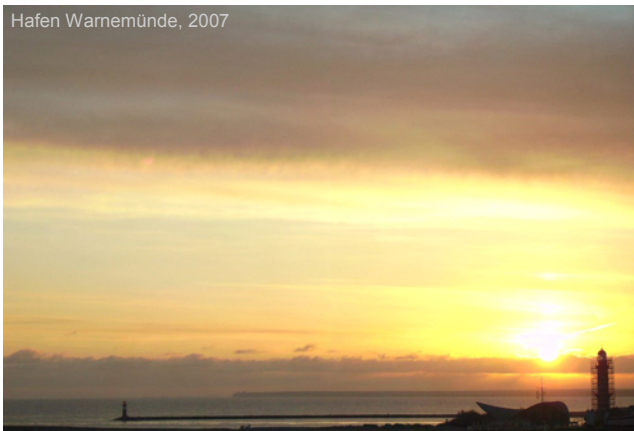




Benutzen Sie Ihre Streichhölzer künftig, um romantische Kerzen anzuzünden und verschenken Sie Ihr goldenes Feuerzeug an jemanden, der noch bedürftig ist.

Das ist Ihr persönlicher *Return on Investment*: Sie belohnen sich für Ihren Erfolg ganz bewusst. Setzen Sie den Betrag ein, den Sie zuvor für ... ausgegeben haben. Das reicht auf jeden Fall für einen oder mehrere schöne Restaurantbesuche, für ein traumhaftes Paar Schuhe, für eine erholsame kleine Reise ... Sie werden schon selber wissen, was Sie mit dem *ab nächstem Monat zusätzlich frei zur Verfügung stehenden Geld* anstellen. Sie könnten auch (vorsichtig!) eine schicke Geldanlage tätigen — als Nicht-mehr-Raucher haben Sie die besten Voraussetzungen für ein gesundes und langes Leben, wofür Sie sicher ein Extra-Taschengeld brauchen können ... genießen Sie alles! Auch wenn Sie es sich jetzt vielleicht noch nicht vorstellen können: Ohne Rauch ist alles **noch** viel schöner ...!

Hafen Warnemünde, 2007



**Sie haben keinerlei Möglichkeit, sich zu schaden:**

- Keine Pflaster
- Keine Kaugummis
- Keine Nadeln oder Pillen
- Keine Ersatzdrogen
- Keine Hypnose
- Keine Gehirnwäsche
- Keine Moralpredigt
- Keine Angstmache
- Keine Gewichtszunahme  
(auf keinen Fall viel!!)
- Keine schlechte Laune
- Keine Verlustgefühle
- Keine Intoleranz gegenüber Noch-Rauchern
- Keine Entzugsqualen

**Es geht Ihnen einfach nur gut!**

**Sie schaffen das — mit ein bisschen Hilfe**

**INFORMATION UND ANMELDUNG:**

EVELYN RITTMAYER  
 PRIVATPRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE (HPG)  
 • ENERGY RESOURCE COACHING • MEDIATION •  
 AM VOGELGESANG 1  
 65817 EPPSTEIN-BREMTHAL  
 TEL.: 06198 – 58 56 960  
 MOBIL: 0172—850 17 21  
 praxis@evelynrittmeyer.de  
 www.evelynrittmeyer.de



**EVELYN RITTMAYER**  
 HEILPRAKTIKERIN PSYCHOTHERAPIE  
 INDIVIDUAL COACH

**14+1**

**VIERZEHNPLUSEINS®  
 PROGRAMM ZUR  
 RAUCHERENTWÖHNUNG**

**Definitiv  
 Schluss!**

BEI UNS RAUCHEN SIE DIE LETZTE ZIGARETTE  
 FÜR DEN REST IHRES LEBENS

**Nach 1 Tag**



MACHEN SIE **selbst** DEN STRICH DURCH.

**MEINE INTERVENTIONEN HABEN DIE BEHANDLUNG VON URSACHEN ZUM ZIEL; GELINGT DAS, VERSCHWINDEN SYMPTOME OFT VON SELBST. AUCH NIKOTINSUCHT KANN EIN SYMPTOM SEIN.**

## **Rauchen Sie die letzte Zigarette Ihres Lebens!**



- ▶ Ich weiß, wovon ich rede, denn ich habe reichlich persönliche Erfahrung: als ehemalige Raucherin (clean seit 1999 im Selbstversuch mit meiner Methode) und seit 2003 als Coach für andere Jetzt-nicht-mehr-Raucher.
- ▶ Sie erhalten Hilfe zur Selbsthilfe — meist ohne andere Hilfsmittel. Ich weiß, dass Sie „aufhören“ möchten: das haben Sie mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldung signalisiert. Deshalb unterstützen ich Sie gern und nachhaltig darin, Ihr Ziel zu erreichen.
- ▶ Weder Drohung noch Belehrung. Sie entdecken einen anderen — Ihren — Blickwinkel: Es wird Ihnen nach kurzer Zeit überraschenderweise ein Bedürfnis sein, nicht mehr zu rauchen. (Falls von Ihnen gewünscht, begleite ich Sie anschließend bis zu einem Jahr als Ihr no-more-smoking-Coach.)
- ▶ So vorbereitet — Sie haben unternommen und verinnerlicht, was wirklich notwendig ist, um zufrieden aufhören zu können — werden Sie, wenn Sie möchten, an „Ihrem“ Tag tatsächlich Ihre letzte Zigarette für den Rest Ihres Lebens rauchen! Sie werden eine glückliche Nichtraucherin, ein glücklicher Nichtraucher sein.

