

RAUCHFREI

innerhalb eines Tages !

Von Leopold C.Pohorely Tel.(01) 20 24 510

Die Methode des Intensivseminares

Alle RaucherInnen kennen die Gefahren durch das Rauchen, schließlich wird auf jeder Zigarettenpackung vor dem Rauchen gewarnt. Dennoch wird weiter geraucht, weil diese Information lediglich den Verstand der RaucherInnen erreicht, aber nicht die unbewussten Denk- und Verhaltensmuster beeinflusst.

Die Probleme des Rauchens werden im Allgemeinen unterschätzt und sind keineswegs durch einfache Nikotinbehandlung zu bewältigen. Ein Verhaltensforscher sagte einmal:
„RaucherInnen rauchen ja nicht, weil sie blöd sind, sondern weil sie einen Nutzen haben, obwohl sie einen Schaden haben.“

Dieser scheinbare Nutzen bringt RaucherInnen dazu, die Entwöhnung so lange wie nur möglich hinaus-zu-zögern. RaucherInnen glauben, daß ihr Leben nach dem Rauchen nicht mehr so lebenswert sei wie vorher; sie meinen, etwas für sie Wichtiges zu verlieren. Es ist nicht nur das Suchtmittel Nikotin, das RaucherInnen zum Rauchen zwingt und nach der abflauenden Wirkung einer Zigarette Entzugssymptome verursacht.

Viel tiefer liegt das Problem, nämlich darin, daß „RaucherInnen auf eine ganz bestimmte Weise Denken“. Diese Denkweise ist im „infantilen Teil“ des Menschen verankert (*„Ich will das... jetzt, sofort ! Und wenn ich es nicht bekomme, bin ich unglücklich !“*). Dies und noch vielmehr muß bei einer nachhaltig erfolgreichen RaucherInnen-Entwöhnung berücksichtigt werden.

Ich war selbst starker Raucher und kenne die Probleme und innere Haltung der RaucherInnen sehr genau. Seit mehr als 20 Jahren bin ich rauchfrei und beschäftige mich intensiv mit Raucherentwöhnung und kenne **als Mitglied der internat.Arbeitsgem. SMOKEX** (speziell ausgebildete Raucherentwöhnungsexperten) fast alle Methoden, die es gibt, von Nikotinbehandlung bis Verhaltenstherapie, von Akupunktur bis Hypnose und Hypnotherapie (in Einzel- und Gruppensitzungen). Auch viele RaucherInnen, die schon ein Buch gelesen oder ein einschlägiges Seminar besuchten, kamen nach einem Rückfall zu mir in die Praxis oder in eines meiner Seminare.

Das Geheimnis dieser Methode

Diese Methode bringt RaucherInnen im Rahmen eines Intensivseminars unbewusst dazu, ihre Innere Haltung zum Rauchen grundlegend und nachhaltig zu ändern und dadurch auch die Rauchhandlung einzustellen.. Das Erfolgsgeheimnis meiner Methode liegt darin, daß ich , die Neugier und Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen über Stunden hinweg aufrecht erhalte. Dieser „Kunstgriff“ gelingt durch speziell durchdachte Unterhaltungskriterien, die das Seminar für die TeilnehmerInnen zu einem spannenden Vernügen machen.

Während zum Beispiel die RaucherInnen der Unterhaltung aufmerksam folgen, wird (vorbei an ihrem misstrauischen Verstand) dem Unterbewusstsein ein therapeutischer Inhalt vermittelt. Derselbe Inhalt, nur dem Verstand serviert, bliebe wirkungslos, denn Raucher sind aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung (Entwöhnungen und Rückfälle) grundsätzlich misstrauisch.

Zusätzlich nutze ich bewährte Entspannungsmethoden um Ängste, innere Zweifel und Unsicherheiten zu bewältigen. Gewohnheiten und Rituale erfordern dagegen den gezielten Einsatz des Verstandes und die Bereitschaft zum Handeln. Ganz anders dagegen muß die Sucht nach dem Nikotin behandelt werden..

