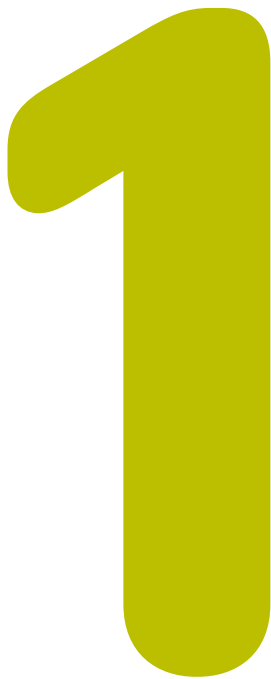


Rauchfrei an einem Tag



PDM[®]
Die Erfolgsmethode
nach Dr. Grohs

PDM®

**Die Erfolgsmethode
nach Dr. Grohs**

FAQ 1

Rauchfrei an einem Tag? Wie soll das bitte funktionieren?

Ganz einfach:

Sie hören sich einen Vortrag an. Dabei lernen Sie, sich selbst zu coachen, um Wohlbefinden auch ohne Nikotin möglich zu machen. Sie bekommen von uns das „gedankliche Rüstzeug“, mit dessen Hilfe Sie nicht mehr zur Zigarette greifen wollen. Sie brauchen sich in Folge nichts zu verbieten, nichts zu untersagen, Sie müssen auch kein Verlangen unterdrücken.

Denn: Sie hören einfach damit auf, rauchen zu WOLLEN. Das ist der Punkt. Zigaretten sind für Sie kein Thema mehr. Und Entzugserscheinungen demnach leicht zu überwinden.



FAQ 2

Was muss ich im Rahmen dieses Vortrags tun?

Wie bei Vorträgen üblich: Überhaupt nichts.
Einfach nur hinsetzen und Ohren spitzen.
(Keine Angst, zum Einschlafen ist das Ganze viel zu spannend ...)

„Geschafft!“

„In einem Tag? Ich hab gedacht, die spinnen!“

„Ohne Rauch geht's auch?
Nein: Ohne Rauch geht's besser!“

„Ausgedämpft und aufgelebt!“

„Kaum vorstellbar, dass ich überhaupt geraucht habe.“

„Ich wollte gar nicht aufhören. Es ist eigentlich von selbst gegangen.“

„Meine letzte Zigarette habe ich in der Pause des Vortrags geraucht.“

„Heute würde ich mir mit einer Zigarette richtig blöd vorkommen.“

FAQ 3

Ist das irgendein „Hokuspokus“ oder hat das „Hand und Fuß“?

Hand und Fuß:

Unser Vortrag, unsere Methode ist das wissenschaftlich fundierte und überprüfte Psychodynamische Modelltraining (PDM®). Im Rahmen dessen werden mit Bildern, Düften, Klängen und Texten gezielte Aufmerksamkeitsabläufe in Gang gesetzt, die bei Ihnen zur Ausschüttung von Glückshormonen führen. So „produzieren“ Sie mit Hilfe von Hormonen eine positive Stimmung, die Ihnen das Verlangen nach einer Zigarette nimmt.

Sie sehen also, es geht auch ohne Druiden und mitternächtliche Friedhofsbesuche ...

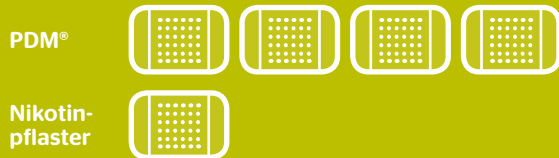


Internationaler Vergleich der Erfolgsquoten

in der Evidenzklasse 1 von Raucherentwöhnungsbehandlungen.*



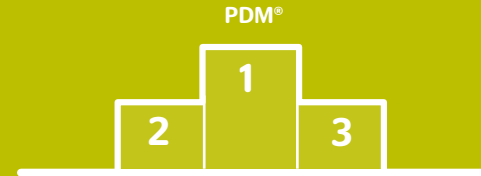
Die PDM®-Methode ist doppelt so wirksam wie das derzeit wirksamste Medikament zur Raucherentwöhnung.



Die PDM®-Methode ist viermal wirksamer als Nikotinpflaster.



Die PDM®-Methode ist fünfmal wirksamer als die derzeit erfolgreichste Gruppentherapie.



PDM® ist die weltweit erfolgreichste Methode zur Raucherentwöhnung.

* Es gibt keine weiteren Behandlungsarten, die in der oben erwähnten Evidenzklasse Erfolgsquoten aufweisen. Deshalb sind hier z.B. Akupunktur, Hypnotherapien, Laserbehandlungen wie auch Selbstentwöhnung u. v.m. nicht grafisch dargestellt. Quelle: Wallner Reinhild, Vergleich einer tiefenpsychologischen mit einer medikamentösen Raucherentwöhnungsbehandlung, 2007

FAQ 4

Schön und gut. Aber wirkt das wirklich, ist das bewiesen?

