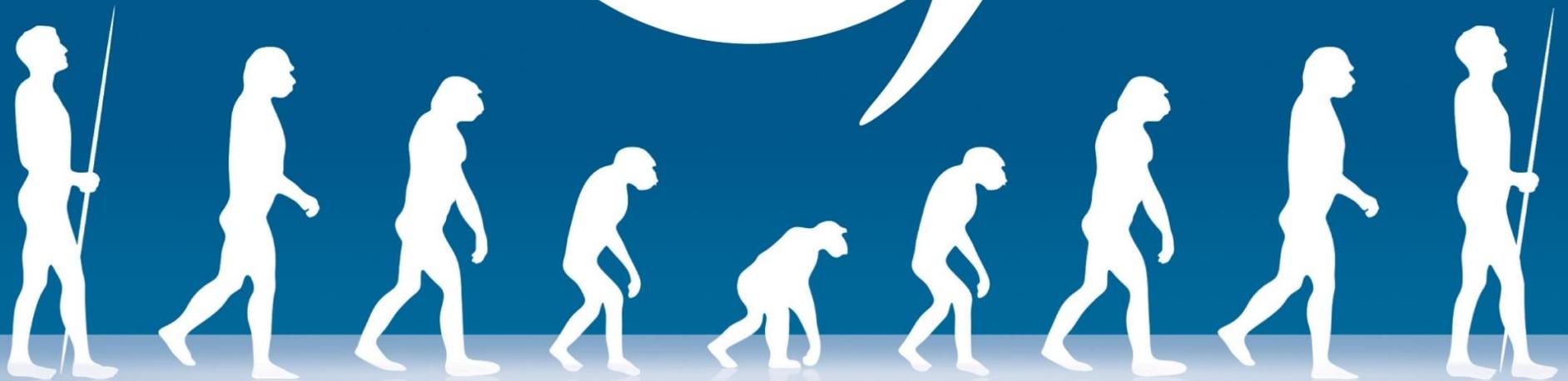


# blauer DUNST<sup>adé</sup>

- ARBEITSPSYCHOLOGIE
- SUCHTPRÄVENTION
- STOP SMOKING
- SELFNESS DAYS



# Nichtrauchen: Einfacher, als Sie denken!

Angenommen, Sie wären auf Knopfdruck Nichtraucher/in  
und Zigaretten wären Ihnen gleichgültig?



Wie wär´ s?

**Wir zeigen Ihnen, dass es möglich ist innerhalb von Stunden,  
das Rauchen zu beenden, ohne Zigaretten zu vermissen!**

# Nichtraucher werden und bleiben!



Angst vor dem Sprung ins kalte Wasser?



Die meisten Raucher/innen glauben, mit dem Rauchen aufzuhören, sei schwierig!

**Mal angenommen, dass nicht ...**

# Im Nichtraucher/innen-Seminar ...

...erfahren Sie alles über die Bedeutung der Zigarette,  
über eine Illusion, die Ihnen Realität vospiegelt.

## Das Ziel des Seminars ist:

Das Rauchen zu lassen, ohne den  
Zigaretten nachzutruern und zu denken:  
„Den Rest meines Lebens darf ich nun  
nicht mehr rauchen.“



Nein, im Gegenteil!

**Sie werden das Nichtrauchen sogar genießen!**

# Viele haben ein schlechtes Gewissen!

Sie denken:

„Es wäre besser aufzuhören, aber nicht heute, vielleicht morgen.“

Die meisten Raucher/innen ringen mit Widersprüchen:

## Rauchen ...

- bringt mich um
- kontrolliert mein Leben
- stinkt
- kostet ein Vermögen

## Rauchen ist ...

- mein Genuss
- meine Hilfe bei Stress
- eine Gewohnheit
- was Besonderes

**Rauchen schadet Ihrer Gesundheit?**



**Aber Sie denken: Trotzdem rauche ich gern!**

Deshalb gibt es bei uns keine Moral-Predigt.

**Denn auch die Gesellschaft vermittelt uns, ...**

... dass Rauchen in bestimmten Situationen hilfreich ist.

**Zigaretten sind:**

- Trostspender
- Freund
- Vergnügen
- Konzentrationshilfe
- Belohnung

**Zigaretten helfen:**

- bei Stress
- gegen Langeweile
- sich zu entspannen
- sich zu beruhigen
- sich zu stimulieren



# Zigaretten haben also magische Kräfte?

Zigaretten verschaffen Ihnen alle gewünschten Gemütszustände? Quasi auf Knopfdruck?

## **Nein, so ein Wundermittel gibt es nicht!**

Wenn Nikotin tatsächlich all das könnte, würden Sie Zigaretten schon lange auf Rezept bekommen!

## **Im Seminar erkennen Sie, wie das Rauchen die Gefühle und die Wahrnehmung verändert!**

Dann verstehen Sie, warum Sie rauchen und es Ihnen bisher so schwer fiel, das Rauchen einfach für immer zu lassen.



# Die Änderung eines Verhaltens beginnt im Kopf!



Erst wenn Sie verstanden haben, nach welchen Spielregeln das Rauchverhalten bei Ihnen abläuft, können Sie es verändern.

**Durch das Erkennen der Zusammenhänge hören Sie ganz selbstverständlich mit dem Rauchen auf.**

Ganz ohne Zwang nur durch Einsicht!



**Nichtrauchen wird problemlos zum Normalzustand!**

Verlassen Sie sich auf unsere jahrelange Erfahrung!



Robert Brandstetter

Werner Höretzeder

Auch wir haben lange und viel geraucht und kennen die Bedenken von Raucher/innen.

