



Aktion SVA

Rauchfrei gesund

Das Rauchen zu lassen ist eine große Herausforderung. Viele RaucherInnen brauchen einige Anläufe bis sie es tatsächlich schaffen, das Rauchen aufzugeben. Psychologische Raucherberatung unterstützt diesen Prozess und hilft Ihnen Ihr Ziel zu erreichen – endlich rauchfrei!

Ihr Nutzen: Sie werden wieder aktiver, Ihre Gesundheit verbessert sich erheblich. Sie können wieder Sport betreiben ohne gleich „außer Puste“ zu geraten und Sie senken die Risiken für schwere Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, sowie das Risiko an Krebs zu erkranken. Nichtraucher sehen auch gesünder und jünger aus.

Dies sind nur einige Argumente, die dafür sprechen, das Rauchen zu lassen. Da Rauchentwöhnung für niemanden einfach ist, bietet die SVA Ihnen mit diesem Paket die Möglichkeit effektive Unterstützung bei der Rauchentwöhnung zu erhalten.

Freuen Sie sich auf ein freies und unabhängiges Leben ohne Zigaretten!

Zielgruppe

Personen, die aufhören möchten zu rauchen.

Ablauf

- **Analyse des Rauchverhaltens**

Dies beinhaltet eine genaue Analyse der auslösenden Faktoren und der Zusammenhang mit anderen Bereichen Ihres Lebens wird ermittelt. Rauchprotokolle sind Teil dieser Analyse, ebenso eine Testung der Nikotinabhängigkeit (Fagerström Test).

- **Coaching, psychologische Beratung und Entspannungsübungen**

Im Anschluss an die Analyse erhalten Sie von mir Informationen über das Rauchen und die Rauchentwöhnung (Psychoedukation) und wir erarbeiten gemeinsam alternative Verhaltensweisen zum Rauchen. Ich unterstütze Sie auch gewisse Verknüpfungen zu lösen (zB Rauchen und Kaffee, Rauchen und Entspannung,...). Wir besprechen auch das Thema Gewichtszunahme und ergreifen Maßnahmen um diese zu verhindern. Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet bei vielen Menschen auch eine große innere Unruhe, deshalb werde ich auch Entspannungsmethoden mit Ihnen einüben, die Ihnen helfen wieder zu Ihrer inneren Ruhe zu finden und Ihnen auch in anderen Lebensbereichen helfen werden.

• **Methoden:**

- Diagnostische Verfahren
- Lösungsorientiertes Coaching
- Verhaltenstherapeutische Elemente
- Motivational Interviewing
- Entspannungsverfahren (Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)

Paketpreis:

5 Einzelsitzungen (à 80 €): 400,- € - abzüglich SVA Gesundheitshunderter

| | |
|--|--------------|
| 5 x 60 Minuten Einzelcoaching (4 x 80,-) | 80,- |
| Gesamtkosten | 400,- |
| Gesamtkosten abzüglich SVA Gesundheitshunderter | 300,- |

Kontakt:



Mag. Julia Gheri

Klinische- und Gesundheitspsychologin
Arbeitspsychologin
Mentalcoach

+43-(0)650-8403502

info@entspannterleben.at

www.entspannterleben.at

Behaimstraße 2, 6060 Hall in Tirol