Und ob. Die PDM®-Methode ist wissenschaftlich geprüft und entspricht der höchsten Empfehlung „A“ der Weltgesundheitsorganisation WHO. Sie ist die weltweit erfolgreichste Methode, fünfmal wirksamer als das derzeit beste nichtmedikamentöse Programm und doppelt so erfolgreich wie das aktuell wirksamste Medikament (siehe vorhergehende Seite).

FAQ 5

Wie sieht so ein PDM®-Tag aus?

Wie gesagt, Sie brauchen sich nur hinzusetzen und zuzuhören. Alles andere machen wir, ist schließlich unser Job.

Einen Tag lang (oder besser: kurz) zeigen wir Ihnen, wie Sie Glückshormone in Ihrem Körper produzieren, die die Entzugerscheinungen mildern. Das tun wir mit Hilfe von Bildern, Düften, Klängen und Texten.

Ach ja: Es gibt natürlich immer wieder Pausen.

**Einfach gesagt: Die PDM[®]-
Methode ist ein Selbstcoaching,
mit dem Sie Wohlbefinden ohne
Nikotin auslösen können.**

FAQ 6

Darf in den Pausen geraucht werden?

Natürlich.

Genießen Sie die Zigaretten ruhig.

Es sind ohnehin Ihre letzten ...

FAQ 7

Hat die PDM[®]-Methode Nebenwirkungen?

Ja, aber wir brauchen dafür keinen Beipackzettel. Es gibt Nebenwirkungen, jedoch ausschließlich positive und wünschenswerte: gesunder Schlaf, gestärkte Konzentrationsfähigkeit, Vermeidung von belastendem Stress, Entspannung, Leistungssteigerung sowie kompetenter Umgang mit besonderen Herausforderungen. Was so erfreulich ist, muss sich wirklich nicht im Kleingedruckten eines Beipackzettels verstecken ...

FAQ 8

Und was ist nach diesem PDM[®]-Tag? Was passiert dann?

Sie haben kein Verlangen mehr, Zigaretten zu rauchen. So einfach (und so gesund) ist das. Doch damit nicht genug. Die PDM[®]-Methode rüstet Sie auch für den Alltag. Sie bekommen von uns zwei CDs, die mit Texten, Bildern und Klängen jene Aufmerksamkeitsprozesse auslösen, die Sie in unserem Vortrag kennengelernt haben und die Ihre Stimmung ohne Nikotin heben. Ähnliches zur Rückfallprävention leistet auch ein PDM[®]-Duftfläschchen, das Sie ebenfalls von uns erhalten und das fortan Ihr Begleiter sein darf.

Um die erste Zeit nach Ihrer letzten Zigarette für Sie so angenehm wie möglich zu machen, geben wir Ihnen auch sehr nützliche Ernährungsempfehlungen – kulinarische Tipps, die zu Ihrer Entspannung beitragen und Ihr Gewicht stabil halten.

Freiheit

.....

.....

FAQ 9

Wer hat die PDM[®]-Methode eigentlich entwickelt?

Dr. Ursula Grohs, eine Kinder- und Jugendpsychologin. Kinder und Rauchen, wie passt das zusammen? In ihrer Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern war Dr. Grohs gefordert, Methoden zu entwickeln, mit denen ihre KlientInnen auf natürliche Weise eine Verhaltensänderung herbeiführen, ohne dies bewusst zu wollen. Diese Verhaltensänderung wird bei RaucherInnen durch Nikotin häufig verhindert. Dies hat Dr. Grohs dazu geführt, ihre Erkenntnisse und Methoden auf die Raucherentwöhnung anzuwenden. Wie man sieht, mit großem Erfolg.

Dr. Grohs ist unter anderem Leiterin des Instituts für klinische Psychologie, Psychotherapie und Gesundheitsförderung, Bestsellerautorin und Lehrbeauftragte. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Graz.

FAQ 10

Und jetzt die Frage aller Fragen: Was kostet das?

350 Euro.

(Mehr gibt es dazu nicht zu sagen. Auch wenn wir auf dieser Seite noch Platz hätten. Sie können ihn ja nützen. Zum Beispiel, um etwas zu zeichnen. Wie wär's mit ein paar Rauchwolken ...?)



FAQ 11

**Alles klar, das PDM[®]-
Selbstcoaching ist
genau das Richtige
für mich. Wie melde
ich mich an?**

Entweder unter **www.pdmmethode.at**
per Telefon: **+43 (0) 316 890 890**
oder per Mail: **office@pdmmethode.at**

PDM® ist die weltweit erfolgreichste Methode zur Raucherentwöhnung

**... und entspricht der höchsten Empfehlung „A“
der Weltgesundheitsorganisation WHO.**

www.pdmmethode.at

