

**Weitere Infos und Anmeldung unter
www.12345rauchfrei.com**



**RAUCHFREI
IN 5 STUNDEN**



Rauchfrei in nur 5 Stunden

Die Methode der Raucherentwöhnung



In Deutschland gibt es ca. 22 Mio. RaucherInnen. Jedes Jahr werden 10 Mio. Versuche gestartet um vom Rauchen weg zu kommen. Die meistangewandten Methoden sind die so genannte Willenskraftmethode, gefolgt von Medikamenten, Akupunktur und Hypnose. Leider ist der Erfolgsfaktor sehr

gering.

Wir wählen den Weg der weltweit den größten Erfolg bringt und wenden

Die Sofort-Schluss-Methode

an. Diese Methode wird seit über 20 Jahren von Privatunternehmen und zum Teil auch von Krankenkassen angewendet. Zur kurzen Erklärung: Im Vorspann werden den RaucherInnen über ein Seminar Details vermittelt, wie z.B. Warum wir rauchen, warum es so schwer ist mit dem Rauchen aufzuhören, und wie leicht es tatsächlich ist mit dem Rauchen aufzuhören. Nach Seminarende entschließen sich die TeilnehmerInnen endgültig die letzte Zigarette auszudrücken.

Die Erfolgsquote mit dieser Methode ist enorm hoch und Studien bestätigen, dass im 1. Jahr 80% tatsächlich Nichtraucher bleiben. Sogar nach 5 Jahren liegt die Quote bei über 50%. Dies bedeutet jeder 2. Teilnehmer der über diese Methode zum Nichtraucher wird, ist auf Dauer erfolgreich.

Seminarinhalte

Ein psychologisch aufgebauter Seminarinhalt verhilft der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer ganz einfach Nichtraucher zu werden.

- **Teil 1/1: Warum wir rauchen**
 - **Teil 1/2: Warum ist es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören**
 - **Erholungspause**
 - **Teil 1/3: Wie leicht es tatsächlich ist, mit dem Rauchen aufzuhören**
 - **Teil 2/1: Festigung im Unterbewusstsein**
 - **Teil 2/2: Festigung im (Unter-) bewusstsein**
 - **Teil 3: Zertifizierung als NichtraucherIn**
-

Teil 1/1: Warum wir rauchen

Zu Beginn des Kurses wird das persönliche Rauchverhalten analysiert und den Raucherinnen und Rauchern vor Augen geführt, wie und warum sie damals Ihre „Raucherkarriere“ gestartet haben. Dabei werden die psychologischen und physiologischen Effekte des Rauchens dargestellt und deren Hintergründe durchleuchtet.

Teil 1/2: Warum ist es so schwer, mit dem Rauchen aufzuhören

Im diesem Seminarteil erfahren die Teilnehmer die unterbewussten, subjektiven Gründe, Überzeugungen und Gedanken beim „Griff zur Zigarette“.

Die bisherigen Denkmuster und unterbewussten Signale werden transparent und schön langsam dämmert ein Silberstreif am Horizont ...

Teil 1/3: Wie leicht es tatsächlich ist, mit dem Rauchen aufzuhören

Der letzte bewusste Teil des Seminars widmet sich der Aufklärung über die vielen, vor allem gesundheitlichen Vorteile, des rauchfreien Lebens. Die kleinen Hindernisse der psychologischen und physiologischen Effekte des Entzuges werden besprochen und feste Verhaltensmuster bestimmt.

Am Ende dieses Teiles erfolgt der bewusste Entschluss die letzte Zigarette zu rauchen.

Teil 2/1: Festigung im Unterbewusstsein

Dieser Teil beschäftigt sich mit dem Unterbewusstsein. Der bewusste Entschluss für immer rauchfrei zu sein wird im Unterbewusstsein verankert und mit positiven Affirmationen „gespeichert“.

Teil 2/2: Festigung im (Unter-) bewusstsein

Im abschließenden Teil klären wir die Teilnehmer über den Einsatz und die Wirkungsweise von Nikotinersatzstoffen auf und geben persönliche Tipps und Erfahrungen weiter. Die Teilnehmer werden über Strategien zur Rückfallprävention informiert und die möglichen Angebote zur Nachbetreuung offeriert. Das Nichtrauchen wird so normal, wie es das Rauchen vorher war.

Zertifizierung als NichtraucherIn

Am Ende erhalten die Teilnehmer ein „Nichtraucher-Zertifikat“ und starten ein neues, aufregendes und jedenfalls rauchfreies Leben.

**Weitere Infos unter
www.12345rauchfrei.com**

**Kontakt: Wolfgang Mahler
Seminarleiter Baden-Württemberg
wm@12345rauchfrei.com**