

Der einfache Weg zum Nichtraucher!

Nichtraucher durch Coaching mit Hypnose

In Bezug auf das Rauchen ist Deutschland wohl das liberalste Land auf der Welt. Aber die Zeiten für Raucher werden härter. Strengere Gesetze und ein Großteil der Bevölkerung haben sich gegen das Rauchen in öffentlichen Bereichen ausgesprochen. Nicht zuletzt auch aufgrund des erhöhten Drucks aus Richtung Brüssel. Das durchschnittliche Einstiegsalter eines Rauchers liegt mittlerweile bei sage und schreibe 14 Jahren! Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Rauchers liegt statistisch gesehen bei 65 Jahren. Nirgendwo sonst aus der Welt ist die Gesetzgebung in punkto Rau-

chen so locker wie noch hier in Deutschland. Nirgendwo sonst auf der Welt gibt es Automaten die rund um die Uhr den Rauchern die gewünschte Ware liefern. Mit dem Rauchen aufzuhören sei schwer, behaupten Pharma und Medien. Einen neuen Weg zur ganzheitlichen und einfachen Rauchentwöhnung mit Hypnose bietet hier das Kirchheimer Coachingunternehmen „Siegler – Consulting & more ...“.

Kirchheim/Teck (SC) „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 Kirchheimer Kommunikations-, Personal- und

HYPNOSE

kostenloser Online-Hypnose-Test!

**Wollen Sie endgültig mit dem Rauchen aufhören?
Wollen Sie mehr Leistung im Sport oder Beruf?
Wollen Sie Ihr Gewicht dauerhaft reduzieren?
Wollen Sie selbstsicher auf andere wirken?**

Nutzen Sie die vielseitigen Möglichkeiten des Hypnocoachings & EFT um Ihre persönlichen Ziele schnell und dauerhaft zu erreichen. Unter anderem anwendbar zur: Bewältigung von Stress, Flug- oder Prüfungsangst, Businesscoaching zur Entscheidungsfindung, Auflösung von Leistungsblockaden, Gewohnheitsänderung, Beseitigung von Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Sporthypnose, Sportmentaltraining und vieles mehr.



Rouven M. Siegler
Kommunikationscoach (VWA)
zertifizierter Hypnotiseur (FGH)
Certified Hypnotherapist (NGH)



Siegler - Consulting & more ...
Coaching • Beratung • Training • Entwicklung

Henriettenstraße 39 • 73230 Kirchheim/T.
Telefon 0 71 64 / 90 31 06

Mehr Info unter www.siegler-consulting.de

Businesscoaching-Unternehmens. Siegler hat einen Coachingprozess entwickelt, um Rauchern den Ausstieg, den Weg zum Nichtraucher zu erleichtern. In einem 2 - 3 Stunden dauernden, intensiven

Coachings wird bewusst und unbewusst der persönliche Weg zum Nichtraucher aufgezeigt und beschritten. Individuelle Vorgehensweise ist Siegler sehr wichtig, denn jeder Klient hat seine eigene persönliche „Rauchrituale“, die es zu durchbrechen gilt.

Rauchen ist ein Ritual!

„Die Anzahl der Terminanfragen auf die von uns angebotene Rauchentwöhnung hat sich im Vergleich zum letzte Jahr verdoppelt!“ so Siegler. „Der Trend geht eindeutig in Richtung Nichtraucher.“ Waren es letztes Jahr eher Klienten im Alter zwischen 30 und 68 Jahren so ist dieses Jahr deutlich ein Zuwachs an jungen Klienten im Alter zwischen 18 und 30 Jahren zu verzeichnen. 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 mit-



Stopp dem
Abmahnwahn!

bringt 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 möchten 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 aufhö-

ren möchte. Manchmal ist es auch der Partner, der den Klienten von dritter Seite aus zu einem Coaching drängt. 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! Ich hätte sicherlich die Möglichkeit einem Raucher das Rauchen mit Aversion zu verleiten, der Erfolg wäre allerdings nur von kurzer Dauer, da der Wunsch nach der Zigarette und die Ge-

wohnheitsmuster nach wie vor vorhanden sind!“ 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 Ihm 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! Wenn Einsicht alleine zum Ziel führen würde, dann würden Dicke nichts mehr essen und Raucher nicht mehr rauchen! Das Unterbewusstsein und individuell konditio-

nierte 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 Rauchentwöhnung, auch Gewichtsreduktion, Stressmanagement, Selbstbewusstseinssteigerung, Sporttherapie oder vieles anderes mehr bietet Siegler erfolgreich in seiner Praxis an. Ein intensives Vorgespräch mit persönlicher Zieldefinition ist für Siegler sehr wichtig und gehört bei jeder Beratung dazu. Einen genaueren Überblick über die verschiedensten Möglichkeiten zeigt Siegler auf seiner klar gegliederten Website auf. Mehr Infos gibt es dazu unter www.siegler-consulting.de oder in einem kostenlosen Erstgespräch unter Telefon 0 71 64 / 90 31 06.



Getty
Images

Stopp dem
Abmahnwahn!