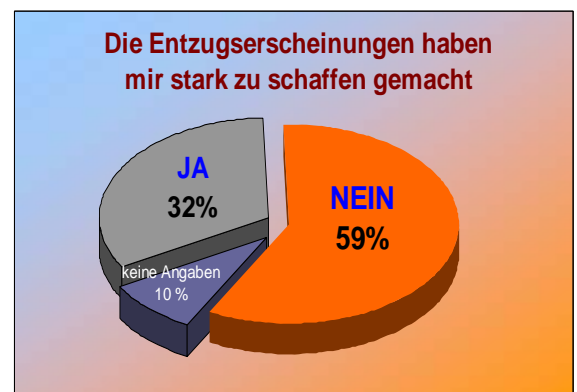


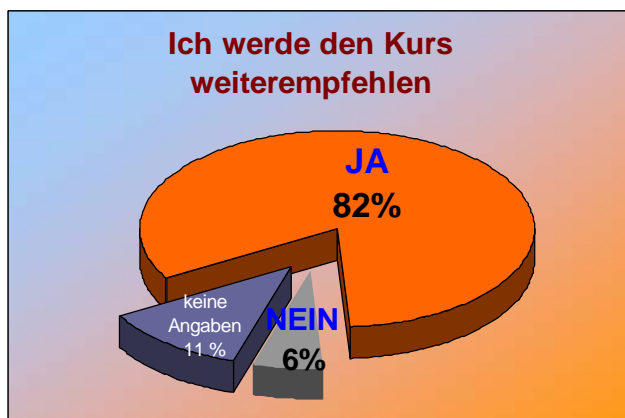
## Nach 5 Jahren: Konstante Erfolge

Teilnehmerbefragung\* ein Jahr nach dem Kurs. Etwa 500 Befragte seit 2004. Fast 60% ohne Entzugserscheinungen.

Nach einem Jahr fragte ENDLICH AUFATMEN bei den ehemaligen Kursteilnehmern anhand eines Fragebogens nach, ob sie immer noch Nichtraucher sind. Die seit 5 Jahren konstante hohe Erfolgsquote verdeutlicht, dass das Kurskonzept enorm erfolgreich ist. ENDLICH AUFATMEN geht mit seiner Methodenkombination aus Verhaltenstraining, Hypnose und Coachingelementen einen besonderen Weg. Die Erfolgsquote liegt damit im Bereich der von der Uni Freiburg für diese Methodenkombination ermittelten Werte. Bemerkenswert ist, dass die Erfolgswerte nun konstant seit 2004 in den Befragungen erreicht werden.



*[Leider ist es uns gerichtlich untersagt, unsere Erfolgsquote zu nennen, da unsere Erfolge anderen vermutlich ein Dorn im Auge ist. Wir dürfen die per schriftlicher Befragung erhobenen Daten unter Strafandrohung nicht veröffentlichen]*



### Die Befragung

Da ENDLICH AUFATMEN an langfristigen Erfolgen interessiert ist, haben wir unsere eigene Erfolgsmesslatte sehr hoch gelegt. Es soll keine Stroheffekte geben, sondern die Teilnehmer des Kurses sollen dauerhaft in das Nichtraucherleben geführt werden. Aus diesem Grund erfolgt die anonyme schriftliche Befragung im Gegensatz zu vielen anderen Nichtraucherseminaren **erst nach einem Jahr**. Eine Rücklaufquote von fast 52% bei knapp 200 versandten Fragebögen ist ein sehr guter Wert. Der Erfolgswert und auch die vielen

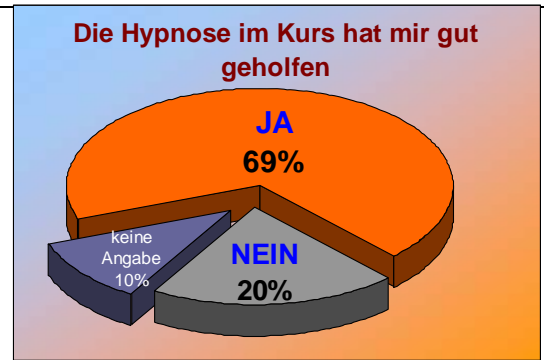
dankbaren Kommentare machen uns sehr stolz und wir freuen uns für alle, die es (schon) geschafft haben.

