



## **Nicht**rauchen! Erfolgreich aussteigen In drei Schritten

**Kursleitung:** | Gabriele Menger- Moghimi | Diplom-Psychologin | Coach und zertifizierte Dozentin für psychologische Gesundheitsförderung durch Raucherentwöhnung und Stressbewältigung | Heilpraktikerin Psychotherapie

**Ziele:** Für alle „Noch“ Raucher, die ihrer Sucht mit einem Stufenprogramm begegnen wollen, ist dies das Mittel der Wahl. In einem ausgereiften, wissenschaftlich evaluierten Programm erleben Sie in der Gruppe, wie vielseitig sich die Nikotinsucht einnisten kann. Sie erhalten hier Unterstützung für ein rauchfreies Leben und lernen Verhaltensweisen zur Bewältigung möglicher Rückfallsituationen um auch langfristig rauchfrei zu bleiben.

### **Inhalte: Zwei Phasen der Tabakentwöhnung**

#### **Phase 1 → Vorbereiten der Abstinenz**

##### *1. Kurstermin | 3 Stunden*

- Informationen über Wirkungsweise von Nikotin
- Stärkung Ihrer Motivation für ein rauchfreies Leben
- Beobachtung individueller Rauchgewohnheiten
- Rauchmotive: Was macht das Rauchen so attraktiv?

#### **Phase 2 → Stabilisieren der Abstinenz**

##### *2. Kurstermin | 3 Stunden*

- Sie werden intensiv auf den Rauchstopp vorbereitet
- Gemeinsam führen wir den Rauchstopp durch → **RAUCHSTOPP !!**
- Tipps zum Umgang mit dem Rauchverlangen und eventuell auftretenden Entzugserscheinungen

**Telefontermin → individuelle Beratung**

##### *3. Kurstermin/ 3 Stunden*

- Erfahrungen mit dem Rauchstopp
- Ihr rauchfreies Leben zu genießen
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu überwinden
- Ein zufriedenes Leben ohne Zigarette zu führen

**Telefontermin → individuelle Beratung**

**Umfang und Dauer:** 3 mal 3 Kursstunden plus 2 individuelle telefonische Beratungen

**Teilnehmeranzahl:** Max. 10 Teilnehmer

**Besonderheiten:** Das Rauchfrei Programm ist von gesetzlichen Krankenkassen als Primärpräventionsmaßnahme gemäß §20 Abs. 1 SGB V anerkannt und wird finanziell gefördert