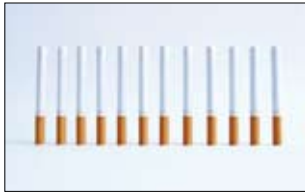


## Wie weit Sie reduzieren, ...

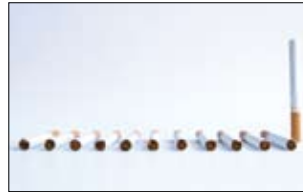


Das „12+Programm“ ist ein in eigener Regie zu bearbeitendes Training, das Sie schrittweise dahin führt, Ihren Tabakkonsum zu

reduzieren – sei es, um das „kontrollierte Rauchen“ zu erlernen, sei es, um eines Tages ganz aufzuhören. „12+Programm“ heißt es, weil es aus 12 aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten besteht. Das „+“ steht für einen optionalen 13. Schritt, der vom kontrollierten Konsum zum Aufhören führt.

Programme zur Selbstkontrolle können als gut bewährte und effektive Hilfen auf dem Weg zu einem kontrollierten, reduzierten Rauchen gelten. Die Effektivität von Selbststeuerungs-, Selbstkontroll- bzw. Selbstmanagementprogrammen („Behavioral Self-Control-Trainings“, BSCT) für eine erfolgreiche Konsumreduktion ist wissenschaftlich nachgewiesen; in der klinischen Praxis haben sich diese Programme inzwischen als Methode der Wahl etabliert.

## ... bestimmen Sie selbst.



Die Trainingsbausteine im 12+Programm gliedern sich in die drei Blöcke Vorbereitung, Änderung und Stabilisierung.

|    |   |                |
|----|---|----------------|
|    | Einführung und Überblick: Was ist ‚kontrolliertes Rauchen‘ und für wen ist es geeignet? | Vorbereitung   |
| 1  | Diagnostik  |                |
| 2  | Registrieren und Bilanz ziehen  |                |
| 3  | Grundinformationen über das Rauchen   |                |
| 4  | Vor- und Nachteile einer Änderung   | Änderung       |
| 5  | Persönliche Zielplanung   |                |
| 6  | Selbstverstärkung   |                |
| 7  | Soziale Unterstützung   | Stabilisierung |
| 8  | Hilfreiche Strategien   |                |
| 9  | Medikamentöse Unterstützung   |                |
| 10 | Umgang mit Risiken, rauchfreie Alternativen   |                |
| 11 | Ausrutscher und Rückfälle   |                |
| 12 | Rückblick, Bilanz, Ausblick   |                |
| +  | Der Übergang zur Rauchfreiheit (optional)   |                |

## Bestellformular

Hiermit bestelle ich

- Exemplare des 12+Programm zum selbstbestimmten, kontrollierten Rauchen zum Preis von
- 34,90 Euro innerhalb Deutschlands
  - 39,80 Euro in das europäische Ausland inkl. MwSt. und Versand.

### Zahlungsart

Bitte kreuzen Sie die gewünschte Zahlungsart an. Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

- Ich überweise den Betrag*  
auf das Konto der GK Quest Akademie Nr. 908 509 bei der Sparkasse Heidelberg (BLZ 672 500 20) mit der Angabe meines Namens und dem Stichwort **12+Programm**. Die Lieferung erfolgt, wenn Ihr Betrag bei uns eingegangen ist (Vorkasse).

- Bitte ziehen Sie den Betrag von meinem (deutschen) Konto ein.*

Konto-Nr. .... BLZ .....

Bank .....

- Bitte buchen Sie von meiner Kreditkarte ab.*

American Express, Visa, Eurocard, Masters, Visa

Nr. ....

gültig bis ..... /.....

Wie haben Sie vom 12+Programm erfahren?



Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben und erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

.....  
Datum                      Unterschrift

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich die Bestellung innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt der Lieferung widerrufen kann (s. § 6 AGB).

.....  
Datum                      Unterschrift

Sie können auch unsere Online-Bestellung unter [www.kontrolliertes-rauchen.de](http://www.kontrolliertes-rauchen.de) nutzen. Dort finden Sie auch die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Vorname

Name

(Einrichtung, Firma)

Straße, Nr.

PLZ, Ort

**Bestellung**

Fax +49 (0) 62 21 / 739 20 40

GK Quest Akademie  
Gesundheitsprogramme  
Maafßstr. 28

69123 Heidelberg



## „Ganz oder gar nicht!“ – ???



Wir möchten mit unseren Angeboten Alternativen schaffen für RaucherInnen,

- die nicht ganz auf Tabakkonsum verzichten können oder wollen,
- die aber weniger rauchen möchten
- und dabei professionelle Hilfe suchen.



Prof. Dr. Arno Drinkmann

Prof. Dr. Arno Drinkmann von der Evang. Fachhochschule in Nürnberg hat mit Unterstützung der GK Quest Akademie das 12+ Programm entwickelt.



Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite:

[www.kontrolliertes-rauchen.de](http://www.kontrolliertes-rauchen.de)



GK Quest Akademie  
Gesundheitsprogramme  
Maafßstr. 28  
69123 Heidelberg

Tel ++49 (0) 62 21 - 739 20 30  
Fax ++49 (0) 62 21 - 739 20 40  
E-Mail: [info@gk-quest.de](mailto:info@gk-quest.de)  
[www.kontrolliertes-rauchen.de](http://www.kontrolliertes-rauchen.de)



## Das 12+ Programm

**weniger rauchen -  
kontrolliert rauchen**

In 12 Schritten den Tabakkonsum eigenständig reduzieren und, falls gewünscht, im 13. Schritt ganz aufhören