### Die Ergebnisse

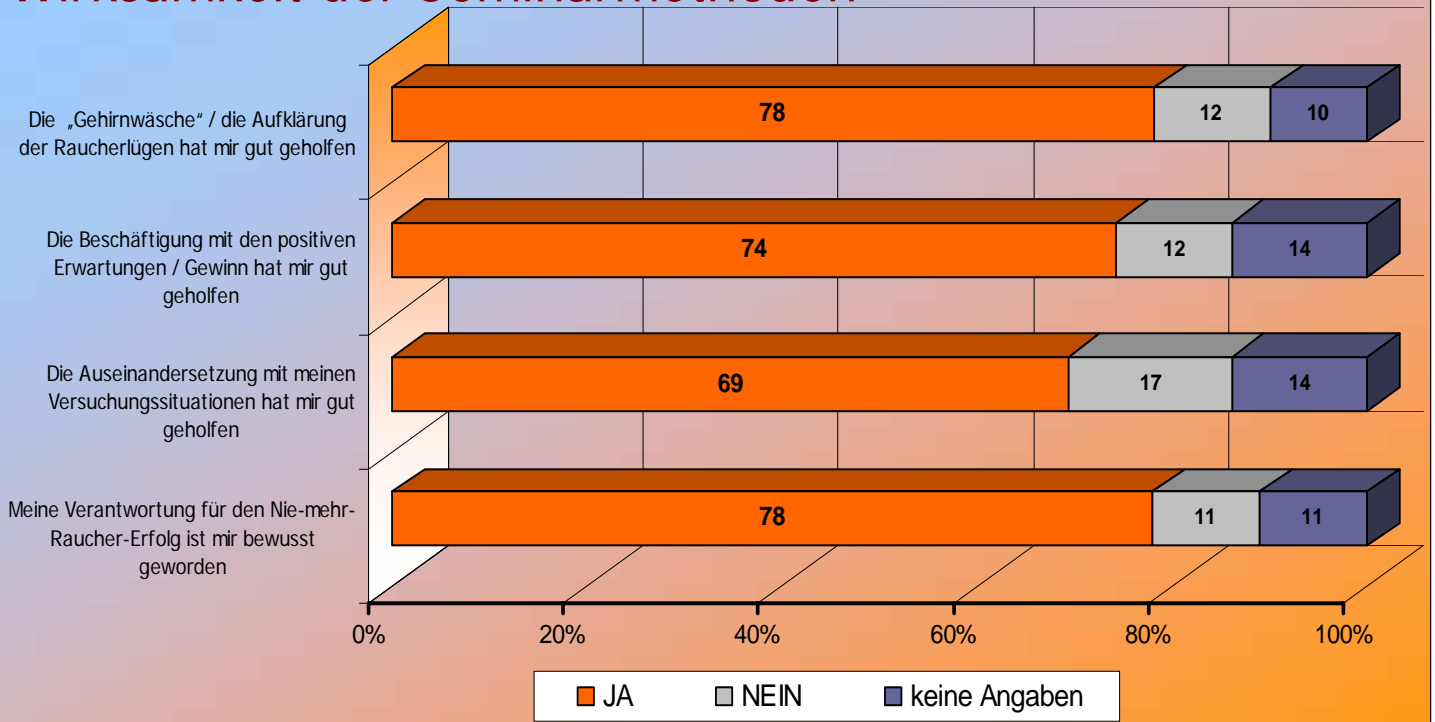
Bemerkenswert ist auch, dass **viele** den Kurs weiter empfehlen wollen. Sogar einige Prozent mehr, als die Zahl der Erfolgreichen. Das wird auch bei den aktuellen Anmeldungen deutlich, die sehr häufig auf Empfehlung ehemaliger Teilnehmer kommen. Bei der Bewertung der Kursmethoden werden die Einzelelemente unterschiedlich intensiv wahrgenommen. Der Kurs will die Teilnehmer dort abholen, wo sie sind und damit auch ganz unterschiedliche „Kanäle“ nutzen, um die Kursteilnehmer zu erreichen. Zur letzten Befragung gab es kaum Veränderungen. Am besten kommen die Kernelemente des Kurses in der Einschätzung weg: Die Hypnose und die „Gehirnwäsche“ (Verhaltensmodifikation) erfahren

hohe Zustimmung. Obwohl die Bewertung der Hypnose einen leichten Rückgang zur letzten Befragung zeigt. Hier werden wir vor und im Kurs intensiver an der Aufklärung über die Wirkmechanismen der Hypnose arbeiten, damit wir eine realistische Erwartungshaltung schaffen. Sowohl das Erkennen der Eigenverantwortung für den Rauchstopp und die Beschäftigung mit den Versuchungssituationen haben sich weiter leicht verbessert. Erfreulich ist das die Beschäftigung mit den positiven Seiten des Nichtrauches sichtbar zugelegt hat. Entsprechende Rückmeldungen aus der letzten Befragung waren hier für uns sehr hilfreich.

In diesem Jahr haben wir erstmalig erfragt, ob die Teilnehmer nach dem Kurs mit Entzugserscheinungen zu kämpfen hatten. Fast  $\frac{2}{3}$  aller Befragten gaben an, ohne Entzugserscheinungen gewesen zu sein. Das ist ein toller Wert, der viele Raucher optimistisch machen wird. Aber auch die Seminarteilnehmer mit Entzugserscheinungen werden nicht zwangsläufig rückfällig, wie eine genauer Auswertung der Befragung zeigt. Hierfür werden im Kurs die



## Wirksamkeit der Seminarmethoden



Voraussetzungen geschaffen.

### Ausblick

ENDLICH AUFATMEN führt die Befragung alle ein bis zwei Jahre durch. Wir nehmen damit eine systematische Erfolgsmessung vor und können so vor dem Hintergrund dauerhafter Erfahrungen von Teilnehmern Hinweise auf Verbesserungspotenziale im Kurs erheben. Denn trotz hoher Erfolgsquote sind wir bestrebt uns immer weiter zu verbessern und unser Angebot noch zu optimieren.

\* Die Befragungswerte beruhen auf 101 Fragebögen (Gesamt wurden 196 Fragebögen versandt = Rücklaufquote von 51,5% ).