


Hebbelstr. 5
97422 Schweinfurt

Schweinfurt 7.7.2017

Gemeinschaftspraxis
Dr. med.Korrup und Dr. med.Rose
Markt 6
97421 Schweinfurt

Raucherentwöhnung Juni/Juli 2011 (Rückblick)

Sehr geehrte Herren,

Am 11.7. 2017 beglückwünsche ich mich selbst zu 6 Jahren Rauchfreiheit!
Nach gesundheitlichem Warnschuss – abgegeben in ihrer Praxis - hatte ich mich im Sommer 2011 zum Raucherentwöhnungskurs bei Ihnen entschlossen.

Es war dort anders als bei meinen erfolglosen Abgewöhnungsversuchen in der Vergangenheit, obwohl sich mein familiäres und berufliches Umfeld nicht änderte. In jedem Gruppentreffen wurde ich mehr motiviert. Alleine ist es viel schwieriger. Der verhaltenstherapeutische Ansatz des Trainings hat mich begeistert. Da war nichts auf den Prinzipien Zufall oder Hoffnung aufgebaut. Auf medikamentöse Unterstützung habe ich bewusst verzichtet; ich wollte hart zu mir selbst sein.

6 Wochen konsequentes Verhalten (es hilft dir kein Dritter) beendete nach über 40 Jahren meine Nikotinsucht.

Mit freundlichen Grüßen

