

**NEUE
SERIE**

**Glücklich,
Erfolgreich,
Gesund**

Hypnose-therapeut Erhard Freitag

verrät seine Geheimrezepte

So können Sie's schaffen!



Erhard Freitag, Deutschlands berühmtester Hypnose-Therapeut, bietet Menschen mit Schwierigkeiten Hilfe an: Über Tonkassetten gibt er ihnen Signale zur Problembewältigung im Unterbewußtsein.



Mir reicht es! – Ich will keine rauchende Schlampe als Frau!“ Dieter (44), Sportlehrer und Nichtraucher, war außer sich. Wütend packte er seine Sachen, wütend rannte er aus dem Haus und knallte die Tür hinter sich zu. „Ich gehe!“ hatte er Regina (42) angeschrien. „Für immer!“

Wir treffen Regina ein halbes Jahr später in ihrer schönen Wohnung im Münchner Olympia-Zentrum. Sie will uns erzählen, wie der berühmte Hypnose-therapeut Erhard Freitag aus München ihr ge-

Und schließlich rauchte ich schon vor dem Frühstück und steckte mir eine Zigarette an der anderen an. Und in meinem Beruf, ich bin Grafikerin, da rauchen alle Kollegen, da fällt einem die Qualmerei gar nicht auf. Vor zwei Jahren lernte ich Dieter kennen. Dieter ist Sportlehrer und überzeugter Nichtraucher. Zu Beginn unserer Freundschaft schien es ihm nichts auszumachen, daß ich rauchte, obwohl er mich immer wieder darum bat, doch aufzuhören. Irgendwie packte ich das aber nicht.

Dann, als wir in diese Wohnung



Die gefährliche Sucht – das Rauchen – hätte fast ihr Lebensglück zerstört. Mit Erhard Freitags Kasette war sie innerhalb von 14 Tagen von ihrer Nikotinabhängigkeit befreit. Für Regina (li. u. o.) sind Zigaretten nun für immer tabu!

zes Loch eingebrannt. „Jetzt reicht es mir!“, schrie Dieter. „Ich ziehe aus!“

Damit ging er. Als ich am Abend von der Arbeit zurückkam, hatte er seine Möbel ausgeräumt, war zu einem Sportsfreund gezogen. Ich war verzweifelt. Und während ich so in meiner halbleeren Wohnung herumsaß – natürlich mit einer Zigarette in der Hand – hörte ich eine interessante Radio-Sendung: Der Münchner Hypnose-Therapeut Erhard Freitag berichtete von seiner Anti-Rauch-Therapie und von der tollen Wirkung seiner neuen Kasette „Nichtraucher – Gesünder und freier leben, ohne zu rauchen“. Erhard Freitag, das war die Lösung für mich! Am nächsten Tag nahm ich Urlaub und ging in seine Praxis.

Zufällig traf ich Erhard Freitag im Fahrstuhl. Er sprach mich an, er spürte wohl, wie groß mein Kummer war. Ich heulte wie ein kleines Kind. „Kommen Sie, wir gehen jetzt in mein Büro, und Sie erzählen mir Ihre Geschichte!“ sagte er. Nach unserem langen Gespräch schenkte er mir seine Spezialkasette „Nichtraucher“ und riet mir, sie so oft am Tag zu hören, wie ich könnte. Im Auto über den Kassetten-Recorder; im Büro mit dem Walkman; zu Hause beim Kochen, abends im Bett... Ich befolgte seinen Rat, und schon am zweiten Tag

Grafikerin Regina

Konrad (42) aus München

„Vor einem Jahr rauchte ich 60 Zigaretten am Tag – heute bin ich von meiner Sucht befreit...“

holten hat, endlich das Rauchen aufzugeben. „Als ich zu Erhard Freitag kam“, erinnert sie sich, „qualmte ich wie ein Schlot. Ich rauchte Zigaretten ohne Filter, drei Schachteln am Tag. Ich hatte mit vierzehn begonnen, mir welche zu drehen. Dann, mit der Zeit, brauchte ich immer mehr Zigaretten. Wenn ich mich geärgert, gut gegessen hatte – irgendeine Entschuldigung findet man ja immer.

