



## Die Ausgangssituation

Reine Gewohnheit und tief verwurzelte Bedürfnisse, Stress, Belastungen und Frust sind nur einige Beispiele, warum häufig zur Zigarette gegriffen wird. Ein ganz klarer Fall von „Ersatzbefriedigung“. Rauchen hat somit unmittelbar etwas mit Emotionen zu tun, die wir – so scheint es - auf andere Weise nicht in den Griff kommen können.

Die Zigaretten zum Kaffee, in der Arbeitspause, abends beim Ausgehen – der Griff danach ist überwiegend automatisch, d.h. in unserem Unterbewusstsein verankert. Der körperliche Entzug dauert, wenn Sie zu rauchen aufhören, nur ca. 3 bis 4 Tage. Was es danach schwer macht, nicht doch wieder zur Zigarette zu greifen, sind diese quasi ins Unterbewusstsein „einprogrammierten“ Gewohnheiten.

## Die Lösung

**SchlussDamit!** setzt genau hier an und geht dem auf den Grund.

Wir lösen diese unterbewusste Programmierungen auf, so dass der Griff zur Zigarette einfach nicht mehr notwendig ist. Dabei verändern sich die emotionalen Verknüpfungen die Rauchen z. B. mit Entspannung, Stressreduktion oder Genuss verbinden - das Verlangen nach Zigaretten verschwindet und das ohne Kampf und auch weitgehend ohne Entzugserscheinungen und Ersatzhandlungen.

## Die Lösung - auch für Wiederholungstäter:

Vielleicht haben Sie schon vorher persönliche Tugenden wie Wille, Selbstbeherrschung und Durchhaltevermögen ins Feld um den Kampf für Ihre Gesundheit geführt - aber ohne dauerhaften Erfolg. »Es ist doch ganz leicht, mit dem Rauchen aufzuhören - das habe ich schon hundert Mal gemacht!« Viele Raucher können ein Lied davon singen: vom »hundert Mal aufhören - und wieder anfangen«.

**SchlussDamit! schafft das unerwünschte Verhalten nicht mit Gewalt ab – stattdessen entzaubern wir die Wirkung der Zigarette, so dass sie nur noch langweilig wirkt und Desinteresse auslöst. - Das ist der sicherste Weg!**

## Die Frohbotschaft:





## SchlussDamit! - DAS Coaching zu mehr Gesundheit und Lebensqualität

**Sie entscheiden:** „Ich will nicht mehr rauchen.“

**Sie erhalten:** Unterstützung in Form einer wissenschaftlich anerkannten Kurzzeitcoaching-Methode: **wingwave®** weist eine Erfolgsquote mit einer Nachhaltigkeitswirkung von einem halben Jahr mit 70% auf, bei Rauchfreiheit mit ca. 90%!

### Der Ablauf:

Start	1. Einheit: <b>SchlussDamit!</b> -Zielsetzungscoaching
nach 1 Woche	2. Einheit: <b>SchlussDamit!</b> -Intervention
nach 2-3 Wochen	3. Einheit: Reflexion mit Interventionsvertiefung

### Ihre SchlussDamit!-Investition:

€ 330,-- zzgl. MwSt (3 Einheiten) für das **SchlussDamit!**-Coaching

Abrechnungsmodus:

Anzahlung der 1. Coachingeinheit (bei Terminvereinbarung) und Vorauszahlung der nächsten Einheit am Ende der Coachingsitzung

### Ihr Nutzen / Return on Investment:

- + Wenn Sie täglich um 20 Zigaretten reduzieren, hat sich in ca. 2,5-3 Monaten der Einsatz gerechnet.
- + **Sie erhöhen Ihre Lebensqualität**
  - Sie schmecken besser!
  - Sie riechen besser!
  - Sie sind fitter!
  - Sie leben gesünder!
- + **Sie stärken Ihr Selbstvertrauen**



**Mag. Dieter Vogel**  
Trainer, Coach, UB

### Terminvereinbarung:

**0699-17 000 435**

### Ort:

Johann-Wilhelm-Klein-  
Strasse 63, 4040 Linz

**Ich freue mich auf unseren gemeinsamen SchlussDamit!-Erfolg!**