

## Der einfache Weg zum Nichtraucher

26.03.2007, 10:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Siegler - Consulting & more ...*

Presseagentur: *Siegler - Consulting & more ...*



Rouven M. Siegler bietet Unterstützung mit persönlichem Coaching & Hypnose

### Nichtraucher durch Coaching mit Hypnose

Viele versuchten wieder zum Jahreswechsel von alten Gewohnheiten und so genannten „Lastern“ Abschied zu nehmen. Vor allem Raucher versuchen zu speziell diesem Zeitpunkt mit der so genannten „Schlusspunktmethode“ das Rauchen für immer hinter sich zu lassen. Mit nur mäßigem Erfolg: Das große Ziel, nämlich "für immer" Nichtraucher zu werden, erreichen damit nur etwa 10%. Vielen geht es eher so wie dem Schriftsteller Mark Twain: "Aufhören ist einfach. Ich habe schon tausend mal 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. Leider ist das bei vielen Rauchern nicht der Fall und so halten es die meisten nur einige Tage, Wochen oder Monate aus. Mit dem Rauchen aufzuhören sei schwer, behaupten auch Pharma und Medien. Einen neuen Weg zur ganzheitlichen und einfachen Rauchentwöhnung mit Hypnose & EFT bietet hier das neue Rosenheimer Coachingunternehmen „Siegler – Consulting & more ...“.

Rosenheim (SCM) „Mark Twain hatte Recht: Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht schwer, das macht der Raucher mit jeder Zigarette die er ausdrückt“ sagt Rouven M. Siegler, Coach, Trainer und Inhaber des Rosenheimer Personal- Sport- und Businesscoaching-Unternehmens. Siegler hat einen Coachingprozess entwickelt, um Rauchern den dauerhaften Ausstieg zu erleichtern. In einem 2 - 3 Stunden dauernden, intensiven Coachings wird bewusst und unbewusst der persönliche Weg zum Nichtraucher aufgezeigt und beschritten. Individuelle Vorgehensweise ist Siegler sehr wichtig, denn jeder Klient hat seine eigene persönliche „Rauchrituale“, die es zu durchbrechen gilt.

### Rauchen ist ein Ritual!

„Die Anzahl der Terminanfragen auf die von uns angebotene Rauchentwöhnung hat sich im Vergleich zum letzte Jahr verdoppelt!“ so Siegler. „Der Trend geht eindeutig in Richtung Nichtraucher.“ Waren es letztes Jahr eher Klienten im Alter zwischen 30 und 68 Jahren so ist dieses Jahr deutlich ein Zuwachs an jungen Klienten im Alter zwischen 18 und 30 Jahren zu verzeichnen. Eine positive Wende, wenn betrachtet wird, dass weltweit pro Stunde etwa 300 Menschen an den

Folgen des Rauchens sterben. Viele nicht nur an Lungenkrebs, sondern auch an anderen Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Koronar- und Gefäßkrankheiten, Mund- Rachen oder Zungenkrebs.

Nichtraucher sein ist einfach!

Wichtig ist, dass der Raucher den bewussten Willen mitbringt das Rauchen wirklich aufhören zu wollen und somit den Prozess bewusst unterstützt! Es gibt nach Aussage von Siegler durchaus auch Klienten, die nicht mit dem Rauchen aufhören möchten. Sie möchten sich mit dem Coaching ein Alibi verschaffen, um in Ruhe weiterzurauchen zu können, frei nach dem Motto: Ich hab es ja versucht, aber es hat nicht „gewirkt ...! Nur, was soll „wirken“, wenn der Raucher nicht mit voller Entschlossenheit hinter seiner Entscheidung steht ein Nichtraucher zu werden? Für Siegler ist auch spätestens bei der Zieldefinition deutlich sichtbar, ob ein Raucher von sich aus oder von „dritter“ Seite aus aufhören möchte. Manchmal ist es auch der Partner, der den Klienten von dritter Seite aus zu einem Coaching drängt. Hellhörig wird Siegler immer dann, wenn eine Anfrage so ähnlich lautet wie: „Mein Mann raucht zuviel! Können Sie da was machen?“. Diese Anfragen lehnt Siegler schon aus ethischen Gründen sofort ab. „Ich zwinge niemandem einen fremden oder gar meinen Willen auf und kann auch keinem entschlossenen Raucher die Lust am Rauchen nehmen! Ich hätte sicherlich die Möglichkeit einem Raucher das Rauchen mit Aversion zu verleiten, der Erfolg wäre allerdings nur von kurzer Dauer, da der Wunsch nach der Zigarette und die Gewohnheitsmuster nach wie vor vorhanden sind!“ 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 von sich aus entschlossen ist Nichtraucher zu werden, würde Siegler an dieser Stelle das Coaching kostenlos abbrechen.

Ziele sind wichtig!

Coaching ist so definiert, dass dem Klienten gangbare Wege aufgezeigt werden. „Gehen muss der Klient die Wege selbst, ich halte Ihn dabei die Taschenlampe und unterstütze ihn auf seinem Weg.“, so Siegler. Aber nicht nur das Bewusstsein wird bei diesem Coachingprozess angesprochen, auch das Unterbewusstsein wird mit Hilfe von Hypnose auf Zielkurs gebracht. „Bewusstsein alleine führt in den meisten Fällen nicht zur Einsicht und Einsicht alleine nicht ans Ziel! Wenn Einsicht alleine zum Ziel führen würde, dann würden Dicke nichts mehr essen und Raucher nicht mehr rauchen! Das Unterbewusstsein und individuell konditionierte Gewohnheiten machen dabei dem Bewusstsein und der Einsicht einen Strich durch die Rechnung.

Einsicht alleine führt nicht zum Ziel!

Der große Vorteil der hier angewendeten Vorgehensweise ist die volle, zielgerichtete Nutzung der Synergieeffekte des Bewusstseins sowie Unterbewusstseins gleichermaßen. Dies führt schnell zum gewünschten Erfolg!“, sagt Siegler weiter. Nicht nur Rauchentwöhnung, auch Gewichtsreduktion, Stressmanagement, Selbstbewusstseinssteigerung, Sporthypnotraining oder vieles anderes mehr bietet Siegler erfolgreich in seiner Praxis an. Ein intensives Vorgespräch mit persönlicher Zieldefinition ist für Siegler sehr wichtig und gehört zu jedem Einzelcoaching dazu. Über seine Einzelcoachings hinaus, bietet Siegler auch speziell angepasste Seminare und Kurse für Gruppen an.

Mehr Infos zu einem individuellen Coaching und zu Seminaren erhalten Sie unter [www.rauchfrei4ever.de](http://www.rauchfrei4ever.de) oder einem kostenlosen Vorgespräch unter  
Telefon 0 80 31 / 22 17 130.

Siegler - Consulting & more ...  
Rouven M. Siegler  
Ludwigsplatz 9  
83022 Rosenheim  
Telefon 08031/2217130  
[www.rauchfrei4ever.de](http://www.rauchfrei4ever.de)

Siegler - Consulting & more bietet ...

## Portrait

Unternehmenscoaching in den Bereichen Marketing, Werbung & PR sowie gezielte Kommunikationsberatung, Fotografie, individuelle Prozessbegleitung & Change Management. Für Existenzgründer gibt es ein spezielles Angebot, da meist aus Unwissenheit am Anfang in "Marketingfallen" getreten wird, die später teuer zu stehen kommen. Ihrem gelungenen, starken und überzeugenden Start steht somit nichts mehr im Weg.

---

News-ID: 127025 • Views: 198 (Stand: 07.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/127025/Der-einfache-Weg-zum-Nichtraucher.html>