

Tabak rauchen: Warum (nicht)?

Welche Bedürfnisse willst du dir mit dem Rauchen erfüllen?

Warum willst du lieber aufhören zu rauchen?

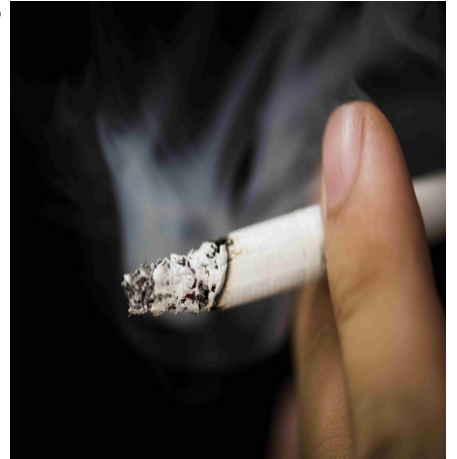
Welche alternativen Strategien stehen dir für dieselben Bedürfnisse zur Verfügung?

In diesem Online-Workshop werden wir diesen Fragen nachgehen.

Außerdem wird es einige

Informationen rund um das Rauchen von Tabak

geben, die dir so wahrscheinlich noch niemand erzählt hat.



Aus Sicht der **Gewaltfreien Kommunikation** verstehen wir das Rauchen wie jede Verhaltensweise, jede Gewohnheit, als Strategie. Strategien sollen uns dazu dienen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Nicht alle Strategien taugen tatsächlich dafür – und manche tun es auf Kosten anderer Bedürfnisse.

Beim Rauchen denken so gut wie alle Menschen dabei zuerst an das Bedürfnis nach Gesundheit. Und rauchen deshalb mit schlechtem Gewissen, nörgeln an anderen herum oder wollen selbst aufhören, kommen aber nicht von den Glimmstängeln los.

Die Bedürfnisse, die dir – oder einem deiner Lieben – das Rauchen erfüllen soll, zu erkennen und anzuerkennen ist der wichtigste Schritt, um zu mehr Wahlmöglichkeit zu gelangen und mit dir selbst – oder anderen Rauchern – und der Frage des Rauchens generell entspannt umzugehen.

Neugierig und bereit zu forschen? Dann komm zum Live Online-Workshop. Vertrautheit mit Menschenbild und Modell der Gewaltfreien Kommunikation ist hilfreich, jedoch nicht Voraussetzung.

Melde dich über das **Kontaktformular** auf meiner Website oder meine eMail-Adresse ariane@brena.eu an. Du erhältst dann eine Rechnung über **€ 39**. Dein Platz ist dir sicher, sobald du sie beglichen hast. *Bitte Rechnungsadresse angeben!*

Der **aktuelle Termin: 6. Januar 2026, 18 – 21 Uhr, via Zoom**