



## Rauchfrei - Gemeinsam rauchfrei werden

Das Rauchen aufzuhören ist besonders schwer, denn Tabakrauchen ist nicht nur als Sucht, sondern immer noch als Genuss anerkannt. Das Rauchfreiprogramm bietet Ihnen Unterstützung bei Ihrer Entscheidung rauchfrei zu werden. Erfahrungsgemäß gelingt dies einfacher in einer Gruppe. Das gemeinsame Ziel erhöht die Motivation und Durchhaltefähigkeit. Nebenbei können alle Teilnehmer vom Erfahrungspotential der Gruppe profitieren.

Der Kurs besteht entweder aus drei oder sieben Gruppenterminen, einschließlich einer individuellen telefonischen Beratung.

Zunächst analysieren Sie Ihr individuelles Rauchverhalten. Gemeinsam bestärken wir die Motivation des Aufhörens und bereiten den Rauchstopp vor. Sie wählen einen festgelegten Rauchstopp-Tag, ohne vorherige Reduzierung.

Nach dem Rauchstopp werden Sie Ihre Abstinenz stabilisieren. Sie wissen um Ihre persönlichen Rückfallrisiken, Ihre Schwächen – aber auch um Ihre Stärken. Im Kurs erlernen und erarbeiten Sie neue Bewältigungsstrategien für Ihren rauchfreien Alltag.

Ein telefonischer Nachsorgetermin ermöglicht Ihnen nochmals individuelle Unterstützung, je nach Bedarf. Alternativ wäre auch ein gemeinsamer Gruppentermin zu einem gemeinsam festgelegten Zeitpunkt möglich.

Das Rauchfreiprogramm beinhaltet standartmäßig eine Informationsveranstaltung, sechs regelmäßige wöchentliche Gruppentreffen zu je 2 Std und einen individuellen Telefontermin.

Die Durchführung in einem kürzeren Zeitraum besteht aus drei Intensiv-Gruppentreffen.

Zeitfenster: 7 x 90 Min plus Telefontermin  
Kosten: 198,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Zeitfenster: 3 x 180 Min  
Kosten: 178,00 €

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)

**Silvia Löbel** [www.entfaltungsraum.de](http://www.entfaltungsraum.de) [info@entfaltungsraum.de](mailto:info@entfaltungsraum.de) +49 7531-369 39 69  
Systemische Beratung • Therapie • Prävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene