

**Nichtraucher in 6 Stunden**

# Durchschlagender Erfolg bei Nichtraucherseminar

Nach der Durchführung zweier Nichtraucherseminare nach der „Allen Carr Easyway-Methode“ im März 2004 ist die Erfolgsquote von über 90 % höchst zufriedenstellend. Wie Mitarbeiter des Global Logistics Centers berichten, waren die vom Werksärztlichen Dienst angebotenen Kurse – Dauer nur 6 Stunden – so effektiv, dass fast alle Teilnehmer seit diesem Tag nicht mehr rauchen. Worin liegt das Geheimnis von Allen Carr? Wir haben uns bei den Teilnehmern umgehört:

Albert Eck, Betriebsrat: „In der letzten halben Stunde des Kurses ist bei mir der Groschen gefallen: Rauchen ist kein Verzicht, sondern es macht Freude, Nichtraucher zu sein! Ich denke schon gar nicht mehr ans Rauchen.“

Maria Gehrein, CW 1: „Ich habe 32 Jahre lang jeden Tag 1 ½ Schachteln geraucht. Heute bin ich über jeden Tag glücklich, an dem ich nicht rauche. Es geht mir einfach bedeutend besser. Das Tolle an dem Seminar war für mich die Gemeinschaft, zu merken ich bin ja nicht alleine. Immer wenn's juckt, führe ich mir die Aussagen aus dem Kurs wieder vor Augen. Das hilft!“

Dieter Theobald, CW 1: „Die ersten drei Wochen waren schwierig, doch mit der letzten Zigarette, die wir im Kurs gemeinsam ‚beerdigt‘ haben, war Schluss. Heute brauche ich das Rauchen nicht mehr, die Zigaretten schmecken einfach nicht.“



Gerhard Erstein, CW 1: „Das situative Verlangen ist immer noch da, wird aber immer weniger. Ich habe das Seminar als Stichtag für die letzte Zigarette gewählt, weil ich wirklich aufhören wollte. Nur mit diesem Grundgedanken kann man es schaffen. Mir wurde irgendwann klar, dass ich eine Vorbildfunktion für meine Kinder habe.“

Wirklich lüften konnten wir das „Geheimnis“ von Allen Carr nicht. Alle Teilnehmer sind sich jedoch einig, dass sich bei ihnen mit dem Seminar die Einstellung zum Rauchen grundlegend geändert hat. Der Schlüssel zum Erfolg ist und bleibt jedoch der echte Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. ●

Oliver Nowak