

Nichtraucher werden – online; Das Internet macht´s möglich: Rauchen aufhören von zu Hause aus

04.02.2016, 11:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Elfi Blume Seminare GmbH*



Rauchen aufhören - einfach online von zu Hause aus

Die meisten Raucher würden gerne mit dem Rauchen aufhören – aber bitte nicht heute!
Der „richtige Zeitpunkt“ liegt irgendwo in der Zukunft, meist verknüpft mit einem wichtigen Datum (wie Silvester, runder Geburtstag, etc.) und der Einstellung: wenn man es wirklich will, dann schafft man das auch alleine!

Erst nach einigen Jahren des Scheiterns fängt der ein oder andere an, an sich selbst zu zweifeln.

Raucher sind sich nicht im Klaren darüber, dass sie in eine besonders raffinierte Falle geraten sind.
Einer der Hauptgründe, warum die meisten Versuche aufzuhören nicht erfolgreich sind, liegt an dem intensiven Gefühl eines Rauchers ein Opfer bringen zu müssen. Die Auswahl eines geeigneten Zeitpunkts in der Zukunft soll dabei helfen, sich innerlich auf dieses „Opfer“ vorzubereiten.

Ein weiterer Grund ist die feste Überzeugung, mit dem Rauchen aufzuhören sei ein schwieriger Prozess.
Gewichtszunahme, Entzugserscheinungen, Depressionen oder Schlaflosigkeit werden von vielen als unausweichlich empfunden.

So sehr diese Überzeugungen in den Köpfen vieler Raucher verwurzelt sind – sie basieren im Kern auf einer Reihe von

Irrtümern. So existiert z.B. kein wirklicher Verlust und die Entzugsphase lässt sich überraschend leicht mental beeinflussen, tatsächlich gelingt das Rauchen auch sehr oft unbewusst (z.B. während eines Langstreckenfluges). Auch die gefürchtete Gewichtszunahme kann man umgehen, wenn man den Zusammenhang zwischen Entzugserscheinungen und dem natürlichen Hungergefühl begreift.

Ein gutes Nichtraucherseminar muss die Wirkungsweise des Nikotins auf die eigene Wahrnehmung deutlich machen, damit Raucher die Täuschungen selbst erkennen können. Wenn man versteht, wie die unterschiedlichen Gefühle und Überzeugungen in Bezug auf das Rauchen entstanden sind – und wodurch sie aufrechterhalten werden - gelingt es sich von ihnen zu distanzieren.

Weniger hilfreich ist es hingegen, die Nachteile des Rauchens – wie Gesundheit oder Geld – ins Bewusstsein zu rücken, um die nötige Motivation (Willenskraft) zum Aufhören zu erzeugen. Tatsächlich haben diese negativen Argumente nicht den erwünschten Effekt, sondern sie verstärken die Angst- und Schuldgefühle eines Rauchers, und verstärken damit indirekt das Gefühl ein Opfer bringen zu müssen.

Das Internet bietet hier den Vorteil mit einem Onlineseminar besonders bildreich diesen Nikotin-Mechanismus darstellen zu können. Da Rauchen zu einem großen Teil unbewusst gesteuert wird, ist es bei einem Nichtraucherseminar wichtig, das Unterbewusstsein über die Gefühlsebene anzusprechen. Bilder und Videos sind für diesen Zweck besonders gut geeignet. Optimal ist die Begleitung eines Trainers um auf Fragen einzugehen und Unsicherheiten auszugleichen.

Darüber hinaus bleibt die Privatsphäre erhalten, gerade bei Suchtthemen für viele ein wichtiger Aspekt.

Rauchen aufhören - Online-Live-Seminar

<https://www.youtube.com/watch?v=abYX4bgzfn4>

Portrait

Die Elfi Blume Seminare GmbH ist ein erfahrener Anbieter von Nichtraucherseminaren. Seit 2014 wird der bewährte Ansatz ihrer Methode auch in Online-Live-Seminaren angeboten (mit Rücktrittsgarantie).

Weitere Seminarangebote:

Ernährungsseminar, Drogenpräventionsseminar für Azubis, Alkoholprävention, Stressmanagement, Change-Management

News-ID: 889418 • Views: 851 (Stand: 17.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/889418/Nichtraucher-werden-online-Das-Internet-machts-moeglich-Rauchen-aufhoeren-von-zu-Hause-aus.html>