

Coaching: Nichtraucher in drei Stunden

Rosenheim – «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 zwei bis drei Stunden dauernden, intensiven Nichtrauchercoaching wird bewusst und unbewusst der persönliche Weg zum Nichtraucher aufgezeigt und besprochen. Die jeweilige individuelle Vorgehensweise ist Siegler sehr wichtig, denn jeder Klient hat seine eigene persönliche «Rauchrituale» und Ziele, die es anzusprechen gilt.

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 möchten sich mit dem Nichtrauchercoaching ein Alibi verschaffen, um in Ruhe weiterzurauchen zu können, frei nach dem Motto: Ich hab es ja versucht, aber es hat nicht «gewirkt».

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 Hypnofloating© & EFT 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 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 Rauchentwöhnung, auch Gewichtsreduktion, Stressmanagement, Selbstbewusstseinssteigerung, Sportmentalcoaching, Golfmentalcoaching und vieles anderes mehr bietet Siegler erfolgreich in seiner Praxis an. Ein intensives «PREcoaching» mit persönlicher Zieldefinition ist für Siegler sehr wichtig und gehört zu jedem Coaching. Über seine Einzelcoachings hinaus, bietet Siegler auch speziell angepasste Seminare und Kurse für Gruppen an. Mehr Infos unter Telefon 0 8031 / 22 17 130.

Bewusst Sein
im Inntal

