



Köln, Januar 2010: „Endlich mit dem Rauchen aufhören!“ So lautet der Klassiker unter den Vorsätzen fürs neue Jahr. Doch leider ist es auch in diesem Fall wie so oft: Der Geist ist willig, aber das Fleisch schwach. Denn wie ist es sonst zu erklären, dass nach wie vor in Deutschland 145 Milliarden Zigaretten pro Jahr in Rauch aufgehen? Nicht wenige Raucher qualmen dabei sogar leicht und locker ein bis zwei Päckchen am Tag. Abhilfe verspricht jetzt die Schlusspunkt-Methode von Lucky-Stop, die anders als die meisten Verfahren die Entspannung über das schlechte Gewissen und die Leichtigkeit über den bösen Zeigefinger stellt.

Die meisten Raucher haben früher oder später einmal den Wunsch dem Glimmstängel abzuschwören. Vor allem bei Minusgraden und strömendem Regen überlegen sich Raucher dreimal, ob es sich wirklich lohnt, den Weg ins Freie anzutreten, um nach fünf Minuten völlig durchgefroren dafür aber suchtbefriedigt wieder ins Warme zurückzukehren. Oft gewinnt dennoch der vielumschriebene Schweinehund, der den Raucher wie mit einer unsichtbaren Fernbedienung zur Schachtel greifen und ins Freie gehen lässt, um dort dem blauen Dunst zu frönen. Zu schwach ist der Wille der Mehrzahl der Raucher, um dieser Versuchung zu widerstehen.

Ausweg aus diesem Dilemma verspricht ein neues, international anerkanntes, wie angewandtes Verfahren der Rauchentwöhnung. Die so genannte Schlusspunkt-Methode von Lucky-Stop. Dabei unterscheidet sich diese Vorgehensweise von herkömmlichen Methoden dadurch, dass nicht mit Hilfe des schlechten Gewissens ein Einstellungswandel zu Zigaretten und zum Rauchen erzielt werden soll sondern, dass vielmehr die positive Seiten des Nicht-Rauchens unterstrichen sowie das Wohlbefinden in einem rauchfreien Leben in den Vordergrund gerückt werden. Im Mittelpunkt steht dabei der bewusste Umgang mit automatisierten Mustern und Verhaltensweisen, sowie Erkenntnisse, die nicht selten ein Schmunzeln auf den Lippen der Beteiligten hervorrufen. Die einzige Voraussetzung die der Noch-Raucher dabei mitbringen muss, ist der ehrliche Wunsch der Zigarette ade sagen

zu wollen.

Martin Lange, selbst ehemaliger Raucher und Leiter der Lucky-Stop-Nichtraucherseminare weiß: „ Es ist völlig egal ob als Einzelperson, Pärchen, in der Gruppe oder im Kollegenkreis, wir bieten für jeden Teilnehmer die Beratung, Begleitung und Unbeschwertheit, die nötig ist, um die unliebsame Gewohnheit endlich loszuwerden.“

Nach der erfolgreichen Teilnahme am Rauchentwöhnungseminar haben Sie natürlich ein ganz anderes Problem: Sie brauchen einen neuen „guten Vorsatz“. Wie wäre es mit etwas mehr Bewegung? Denn auch beim Sport lassen sich ähnlich nette Bekanntschaften wie beim Rauchen schließen...

Weitere Informationen zur Lucky-Stop-Methode sowie Termine für unsere Sommerseminare finden Sie im Internet unter www.lucky-stop.de oder schreiben Sie eine E-Mail an info@lucky-stop.de

Über den Trainer:

Martin Lange arbeitet seit 14 Jahren in der Weiterbildung und Personalentwicklung. Neben Coaching von Führungskräften und deren Mitarbeitern leitet und organisiert er seit 2004 auch Nichtrauchertrainings. Martin Lange wohnt und lebt im Belgischen Viertel im Herzen von Köln.

Kontakt:

Lucky-Stop Nichtraucherseminare

Martin Lange

eMail: info@lucky-stop.de

Web: www.lucky-stop.de