Nach dem Seminar...

Die Erfolgsquote dieser Entwöhnungsmethode beträgt etwa 70% und steigt mit einer einstündigen Nachbehandlung (kostenlose Einzelsitzung in der Praxis innerhalb eines halben Jahres) sogar auf 90%..

Um die RaucherInnen nach dem Seminar nicht „allein mit ihrem Rauchdrang und den Entzugsproblemen zu lassen“, erlernen sie Techniken um den Rauchdrang in den Griff zu bekommen und sie erhalten ein Motivations-Tonband.

Obwohl ich im Seminar detailliert auf die **Rückfallproblematik** eingehe, kann nicht geleugnet werden, dass es dennoch zu Rückfällen kommen kann. Erfahrungsgemäß spielen dabei drei wesentliche Ursachen eine Rolle: (1)**Leichtsinn** ! Der Suchtfaktor wird unterschätzt. RaucherInnen glauben, sie seien schon endgültig rauchfrei und erlauben sich, gelegentlich eine Zigarette. (2)**Alkohol** ! Alkohol sabotiert die neu entstandenen Gedanken- und Verhaltensmuster. (3)**Selbsterstörung** ! Die Ursachen können weit zurück in der Kindheit liegen.

Im ersten Fall genügt erfahrungsgemäß eine kostenlose Sitzungsstunde in meiner Praxis um das Problem zu beheben. In den beiden anderen Fällen muss zuerst das genannte Problem gelöst werden, bevor es sinnvoll ist, sich wieder mit dem Rauchen zu beschäftigen, sonst würde nur eine Symptomverschiebung erreicht werden.

Seminarablauf

Die TeilnehmerInnen bringen ausreichend zum Rauchen mit, da sie während des Seminars rauchen, essen und trinken können. Kein Alkohol und kein Kaffee !

Die Teilnehmer sitzen wie in einer Schulklasse in Reihen hintereinander. Auf den vor ihnen stehenden Tischen können sie ihre Rauchuntensilien, Getränke, Speisen und Schreibzeug hinlegen. Wichtig sind bequeme Sessel (meist in Sitzungsräumen ohnehin vorhanden). Imbiß und Getränke werden entweder von der Auftraggeber-Firma gestellt oder die Teilnehmer versorgen sich selbst.

Präsentationsmittel

Overhead und Flippchart. Dazu lange Tische um das umfangreiche Präsentationsmaterial griffbereit für mich ablegen zu können. Ideal ist es, wenn wir am Abend vorher alles Nötige vorbereiten und den Raum absperren können. Wenn dies nicht möglich ist, müssen wir 1 ½ Stunden vor Seminarbeginn mit den Vorbereitungen beginnen können.

Zeitablauf

Ganzer Tag, von 10 Uhr bis etwa 20 Uhr, oder ...

Nachmittag und Abend: von 13 Uhr bis etwa 22 Uhr.

Kosten

Seminarkosten pro TeilnehmerIn : € 218,- (brutto für netto)

TeilnehmerInnen-Anzahl: in Wien und Umgebung mindestens 5 Personen.

Außerhalb von Wien werden unter 10 Personen zusätzlich Reise- und Aufenthaltskosten für 2 Personen in Rechnung gestellt.

Bei Firmenseminaren ist es in manchen Unternehmen möglich, dass von den TeilnehmerInnen **auch Verwandte oder Freunde** zum Seminar mitgebracht werden können. Für diese Personen gelten die gleichen Konditionen wie für firmeninterne Personen. (Lediglich ein etwaiger Firmenzuschuß entfällt für diese Personen).

Die Zahlung erfolgt vor Ort und vor Seminarbeginn.

Anmeldung

Eine Woche vor Seminarbeginn (da für jede/n TeilnehmerIn spezielle Vorbereitung erforderlich sind). Stornogebühr: 30%.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung !

Pohorely,

Tel.-Nr: (01) 20 24 510

P.S.: Einzelsitzungen können telefonisch vereinbart werden.