

Impressum: Herausgeber: SCHENKER & CO AG
 Chefredaktion (für den Inhalt verantwortlich):
 Herbert Bayer, Helena Halling, Alexander Grasser
 Grafik & Layout: Irene Hofer
 E-Mail: inteam@schenker.at
 Druckauflage: 600 Stück

Linz - Ried

The Easy Way

Können Sie sich noch erinnern? Im Frühjahr haben einige mutige Raucher versucht von der Droge Nikotin loszukommen. Mehr als die Hälfte haben es bis heute geschafft. Bravo! Vielleicht beschäftigen sich noch weitere Schenkeraner mit diesem Thema. Wenn Sie dazugehören, lesen Sie ruhig weiter. Es passiert nichts, wie unser seinerzeitiger Trainer Werner Höretzeder gleich ausführen wird.

Allen Carr's einfacher Weg mit dem Rauchen aufzuhören.

Dreizehn MitarbeiterInnen und Bekannte von Schenker Hörsching und Ried sind an einem Samstag im April der Sache auf den Grund gegangen. Man traf sich um zehn Uhr in Hörsching um zu testen, was dahinter steckt. Die Gefühle waren un-



Allen Carr wurde 1934 in England als Sohn eines starken Rauchers geboren. Obwohl sein Vater an Lungenkrebs starb, fing er im Alter von 16 Jahren selbst an zu rauchen. Innerhalb kurzer Zeit wurde er zum Kettenraucher (bis zu 100 Zigaretten pro Tag). Wie jeder andere Raucher versuchte er unzählige Male, von seiner Sucht loszukommen – erfolglos. Nach über einem Vierteljahrhundert entdeckte er im Juli 1983 schließlich für sich selbst einen Weg, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. Ohne Einsatz von Willenskraft, ohne schlechte Laune, ohne Aggressivität und sogar, ohne zuzunehmen.

terschiedlich, von ängstlich bis motiviert. Was wird wohl passieren, wenn es funktioniert? Was wird passieren, wenn es nicht funktioniert? Was soll eigentlich passieren? Schnell wird klar, das gute bei diesem Nichtraucherseminar ist, dass das Schlimmste, was passieren kann ist - dass Nichts passiert. Durch die Langzeitgarantie ist hier aber vorgesorgt, sollte ein zweites oder mehrere Seminare gewünscht werden, so ist deren Besuch kostenlos.

Was ist wirklich passiert? Gleich zu Beginn des Seminars sagte uns unser Allen Carr Trainer, Werner Höretzeder, das Wichtigste sei, dass wir es uns bequem machen. Und er warnte uns noch, dass er eine Plaudertasche sei, dass er reden werde und nicht abzustellen wäre. Das hat er die nächsten sechs Stunden auch wahr gemacht! Nur unterbrochen durch Pausen, in denen geraucht wurde, wurden viele Beispiele zum Thema Rauchen besprochen: wie Zigarettenwerbung funktioniert; wie es sich mit der Verantwortung beim Aufhören verhält; dass sich eigentlich keine/r bei seiner/ihrer Zigarette entschließt ein/e lebenslange/r Raucher/in zu werden usw. Die Beispie-

le hatten einen starken Wahrheitsbezug und so vergingen die Stunden wie im Flug.

Nach etwas mehr als fünf Stunden war es dann soweit: „Bitte rauchen Sie jetzt ihre letzte Zigarette! Treffen Sie eine Entscheidung!“ Das ist der Punkt, um den sich alles dreht. Endlich ist es soweit. Was vor einigen Stunden noch unvorstellbar war, ist jetzt ganz klar. Keine/r muss rauchen. Niemand!

Alle treffen eine Entscheidung:
NICHTRAUCHER/IN!

Vor dem Ende des Seminars gab es noch einige Tipps, wie man das „kleine Monster“ ganz leicht in den Griff bekommt. Dass man auf Nichts verzichtet, sondern etwas gewinnt. Ein längeres, gesünderes und glücklicheres Leben. Und was muss man dafür tun? Nichts, einfach nur die nächste Zigarette nicht rauchen! Nichtraucher ist normal. Zum Abschluss gibt es den Unterbewusstseinsteil, die Informationen werden noch einmal gefestigt. Beim öffnen der Augen folgt eine ungewohnte Begrüßung:

**Willkommen im Club
 der Nichtraucher!**