

~~rauchen~~ frei!

Programm zum Vortrag:

- Das Verlangen, zu rauchen
- Der innere Schweinehund
- Rauchen und die Gefühle - das Erkennen der Sucht
- Das Durchbrechen des Irrglaubens
- Mit dem Rauchen verbundene Glaubenssätze
- Die Angst vor dem Nichtraucherdasein
- Die Geschichte des Rauchers
- Gescheiterte Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören
- Vorsicht - Falle! Was angehenden Nichtrauchern gefährlich werden kann
- Ein persönliches Entwöhnungsprogramm
- Wollen sie wirklich mit dem Rauchen aufhören?
- Das Durchbrechen der Abhängigkeit
- Nikotinersatzpräparate
- Die Motivation
- Die persönlichen Hindernisse, Ängste und Fallen
- Was sie erwartet
- Werde ich an Gewicht zunehmen?
- Ein neues rauchfreies Leben
- Be in Balance® Raucherentwöhnung: Rauchfrei durch Klopfen