

Rezension Frau S. aus Borken, September 2023

★ **Danke für Deine Hilfe**

Lea Marie Steiner - 13:32

An: s.kern@vitamedis.de



Antworten

Weiterleiten

Löschen

Weitere Aktionen...

Liebe Sybille,

ich habe vor ein paar Tagen Deine Anzeige im "Schwälder Bote" für den Endlich Rauchfrei -Kurs gesehen und an Dich gedacht. Deswegen wollte ich jetzt endlich einmal eine Rezension schreiben und „Danke“ sagen, für das, was Du mit mir gemacht hast. Es ist jetzt schon ein gutes Jahr her, dass ich bei Dir das Nichtraucher-Coaching gemacht habe. Ich kann Dir gar nicht sagen, wie froh und dankbar ich bin, dass ich Dich gefunden habe. Du hast mir endlich die Augen geöffnet, denn ich war jahrelang ohne es zu wissen in meiner eigenen Falle gefangen.

Ich habe gar nicht mehr gemerkt, wie sehr die Zigarette meinen ganzen Tag bestimmt hat. Ich habe mich davon kommandieren lassen, obwohl ich wusste, dass es meinen Husten und dieses Kratzgefühl in meiner Lunge immer schlimmer machte. Und dann hat auch mein Arzt gesagt, dass es besser wäre, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre

Immer wieder habe ich es allein versucht davon loszukommen, aber nie habe ich jemandem davon erzählt, dass ich aufhören wollte, weil ich mich geschämt habe, dass ich es doch nicht schaffe und ich mich vor den anderen lächerlich mache. Schon das war im Nachhinein ein Grund, warum ich es nicht wirklich jemals geschafft hätte. Ich habe mir nämlich ohne es zu wissen immer ein Hintertürchen aufgelassen.

Aber mit Deiner Hilfe habe ich es geschafft, voll und ganz ehrlich zu mir selbst und auch zu meinen Leuten zu sein. Und meine Buddys (jeder bekommt seine Buddys) und ich, wir haben zusammengehalten wie Pech und Schwefel. Auch diese Erfahrung war so bereichernd an diesem Kurs.

Ich kann nur allen andern sagen, dass, wer wirklich mit dem Rauchen aufhören will, der sollte das Geld in die Hand nehmen, sich durch einen Coach wie Sybille unterstützen lassen und nicht vergeblich alleine starten. Ich bin so froh, dass es mir jetzt viel besser geht und ich vermisse nichts.

Viele herzliche Grüße

Lea

P.S. Ich hoffe, dass noch ganz viele andere es schaffen bei Dir!