

# TABAK ABHÄNGIGKEITSTEST

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3)       6 - 30 Min. (2)  
 31 - 60 Min. (1)       mehr als 60 Min. (0)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1)       nein (0)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1)    andere (0)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3)       21 - 30 (2)  
 11 - 20 (1)       bis 10 (0)

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1)       nein (0)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja (1)       nein (0)

## JEDER MENSCH KANN ABHÄNGIGKEIT ÜBERWINDEN!

## AUSWERTUNG

Die Gesamtpunktzahl liefert eine zuverlässige Einschätzung der Stärke der Tabakabhängigkeit.

**0 - 2 Punkte** Geringe körperliche Abhängigkeit. Steigen Sie aus – möglichst noch heute.

**3 - 4 Punkte** Mittelschwere Abhängigkeit. Sie haben gute Chancen, mit einer klaren Entscheidung auf das Rauchen verzichten zu können. Auch Ihnen schadet das Rauchen und je länger Sie weiter rauchen, desto schwieriger wird der Ausstieg. Fangen Sie also am besten gleich an.

**5 - 6 Punkte** Sie sind stark abhängig. Hören Sie umgehend auf zu rauchen. Sicherlich ist das nicht einfach, aber schon viele ehemalige Raucherinnen und Raucher sind diesen Weg erfolgreich gegangen!

**7 -10 Punkte** Sehr starke Abhängigkeit. Rauchen als Abhängigkeit zu verstehen bedeutet nicht, hilflos oder ausgeliefert zu sein. Gehen Sie die Veränderung Ihres Rauchverhaltens nun aktiv an und stellen Sie diese Aufgabe vorübergehend in den Vordergrund Ihrer Aktivitäten.

# MEK

Dr. rer. nat.  
**ELA MATTHEY**  
HEILPRAKTIKERIN

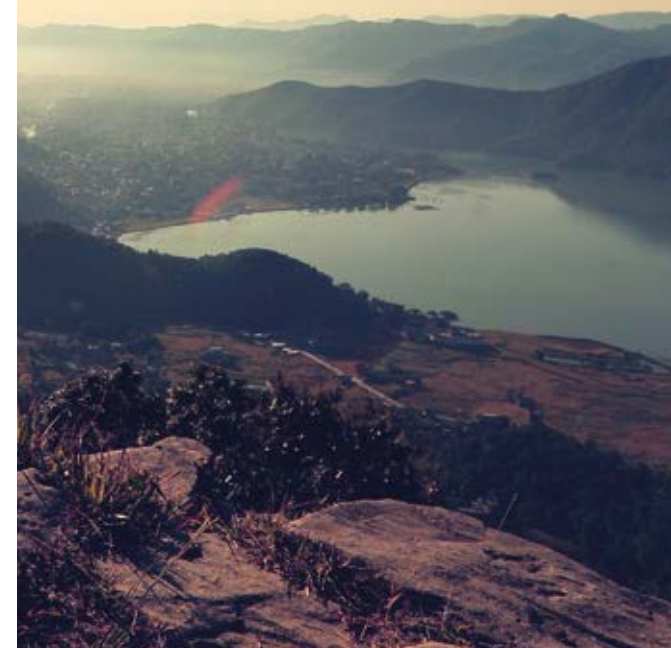
**JULIA EDLER**  
DIPL.  
PSYCHOLOGIN

**MARIA KLITZSCH**  
HEILPRAKTIKERIN

Vogelsanger Str. 286 · 50823 Köln Ehrenfeld  
+49 177 449 88 27 · edler@mek-koeln.de · www.mek-koeln.de

# FRISCHER WIND STATT BLAUER DUNST

## RAUCHFREI LEBEN



# UNSER PROGRAMM

Der erste Schritt besteht aus einem Vorgespräch, hier haben Sie Gelegenheit uns kennenzulernen und Fragen zur Akupunktur, der hypnosystemischen und verhaltensorientierten Behandlung zu stellen.

Sie erhalten zudem wichtige Informationen und Tipps wie Sie sich auf ein rauchfreies Leben vorbereiten können. Danach entscheiden Sie, ob wir gemeinsam den Weg in ein rauchfreies Leben gehen.

Etwa eine Woche nach dem Kennenlernen kommen Sie zur ersten Sitzung, in der die Ohrakupunktur und die erste der drei hypnosystemischen Behandlung stattfinden. Beim zweiten und dritten Termin jeweils eine Woche später unterstützen wir sie individuell ihren neuen Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Die Sitzungen dauern ca. eineinhalb Stunden und finden in unserem Räumen in Köln-Ehrenfeld statt.

# ENDLICH FREI

Sie wollen aufhören zu rauchen und sind unsicher, ob Sie es alleine schaffen?



# DREI WEGE IN DIE FREIHEIT

Die Kombination aus Akupunktur, hypnotherapeutischen Behandlungen und verhaltensorientierter Beratung ist das erfolgreichste Verfahren, um sich von der Sucht des Rauchens zu befreien.

Die Akupunktur suchtspezifischer Behandlungspunkte am Ohr nimmt den Entzugserscheinungen ihre Kraft, so dass diese gar nicht oder nur abgeschwächt empfunden werden.

Durch die Vermittlung positiver Suggestionen soll im hypnosystemischen Behandlungsteil der Weg ins Unbewusste gebahnt werden, um alle Ressourcen, die sie mitbringen anzusprechen.

Die verhaltensorientierte Beratung setzt an der Veränderung ihrer Denkstrukturen und Verhaltensweisen an, um nachhaltig ein rauchfreies Leben zu führen.

## KOSTEN

Die Kosten für das gesamte Programm betragen 450 Euro

## ANMELDUNG

Wenn Sie sich zur Behandlung anmelden möchten, oder noch unsicher sind, ob Sie den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen möchten, wenden Sie sich an uns. Gerne können Sie dazu unser Kontaktformular auf der Homepage nutzen.