

Eine Chance für Raucherinnen und Raucher!

## Rauchfrei in 10 Schritten

Bewährtes **Raucherentwöhnungsprogramm** der BZgA  
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des



Kinderschutz und Mutterschutz e.V.

Informationen / Anmeldung:

Dipl.-Sozialpäd. (FH) Christoph G. Lutz

**Tel.: 089 - 69 39 54 88**

**E-mail: mail@christoph-lutz.de**

<b>Kurs-Termine:</b>	26.04.06	03.05.06	10.05.06	17.05.06
	24.05.06	31.05.06	21.06.06	28.06.06
<b>Uhrzeit:</b>	19:00 bis 20:00 Uhr			
<b>Dauer:</b>	8 Abende			
<b>Anzahl der Teilnehmer/innen:</b>	5 bis 10 Personen			
<b>Kursort:</b>	Praxis MediBalance, Tattenbachstr. 3, 80538 München (Lehel)			
<b>Anbindung:</b>	U4/U5 Haltestelle Lehel, Tram 17 Haltestelle Thierschplatz			
<b>Kursleitung:</b>	Dipl.-Sozialpäd. (FH) Christoph G. Lutz			
<b>Kosten:</b>	trägt der Kinderschutz und Mutterschutz e.V.			
<b>Anmeldung bis spätestens</b>	28. Februar 2006			

Die Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme an allen acht Kurs-Terminen. Die Übernahme der Kosten ist an die tatsächliche Teilnahme gebunden. Bei Nichterscheinen erstattet die/der Mitarbeiter/in dem Kinderschutz und Mutterschutz e.V. je nicht besuchter Kurseinheit 25 Euro. Die Teilnahme ist keine Arbeitszeit.

Das Programm „**Rauchfrei in 10 Schritten**“ ist ein **anerkanntes, bewährtes und seit über 20 Jahren wissenschaftlich begleitetes Raucherentwöhnungsprogramm**.

Dieses verhaltenstherapeutisch orientierte Raucherentwöhnungsprogramm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Zusammenarbeit mit der psychologischen Abteilung des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München entwickelt.

## **Kursinhalte**

Mit anderen gemeinsam aufhören  
Schrittweise aufhören  
Erfolgreich aufhören  
Dauerhaft aufhören

Erfahrungsaustausch – Motivationsaufbau –  
Hilfestellungen bei Schwierigkeiten

Der erste Schritt besteht darin, zu beobachten,  
wie viel Sie rauchen und in welchen Situationen.  
Der Zigarettenverbrauch wird über die gesamte  
Kursdauer aufgeschrieben, um den Verlauf  
verfolgen zu können.

Als nächstes werden Sie gemeinsam mit der  
Gruppe Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie es  
schaffen können, Ihren Zigarettenverbrauch  
schrittweise zu reduzieren.

Gegen Ende des Kurses wird gemeinsam  
erarbeitet, wie Sie erfolgreich beim Nichtrauchen  
bleiben.

### **Beobachten des eigenen Rauchverhaltens**

Typische Rauch-Situationen  
Typische Rauch-Stimmungen  
Typische Raucher-Gedanken

### **Verändern des eigenen Rauchverhaltens**

Mehrere Reduktionsschritte  
Festsetzen persönlicher Teilziele  
Veränderung von Einstellungen

### **Nach dem 6. Abend: Rauch-Stop**

### **Stabilisieren des Nichtraucherverhaltens**

### **Aufrechterhaltung der Motivation**

### **Bewältigungsstrategien**

### **Rückfallprophylaxe**

Hinweise und Tipps, wie sie dauerhaft  
Nichtraucher/in bleiben.

## **Kursleitung**

### **Dipl. Soz. Päd. Christoph G. Lutz**

War selbst lange starker Raucher und hat mit  
Hilfe des Programms „Rauchfrei in 10 Schritten“  
mit dem Rauchen aufgehört.

Geboren am 26.03.1971 in München

### **Studium**

Studium der Sozialpädagogik  
(FH München)

Studium der Sonderpädagogik  
(LMU München)

Studium der Erwachsenenpädagogik  
(Hochschule für Philosophie München)

### **Ausbildungen**

Zertifizierter Kursleiter für das  
Raucherentwöhnungsprogramm der BZgA  
„Rauchfrei in 10 Schritten“

Zertifizierter Stress-Verhaltenstrainer  
(Institut für Mensch und Management, München)

Dipl.-Gruppenleiter für Autogenes Training  
(SKA-Akademie, Bad Wörishofen)

Zertifizierter Übungsleiter für Progressive  
Muskelentspannung  
(SKA-Akademie, Bad Wörishofen)

### **Tätigkeitsfelder**

Langjährige Tätigkeit in einer Facharztpraxis für  
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie

Seit vielen Jahren als Kurs-/Seminarleiter für die  
gesetzlichen Krankenkassen tätig.  
Bereich: Gesundheitsprävention  
(Entspannungsverfahren, Stressprävention und  
Stressbewältigung, Raucherentwöhnung)

Teilzeitkraft beim  
Kinderschutz und Mutterschutz e. V.  
(AEH Ramersdorf/Perlach)

Psychotherapeutische Tätigkeit am Zentrum für  
Integrative Psychotherapie