zusammengezogen waren, sagte er plötzlich: „Du – mich stört das wahnsinnig, daß es hier immer riecht wie in einer Kneipe. Der kalte Rauch, wenn man morgens ins Wohnzimmer kommt, das ist einfach ekelhaft. Und weißt du, dein Atem riecht nach Rauch, deine Haare... Es ist schwer, mit einer Frau zärtlich zu sein, die wie ein Kerl riecht...“ Das hatte gesessen! Ich versuchte, weniger zu rauchen. Lutschte Pfefferminzbonbons, um

den Raucheratem loszuwerden. Es half nicht.

Ich bekam schlechte Laune – die berühmten Entzugserscheinungen – stritt mit Dieter, den meine Raucherei immer mehr störte. Die Spannung zwischen uns nahm mehr und mehr zu, bis zu jenem Morgen, als Dieter vollkommen ausrastete: Eine meiner Zigaretten war wie so oft am Rand eines Aschenbechers verglüht, der brennende Rest heruntergefallen und hatte auf einem wertvollen alten Tisch, einem Erbstück von Dieters Großmutter, ein häßliches schwar-



hatte ich weniger Verlangen nach Zigaretten, brauchte ‚nur‘ noch eine Schachtel – und nach 14 Tagen tatsächlich keine einzige Zigarette mehr!

Erhard Freitag hat mir erklärt, wie seine Methode funktioniert: Er wendet sich auf den Kassetten direkt an das Unterbewußtsein seiner Patienten, programmiert es neu. ‚Du bist frei von Nikotin!‘ sagt er ihnen immer wieder. ‚Du brauchst dieses Gift nicht mehr... Kein Tabakqualm verpestet mehr die Luft, du machst dir keinen blauen Dunst mehr vor. Du kannst das Rauchen einfach lassen. Du wirst dadurch gesund und schön...‘

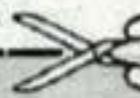
Das Telefon klingelt. Es ist Dieter. Regina strahlt. ‚Einen Monat nach meinem sensationellen Erfolg ist Dieter zurückgekommen! Wir verstehen uns besser als je zuvor. Jetzt kann ich mit ihm abends durch den Olympia-Park joggen, ohne nach Luft zu japsen. Und ehrlich: Heute stört mich der Zigarettenqualm bei anderen ungemain. Ich kann nur jedem raten, mit dem Rauchen aufzuhören. Mit der Methode von Erhard Freitag geht das super!‘

**In der nächsten
frau aktuell:**

**Der Streß machte mich
völlig fertig – jetzt
hab‘ ich ihn besiegt!**

Auch Sie, liebe Leserin, können sich mit Erhard Freitags Methode das Rauchen so schnell und problemlos abgewöhnen wie Regina in der Geschichte nebenan: „frau aktuell“ verlost 50 seiner Tonkassetten mit dem Titel „NICHTRAUCHER – GESÜNDER UND FREIER LEBEN, OHNE ZU RAUCHEN“. Darauf sind Signale, die in Ihr Unterbewußtsein eindringen und Ihnen helfen, Ihr Problem schnell zu überwinden. Außerdem gibt es drei Anti-Rauch-Therapien bei

Erhard Freitag in seinem Münchner Institut zu gewinnen! (Kosten für Anreise und Aufenthalt in München müßte die Gewinnerin allerdings selbst tragen.) Wenn Sie eine Kasette oder eine Therapie gewinnen wollen, schicken Sie den nachstehenden Coupon ausgefüllt an „frau aktuell“, Adlerstr. 22, 4000 Düsseldorf 1. Für den Fall, daß Sie die Kasette für sich oder Freunde kaufen möchten: Es gibt sie für 29,80 DM bei EDITION KRAFTPUNKT, Karlsbader Str. 29, 8900 Augsburg.



Ich möchte gewinnen!

Eine Anti-Rauch-Trainingskasette

Eine Anti-Rauch-Therapie in München

(Bitte nur ein Kästchen ankreuzen!)

Name

Vorname

Straße

Plz./Wohnort