Seit 2004 machen wir Rauchentwöhnung und haben immer noch Freude daran. Weil Rauchen aufhören auch einfach sein kann.

**Übrigens:**

**Während der Seminarpausen ist das Rauchen erlaubt ...**



**Sie rauchen Ihre Letzte, wenn Sie so weit sind!**

**Wir bieten Ihnen Folgebetreuung an.**

Für sehr viele Teilnehmer/innen reicht unser Grundseminar aus,  
um frei zu sein.



Und sollte es im ersten Anlauf nicht gleich klappen,  
bieten wir Ihnen individuelle Folgebetreuung. Abseits der Firma und  
ohne Ihre Kollegen/innen.



**Auf Ihrem Weg zum/zur Nichtraucher/in sind wir für Sie da!**

**Melden Sie sich an!**



Sie haben nun die Chance, das Rauchen für immer zu beenden:

**Demnächst findet bei Ihnen im Haus ein Nichtraucherseminar statt.**

Deponieren Sie Ihr Interesse in Ihrem Unternehmen und melden Sie sich zum Seminar oder zur Informationsveranstaltung an.

**Sichern Sie sich jetzt einen Seminarplatz, ein besserer Zeitpunkt kommt nicht!**

# Noch Zweifel?

## Sie haben nichts zu verlieren!



Das Schlimmste, was passieren kann ist,  
dass nichts passiert und Sie weiter rauchen.

Auf der anderen Seite erhalten Sie die Chance,  
für immer Nichtraucher zu sein.

## Sie können nur gewinnen!

# Referenzen gewünscht?



## **Ing. Hans Zauner, GARTEN ZAUNER**

... 20 Jahre Raucher zu sein ist genug; seit über einem Jahr rauchfrei!

Bin ein ausgesprochen willensstarker, ehrgeiziger und durchsetzungsfähiger Mensch, aber mit dem Rauchen aufzuhören - dazu hat es nicht gereicht.

Mein Wille und vor allem das Nichtraucher-Seminar mit Hrn. Werner Höretzeder haben mich vom Gegenteil überzeugt, spannend, amüsant und psychologische Hintergründe der Sucht aufzeigend, hinterlässt das Seminar einen bleibenden Eindruck – 6 kurzweilige Stunden die wirken!



## **Alexander und Sabine Scharrer**

Lange habe ich mir beim Rauchen nichts gedacht. Obwohl ich erst spät, während meines Studiums mit dem Rauchen angefangen habe, bin ich richtig schnell „reingerutscht“.

Das Seminar von Hr. Höretzeder hat mich zum Nachdenken gebracht.

Die Vorstellung diesen Nikotinparasiten in meinem Bauch weiter durchzufüttern war erschreckend, die Logik der vorgebrachten Argumente überzeugend. Das Aufhören war dann überraschend einfach, beinahe erleichternd. Entzug hat es eigentlich keinen gegeben und zugenommen haben wir auch nicht. Ich bin heute stolzer Nichtraucher, meine Frau, die mich zum Seminar begleitet hat, übrigens auch.

Deshalb geben wir gerne an jedermann die Empfehlung dem blauen Dunst „adé“ zu sagen!



## **Daniela Haider**

Hallo liebe aufhörwillige Raucher!

Voller Stolz kann ich berichten, dass ich seit einem halben Jahr nicht mehr rauche. Bis dahin habe ich ca. 25 Zigaretten am Tag geraucht, doch nach nur einem Nachmittag beim Nichtraucherseminar von blauerdunst.adé war ich "geheilt".

Es bestand keinerlei Druck oder Zwang aufzuhören, ich habe einfach nur dem Vortrag gelauscht und habe mir alles durch den Kopf gehen lassen. Am Ende schmiss ich meine Zigaretten weg und war heilfroh mit dem Zeug endlich aufhören zu können.

Es ist wirklich so einfach gewesen! Also, traut euch hin, ihr könnt nichts verlieren!



## **Elisabeth Niedermayr**

Aus unserem Forum:

ich machte dieses "nichtraucherseminar" an einem wunderschönen sonnigen herbsttag und ich hätte keine minute von diesem seminar lieber draußen in der sonne verbracht, obwohl ich ein sonnenanbeter bin.

obwohl ich am morgen noch große angst davor hatte. weil ich "darf" ja dann keine meiner so geliebten und zugleich ghassten zigaretten mehr rauchen.....

schwachsinn.....

aber der ganze aufbau und inhalt hat mich derart gefesselt, dass ich um keinen preis etwas überhören wollte.

und ich habe im seminar eine entscheidung getroffen, ganz alleine für mich. ich bin nichtraucher!!! aber ohne diese unterstützung hätte ich das sicherlich nicht geschafft, oder vielleicht nicht so leicht geschafft.

ich muss nicht mehr rauchen- ich habe unheimlich viel an energie zurückgewonnen- ich kann wieder laufen gehen - mein leben hat sich dank diesem seminar total positiv verändert.

wenn jemand noch überlegt dieses seminar zu besuchen, ich kann nur sagen:

JUST DO IT!!!

# Referenzen gewünscht?

## Auszug unserer Referenzliste



Mag.  
**WERNER HÖRETZEDER**  
Sozial- und  
Wirtschaftswissenschaftler  
  
0732 / 99 70 80-11  
info@blauerdunst.at



MMag.  
**ROBERT BRANDSTETTER**  
Psychologe  
Gesundheitswissenschaftler  
  
0732 / 99 70 80-22  
psychologie@blauerdunst.at

**Bei Fragen:**



**Tel. +43 (0)680 / 21 45 159  
oder  
info@blauerdunst.at**

**Wir freuen uns Sie im Seminar begrüßen zu dürfen!**