

Nichtraucher durch Coaching mit Hypnose:

Der einfache Weg zum Nichtraucher

Das Jahresende naht und damit steigt auch die Anzahl der guten Vorsätze für das neue Jahr. Viele versuchen wieder zum Jahreswechsel von alten Gewohnheiten und so genannten „Lastern“ Abschied zu nehmen. Vor allem Raucher versuchen zu diesem Zeitpunkt mit der so genannten „Schlusspunktmethode“ das Rauchen für immer hinter sich zu lassen. Mit nur mäßigem Erfolg: Das große Ziel, nämlich "für immer" Nichtraucher zu werden, erreichen nur etwa 10%. Vielen geht es eher so wie dem Schriftsteller Mark Twain: "Aufhören ist einfach. Ich habe schon tausend mal aufgehört - nur dann immer wieder angefangen!" Mit dem Rauchen aufzuhören sei schwer, behaupten auch Pharma und Medien. Einen neuen Weg zur ganzheitlichen und einfachen Raucherentwöhnung mit Hypnose & EFT bietet hier das neue Rosenheimer Coachingunternehmen „Siegler – Consulting & more ...“.

Mark Twain hatte Recht: Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht schwer, das macht der Raucher mit jeder Zigarette die er ausdrückt“ sagt Rouven M. Siegler, Coach, Trainer und Inhaber des Rosenheimer Personal- Sport- und Businesscoaching-Unternehmens. Siegler hat einen Coachingprozess entwickelt, um Rauchern den dauerhaften Ausstieg zu erleichtern. In einem 2 - 3 Stunden dauernden, intensiven Coachings wird bewusst und unbewusst der persönliche Weg zum Nichtraucher aufgezeigt und besprochen. Individuelle Vorgehensweise ist Siegler sehr wichtig, denn jeder Klient hat seine eigene persönliche „Rauchrituale“, die es zu durchbrechen gilt. Immer mehr Raucher versuchen den Ausstieg. Eine positive Wende, wenn betrachtet wird, dass weltweit pro Stunde etwa 300 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Viele nicht nur an Lungenkrebs, sondern auch an anderen Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Koronar- und Gefäßkrankheiten, Mund-Rachen oder Zungenkrebs.

Nichtraucher sein ist einfach!

Wichtig ist, dass der Raucher den bewussten Willen mitbringt das Rauchen wirklich aufhören zu wollen und somit den Prozess bewusst unterstützt! Es gibt nach Aussage von Siegler durchaus auch Klienten, die nicht mit dem Rauchen aufhören möchten. Sie möch-

ten sich mit dem Coaching ein Alibi verschaffen, um in Ruhe weiterzurauchen zu können, frei nach dem Motto: Ich hab es ja versucht, aber es hat nicht „gewirkt ...! Nur, was soll „wirken“, wenn der Raucher nicht mit voller Entschlossenheit hinter seiner Entscheidung steht ein Nichtraucher zu werden? Für Siegler ist auch spätestens bei der Zieldefinition deutlich sichtbar, ob ein Raucher von sich aus oder von „dritter“ Seite aus aufhören möchte. Hellhörig wird Siegler immer dann, wenn eine Anfrage so ähnlich lautet wie: „Mein Mann raucht zuviel! Können Sie da was machen?“. Diese Anfragen lehnt Siegler schon aus ethischen Gründen sofort ab. „Ich zwingen niemandem einen fremden oder gar meinen Willen auf und kann auch keinem entschlossenen Raucher die Lust am Rauchen nehmen!“ Siegler bietet dem Klienten nach Einführung und Zieldefinition nochmals die Möglichkeit seine Situation zu reflektieren, ob er wirklich mit dem Rauchen aufhören möchte. Sollte sich herausstellen, dass der Klient nicht wirklich von sich aus entschlossen ist Nichtraucher zu werden, würde Siegler an dieser Stelle das Coaching kostenlos abbrechen.

Ziele sind wichtig!

Coaching ist so definiert, dass dem Klienten gangbare Wege aufgezeigt werden. „Gehen muss der Klient die Wege selbst, ich halte Ihn dabei die Taschenlampe

und unterstütze ihn auf seinem Weg.“, so Siegler. Aber nicht nur das Bewusstsein wird bei diesem Coachingprozess angesprochen, auch das Unterbewusstsein wird mit Hilfe von Hypnose auf Zielkurs gebracht. „Bewusstsein alleine führt in den meisten Fällen nicht zur Einsicht und Einsicht alleine nicht ans Ziel! Das Unterbewusstsein und individuell konditionierte Gewohnheiten machen dabei dem Bewusstsein und der Einsicht einen Strich durch die Rechnung.“

Einsicht alleine führt nicht zum Ziel!

Der große Vorteil der hier angewendeten Vorgehensweise ist die volle, zielgerichtete Nutzung der Synergieeffekte des Bewusstseins sowie Unterbewusstseins gleichermaßen. Dies führt schnell zum gewünschten Erfolg!“, sagt Siegler weiter. Nicht nur Raucherentwöhnung, auch Gewichtsreduktion, Stressmanagement, Selbstbewusstseinssteigerung, Sporthypnotraining oder vieles anderes mehr bietet Siegler erfolgreich in seiner Praxis an. Ein intensives Vorgespräch mit persönlicher Zieldefinition gehört zu jedem Einzelcoaching dazu. Über seine Einzelcoachings hinaus, bietet Siegler auch speziell angepasste Seminare und Kurse für Gruppen an. Mehr Infos zu einem individuellen Coaching und zu Seminaren erhalten Sie unter www.sieglerconsulting.de oder einem kostenlosen Vorgespräch unter Tel. 0 80 31 / 22 17 130. ■