlaub-rauchfrei.de



RAUCHFREI durch Hypnose

Dr. Ralph Schicha

Diplom-Psychologe,
Coach und Hypnosetherapeut

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist die einfachste Sache der Welt - ich hab's schon 100 Mal geschafft“.

Dieses Zitat von Mark Twain verweist auf die immer wieder unternommenen Versuche, der Sucht zu Rauchen ein Ende zu setzen. Was oft für eine Zeit gelingt, aber nicht anhält. Entzugserscheinungen, die Macht der Gewohnheit, das Verlangen nach Nikotin und die Angst zuzunehmen erweisen sich als stärker als der Wille aufzuhören.

Wenn die Bereitschaft aufzuhören da ist, aber der geeignete Zeitpunkt und Anstoß dazu noch nicht, dann kann nach den u. a. Behandlungsschritten das Thema Rauchen für immer beendet sein.

Raucherentwöhnung durch Hypnose setzt mit entsprechenden Suggestionen im Unterbewusstsein an - das Interesse zu Rauchen ist nicht mehr da, die Vorstellung einer Zigarette „schmeckt“ nicht mehr.

Dr. Ralph Schicha, Diplom-Psychologe, hat eine langjährige Erfahrung als Trainer, Seminarleiter (für Präsentationstraining, Kreatives Selbstmanagement zur Realisierung der eigenen Potentiale und Visionen, Früherkennung und Behandlung von Burn-Out-/Überforderungs-Problematik), Coach, Hypnosetherapeut (vor allem Angst- und Suchtbehandlung) und Buchautor („Angst vor Freiheit und Risiko“, Campus Verlag). Die Grundlagen für seine Tätigkeit als Hypnosetherapeut erhielt er von den Prof. Hilgard & Bower an der Stanford University und von Paul Watzlawick am Palo-Alto-Institut in Californien / USA.

1. Standard-Behandlung in 3 Sitzungen
(vor allem für Interessenten a. d. Raum München)
insgesamt 5 Therapiestunden **450 Euro**

2. Behandlung in 1 Sitzung
(für Klienten, die zeitlich u. räumlich eingeschränkt sind)
die 2-stündige Behandlung umfasst die wesentlichen therapeutischen Schritte wie in 1. in kompromittierter Form. **250 Euro**

3. Hypnose-Seminar an einem Wochenende
(für Interessenten, die es vorziehen, den ersten Einstieg in ein rauchfreies Leben im Austausch mit Gleichgesinnten/ 4-8 Personen- zu erleben)
dabei finden Behandlungsschritte in der Gruppe wie auch eine abschließende Einzelsitzung statt.
Ort und Termin werden jeweils angekündigt.
2 Tage: 500 Euro

4. www.urlaub-rauchfrei.de
In ausgewählten Urlaubsorten - Hotels, „Wellness-Oasen“ etc. - sowie auch in den u.a. Praxisorten können Sie eine Einzelsitzung buchen, um sich optimal auf eine erste rauchfreie Zeit- auf das „Abenteuer Nichtrauchen“ - in einer entspannten Umgebung vorbereiten zu können. **250 Euro**

5. Spezielle Behandlungstherapie bei sogenannten „Stress-Rauchern“
im Zusammenhang mit psychischer Überforderung/Burn-Out in 4 Sitzungen
insgesamt 7 Therapiestunden **630 Euro**

Jede der o.a. Therapieformen beinhaltet Anamnese, Beratung und Unterweisung in Strategien zur Verhaltensänderung für die „Zeit danach“ und in Maßnahmen, die dem Verlangen zu rauchen entgegengesetzt werden können- zusätzlich zur Wirksamkeit der Hypnose, die mit entsprechenden Suggestionen im Unterbewusstsein ansetzt. Gleichzeitig erhalten Sie Strategien und Suggestionen zur Beibehaltung bzw. Reduzierung Ihres Körpergewichts.