

Informationsblatt zum Seminar

„Endlich frei“ (von der Nikotinsucht)

Die meisten Raucher behaupten, sie rauchen „gern“.

Möglicherweise fühlt sich das auch ein Stück weit als wahr an, denn bei jeder Sucht ist die Verabreichung des Suchtmittels eine Erlösung vom Verlangen nach dem Mittel.

Doch jeder Raucher weiß im Innersten, dass ihm das Rauchen nicht gut tut.

Warum raucht man dann also?

Sind Raucher dümmer als andere Menschen?

Sind sie undisziplinierter?

Sind sie besonders willensschwach?

Nichts davon!

Die Aufnahme von Nikotin „füllt“ Rezeptoren im Gehirn, die sich auf diese Weise befriedigt fühlen. Wird das Nikotin im Körper abgebaut, rufen diese Rezeptoren nach mehr, das fühlt sich an wie Hunger. Und dass unser Körper auf die Botschaft „Hunger“ mit „Nahrungsaufnahme“ reagiert, ist ganz natürlich.

Weiters löst der Abbau von Nikotin eine Art Angst aus, deren Ursache allerdings nicht klar wahrgenommen wird. (Meistens denken die Menschen, es handle sich um Ängste vor real existierenden Situationen oder Gefahren) Wahrgenommen wird jedoch das erlösende Gefühl bei der Wiederaufnahme des Giftes, so dass sich letztendlich Rauchen als entspannend anfühlt. Gleichzeitig wird der Organismus von Nikotin nervös, was wiederum als anregende Wirkung wahrgenommen wird.

Übrigens: In Zigaretten befinden sich mehr Stoffe als „nur“ das schwere Nervengift Nikotin. Diese Zusatzstoffe sollen einerseits die Aufnahme des Nikotin erleichtern (der Körper würde sich sonst womöglich dagegen wehren, und die Tabakkonzerne wollen doch weiter an ihren treuen Kunden verdienen!), andererseits sind auch Stoffe enthalten, die den von Natur aus ziemlich widerlichen Geschmack von Nikotin abschwächen und abrunden, so dass man sich einbilden kann, die Zigarette würde gut schmecken. (Der bittere Tabakgeschmack wird einfach verdrängt, und die Milde von Kakao oder Vanille stehen im Vordergrund der Wahrnehmung.)

Es gibt unzählige Gründe, warum Raucher begonnen haben zu rauchen.

Und es gibt unzählige Gründe, warum viele die 3 – 5 Tage Entzug scheuen und warum es für sie besser scheint, beim Rauchen zu bleiben, als sich mit diesen Gründen auseinander zu setzen.

Informationsblatt zum Seminar „Endlich frei“ von der Nikotinsucht

In diesem Ein-Tages-Seminar werden Sie Ihrer inneren Instanz begegnen, die es für besser hält zu rauchen, als Sie anderen, gefährlicher erscheinenden Gefühlen auszusetzen.

In einer Inneren Mediation werden Sie sich mit dieser Teilpersönlichkeit darauf einigen können, bei gleichzeitiger Lösung der zugrunde liegenden Probleme, einen Versuch des Nicht-Rauchens zu starten.

Danach beschäftigen wir uns mit der Auflösung der Gründe, warum Sie angefangen, und warum sie nicht wieder aufgehört haben zu rauchen.

Und zum Schluss besuchen wir noch einmal Ihren „inneren Raucher“. Sobald er sieht, dass es keine Gründe mehr gibt zu rauchen, dass es keine riskanten Gefühle mehr zu überdecken gibt, wird er ganz von selbst eine neue Aufgabe übernehmen wollen.

Organisatorisches:

Das Seminar dauert 6 Stunden. Danach sind Sie lebenslang frei von der Nikotinsucht. Sollte es bei Ihnen wider Erwarten einen Rückfall geben, besuchen Sie ein weiteres Seminar kostenlos. (Erfolgsquote 92%)

Ablauf:

1. Aufklärung über Gründe und Gefahren des Rauchens
2. Begegnung mit dem „Inneren Raucher“ (Trance-Reise)
3. Lösung bzw. Löschen der ursächlichen Gründe des Rauchens
4. Zuweisung der neuen Aufgabe für den früheren „Inneren Raucher“
5. Feedback

Nächster Termin: Sonntag, 20.01.2008, 10 – 19 h (incl. 1 Stunde Mittagspause)

Ort: Seminarzentrum antagon, Sigmundsgasse 12, 1070 Wien

Preis: € 250.- pro Teilnehmer

[Zur Anmeldung](#)