**Evelyn Rittmeyer**

**Heilpraktikerin Psychotherapie. Coach. Mediatorin.**  
Therapeutische Schwerpunkte: Gesprächs-Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Psychokinesologie; Farblicht-Behandlung. **Das Anliegen meiner therapeutischen Interventionen ist die Behandlung von Ursachen; gelingt das, verschwinden Symptome oft von allein.** Das gleiche gilt im übertragenen Sinn für meine Begleitung als Coach und als Mediatorin in als schwierig empfundenen Lebensphasen und Konstellationen: Zeitökonomische und lösungsorientierte Hilfe zur Selbsthilfe und zur Potentialfreisetzung in allen Bereichen.

## **Wer kann teilnehmen?**

**Es ist unerheblich, wie lange Sie schon rauchen und wie viele Zigaretten am Tag zusammenkommen. Einzig und allein wichtig ist, dass Sie aufhören möchten. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, wie das gehen soll, schieben Sie Befürchtungen wie „das schaff´ ich ja doch nicht“ getrost beiseite. Ausschlaggebend ist Ihr Wunsch, lieber nicht mehr zu rauchen, als weiter zu rauchen.\***

**Und: Sie müssen das nicht glauben. Sie wissen es, wenn Sie es erlebt haben!**

**Bitte fühlen Sie sich angesprochen, wenn eine dieser Beschreibungen in etwa auf Sie zutrifft:**

1. Sie sind starker Raucher resp. starke Raucherin und möchten aufhören. Es stinkt Ihnen einfach.
2. Sie rauchen (stark oder weniger stark) und haben schon mehrere Versuche, damit aufzuhören, hinter sich. Sie rauchen immer noch.
3. Sie rauchen kaum noch, nur ab und zu mal. Mehr gestatten Sie sich nicht. Sie fühlen sich aber unwohl dabei, besonders, wenn Sie Raucher sehen, die scheinbar hemmungslos drauflos qualmen — das würden Sie ja eigentlich auch gern tun. Sie sind neidisch.
4. Sie rauchen nicht (mehr). Aber ansonsten geht es Ihnen wie bei der Beschreibung unter 3.: Sie sind ein/e unzufriedene/r Nichtraucher/in.

\*In laufender psychotherapeutischer Behandlung befindliche Interessenten werden gebeten, die Therapie zunächst abzuschließen oder einen Kontakt zu ihrem Therapeuten zwecks einer Abstimmung zuzulassen.

## **So gehen wir vor:**

Wir möchten sicherstellen, dass Sie erfolgreich sind; deshalb halten wir uns auch bei diesem Seminar an eine bewährte Didaktik:

1. **Vorbereitung:** Wir bereiten Sie individuell auf das Training vor. Etwa zwei Wochen vor „Ihrem Tag“ erhalten Sie Ihr persönliches Informations- und Arbeitsmaterial. Damit bereiten Sie sich zielgerichtet und unter unserer Anleitung zu Hause vor; einige Unterlagen werden wir Sie bitten, uns zur Verfügung zu stellen, damit wir uns darauf vorbereiten können, im Training persönlich auf Sie einzugehen.
2. **Training:** Dann erleben Sie das Seminar **VIERZEHNPLUSEINS® RAUCHERENTWÖHNUNG:** Der Tag, der Ihr künftiges Leben mit dem Rauchen Ihrer letzten Zigarette markiert.
3. **Anwendung:** Ihr Leben braucht nun keine Zigaretten mehr. Sie werden froh sein darüber und sie nicht vermissen, auch wenn Sie sich das jetzt vielleicht noch nicht vorstellen können. Sie sind so vorbereitet, dass Sie auch die vermeintlich schwierige Anfangszeit souverän managen können. Trotzdem steht Ihnen bei Bedarf ein System zur Seite, das Sie unterstützt. So können Sie bei Bedarf unser **no-more-smoking-Coaching** über Telefon, E-Mail und Fax ein ganzes Jahr lang (maximal) nach dem Seminar in Anspruch nehmen.

*Methodisch liegt unser Schwerpunkt in der kognitiven Verhaltenstherapie, verknüpft mit einigen hilfreichen Ideen aus anderen Bereichen. So werden Sie selbst Experte für Ihren persönlichen Nikotin-Entwöhnungsprozess. Sie mögen Zahlen? Die Erfolgsquote für unsere Vorgehensweise liegt in einem Beobachtungszeitraum von inzwischen zehn Jahren und soweit nachvollziehbar bei 70 Prozent.*

*Wir führen unser Training in verschiedenen Formaten durch:*

- ▶ **Als unternehmensinterne Veranstaltung** (bitte fordern Sie unsere Unternehmer-Information an)
- ▶ **Für private Teilnehmer:** In der Teilnahmegebühr sind enthalten: 14 Tage Vorbereitung (zuhause unter unserer Anleitung), 1 gemeinsamer Seminartag, bis zu 12 Monaten no-more-smoking-Coaching und sämtliche Unterlagen: **€ 320,-**.
- ▶ **Als Einzel-Coaching:** bitte erfragen Sie bei Interesse die Konditionen.