

# Hypnose hilft

## Neue Wege, um Nichtraucher zu werden

Mit nur mäßigem Erfolg versuchen viele Raucher das große Ziel zu erreichen - „für immer“ Nichtraucher zu sein schaffen nur etwa 10 Prozent. Vielen geht es eher so wie dem Schriftsteller Mark Twain: „Aufhören ist einfach. Ich habe schon tausendmal aufgehört - nur dann immer wieder angefangen!“ Entscheidend ist dabei, dass der Raucher selbst nicht mehr rauchen will und die Motivation sowie die Entscheidung von Innen heraus, vom Raucher selbst kommt. Mit dem Rauchen aufzuhören sei schwer, behaupten auch Pharma und Medien. Einen einfachen und ganzheitlichen Weg mit Hypnose bietet hier das „Hypnosezentrum-Chiemsee“ aus Rosenheim.

„Mark Twain hatte Recht: Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht schwer, das macht der Raucher mit jeder Zigarette, die er ausdrückt“ sagt der Endorfer Rouven M. Siegler, Coach, Trainer und Inhaber des Rosenheimer Sporthypnose- Personal- und Businesscoaching-Unternehmens. Siegler hat einen Coachingprozess entwickelt, um Rauchern den dauerhaften Ausstieg zu erleichtern. In einem 2 - 3 Stunden dauernden Intensiv-Nichtrauchercoaching werden die eigenen Ziele, die persönliche Motivation und der individuelle Weg aufgezeigt. Verstärkt wird dies durch das Einbeziehen des Unterbewusstseins mit Hypnose. Die jeweilige individuelle Vorgehensweise ist Siegler sehr wichtig, denn jeder Klient hat seine eigene persönliche „Rauchrituale“

und Ziele, die es anzusprechen gilt. „Die Anzahl der Terminanfragen auf das Nichtrauchercoaching hat sich im Vergleich zum letzte Jahr mehr als verdoppelt!“ so Siegler. „Der Trend geht eindeutig in Richtung Nichtraucher.“ Eine positive Wende, wenn betrachtet wird, dass allein in Deutschland pro Tag nachweislich etwa 300 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben.

„Bewusstsein alleine führt in den meisten Fällen nicht zur Einsicht und Einsicht alleine nicht ans Ziel! Wenn Einsicht alleine zum Ziel führen würde, dann würde der Aufdruck auf den Schachteln genügen! 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 100% entschlossen ist, Nichtraucher zu werden, würde Siegler an dieser Stelle das Coaching kostenlos abbrechen. „Die Kombination von Bewusstsein und Unterbewusstsein, zwischen bewusstem Wirkdialog und unterbewusster Hypnose, lässt die Chance mit dieser Methode dauerhaft Nichtraucher zu werden auf circa 90 Prozent ansteigen!“ so Siegler weiter.

Mehr Infos zu einem individuellen Intensiv-Nichtrauchercoaching und zu Seminaren erhalten Sie unter [www.hypnosezentrum-chiemsee.de](http://www.hypnosezentrum-chiemsee.de) oder einem Vorgespräch unter Telefon 0 80 31 / 22 17 130.