



**DYNAMIC  
BALANCING  
CONSULTING**

# Rauchpause!

Rauchfrei werden  
ohne Qual und Verzicht.

Seminar mit Dr. Vera Popper  
und Mag. Nina Hesse

## Rauchpause!

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die gut gemeinte Neujahrsvorsätze für 2015 rasch über Bord geworfen haben und sich dem Rauchgenuss wieder ganz hingeben? Würden Sie gerne „rauchfrei“ werden wollen, ohne sich zu quälen und ohne das Gefühl, auf einen wichtigen Teil in Ihrem Leben verzichten zu müssen? Dann lade ich Sie herzlich ein, mithilfe dieses Seminars eine Rauchpause einzulegen! Wir nutzen die Funktionsweise unseres Unbewussten, um das Rauchen einfach zu vergessen!

Ich bin eine leidenschaftliche Raucherin. Auch wenn ich inzwischen nicht mehr rauche und mich sehr entspannt in einer Rauchpause auf unbestimmte Zeit befinde. Ein Widerspruch? Nein: Rauchen war für mich verbunden mit Abenteuer, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Intensive Momente habe ich rauchend noch intensiver erlebt. Der Austausch mit anderen kam mir noch anregender und intimer vor, wenn wir gemeinsam Rauch aufsteigen ließen. Rauchen war für mich ein Ritual für das An- und Zusammenkommen. Der Gedanke, nie wieder rauchen zu dürfen, hat bei mir Beklemmung und ein unmittelbares Gefühl von Freiheitsberaubung ausgelöst.

Vielleicht würden Sie manches ähnlich beschreiben, vielleicht ist es bei Ihnen ganz anders. Sicher ist, dass in Ihrem Hirn viele positive Assoziationen zum Rauchen vorhanden sind. Sie sind es, die das Nichtrauchen so schwer bzw. den wiederkehrenden – fast unbewussten – Griff zur Zigarette so leicht machen. Wollen wir eine Rauchpause einlegen, brauchen wir jenen Teil unseres Gehirns mit im Boot, in dem diese vielen positiven Bilder und Gefühle zum Rauchen gespeichert sind (das sogenannte „Unbewusste“).

---

## Ziel des Seminars

Sie erarbeiten Schritt für Schritt, wie Sie mit Hilfe Ihres Unbewussten eine Rauchpause einlegen können – ohne Qual und Verzicht. Damit das noch mehr Spaß macht, werden Sie dabei von den anderen SeminarteilnehmerInnen unterstützt, die – ebenso wie Sie – gute Gründe zum Aufhören haben.

---

## Konzept des Seminars

Das Seminarkonzept beruht auf dem Zürcher Ressourcen-Modell „ZRM®“, einem von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelten Selbstmanagement-Training. Es wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine nachhaltige Wirkung hin überprüft und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln.

Maja Storch hat die erfolgreiche Anwendung des Konzepts an sich selbst in ihrem sehr unterhaltsamen Buch „Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen“<sup>1</sup>, beschrieben. Dieses Buch hat uns zum Seminar „Rauchpause!“ inspiriert. Das Seminar findet mit der freundlichen Genehmigung von Frau Dr. Storch statt.

## Inhalte des Seminars

- **Reflexion Ihrer Rauchgeschichte:** Wie wurde Rauchen für Sie unverzichtbar? Wie rauchen Sie heute?
  - **Der „Kick im Kopf“:** Was sollten Sie für eine Rauchpause über den neurobiologischen Cocktail im Gehirn wissen?
  - **Analyse Ihrer guten Gründe:** Motive für das Rauchen und Motive für das Aufhören.
  - **Das Haltungsziel:** Die Unterstützung des eigenen Unbewussten sicher stellen.
  - **Das Rauchen vergessen:** Schritt für Schritt neue Assoziationen bauen.
- 

## Zielgruppe

Raucherinnen und Raucher, die zumindest einen guten Grund haben, mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Dabei ist es egal, ob Sie es bereits etliche Unterlassungsversuche hinter sich haben oder dies Ihr erster Versuch ist, das Rauchen aufzugeben. Sollten Sie eine starke körperliche Nikotinabhängigkeit bei sich vermuten, dann kann es ratsam sein, zusätzlich mit einem Arzt / einer Ärztin begleitende Maßnahmen zu besprechen (Nikotinpräparate).

Den Grad Ihrer körperlichen Abhängigkeit können Sie hier herausfinden:  
[www.rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/abhaengigkeits-test](http://www.rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/abhaengigkeits-test)

---

## Trainerinnen



**Dr. Vera Popper** begleitet Menschen und Organisationen in Zeiten der Veränderung seit über 10 Jahren. Sie ist als Coach, Psychologin und Organisationsberaterin für Führungskräfte, Teams, Profit und Non-Profit Organisationen sowie für Privatpersonen tätig. Ziel in ihrer (hypno)systemisch orientierten Arbeit ist es, eine optimale Balance zwischen inneren Prozessen und den Anforderungen im Außen zu erreichen. Vera Popper engagiert sich im Vorstand des hypnosystemischen Forums Austria und lehrt an der Universität Wien und an diversen Fachhochschulen. Sie ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin.  
[www.dynamic-balancing.at](http://www.dynamic-balancing.at)



**Mag. Nina Hesse** ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in Ausbildung und absolvierte einen Teil ihrer praktischen Ausbildung beim Rauchfrei Telefon. Als Beraterin begleitete sie über ein halbes Jahr Personen auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Derzeit ist sie im Frauengesundheitszentrum F.E.M. in zwei Gesundheitsförderungprojekten tätig. Zusätzlich zu ihrer Beratungstätigkeit lehrt sie an der Ferdinand Porsche Fern-FH und arbeitet auf selbständiger Basis im Forschungs- und Evaluationsbereich.

## Termine

Dienstag, 17.3.2015  
Mittwoch, 18.3.2015  
Montag, 13.4.2015  
Dienstag, 14.4.2015

Seminarzeit jeweils 16:30 bis 20 Uhr

---

## Seminarort

INDIVIDUAL COACHING Seminarraum, Martinstraße 24, 1180 Wien

---

## Kosten

**EUR 80,- pro Einheit (96,- inkl. Ust.)**

Die erste Einheit am 17.3.2015 ist vorab nach Erhalt der Rechnung zu bezahlen und sichert Ihre Teilnahme. Die weiteren Einheiten können vor Ort bezahlt werden.

Die maximale TeilnehmerInnenanzahl beträgt 15 Personen. Die Seminarplätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

## Ihre Daten

..... Nachname

..... Vorname

..... Straße

..... PLZ + Ort

..... Telefon

..... E-Mail

..... Unterschrift

..... Datum

Mit Ihrer Unterschrift melden Sie sich verbindlich an.

Bitte senden Sie das ausgedruckte und ausgefüllte Anmeldeformular bis spätestens **23. Februar 2015** eingescannt per Mail an [vera.popper@dynamic-balancing.at](mailto:vera.popper@dynamic-balancing.at) oder per Post an **Vera Popper, Mohsgasse 10/36, 1030 Wien**.