

BEWERTUNG der CD "Besser leben ohne rauchen"

von Dr. Jean-François Etter
Institut de Médecine Sociale et Préventive - Centre Médical Universitaire
Case postale - CH-1211 Genève 4
Tél. +41 22 702 59 57
E-mail : etter@cmu.unige.ch

Genf - Schweiz, den 22. November 2000

Das Bundesamt für Gesundheit (BaG) hat das IMSP beauftragt, die CD „Besser leben ohne rauchen“ zu bewerten. Diese CD wurde von Herrn Ariel Haemmerle, Sophrologie, entwickelt. Sie hat die finanzielle Unterstützung des BaG erhalten. Sie enthält vor allem auf Sophrologie basierte Atem- und Entspannungs-Übungen. (Betreffend Sophrologie, siehe Webseiten hier oben „Wer und Was“).

METHODEN

Unsere Bewertung basiert vor allem auf einer Umfrage durch einen Fragebogen bei haben wir die Objektiv der CD identifiziert so wie sie im Büchlein, das die CD begleitet, und in der Dokumentation „Besser leben ohne rauchen“; 1) erklärt werden. Zu diesen Objektiven gehören: Raucher anzusprechen und ihnen zu helfen mit Rauchen aufzuhören, ihnen so zu helfen, dass sie weniger Lust aufs Rauchen haben.

Der Fragebogen (siehe unten) wurde per Post im Juni 2000 an 395 Personen gesandt, die die CD bei Herrn Haemmerle auf Französisch (158 Personen) und auf Deutsch (237 Personen) gekauft haben. Die Teilnehmer hatten die CD zwischen September 1999 und Juni 2000 gekauft. Ein zweiter Fragebogen wurde im September 2000 an die Personen gesandt, die beim ersten Mal nicht geantwortet hatten.

Um die Diskretion zu gewahren hatte das IMSP keinen Zugang zu den Adressen der Teilnehmer. Die Fragebogen waren anonym und identifiziert mit einer Nummer für die zweite Sendung.

RESULTATE

Teilnahme

Wir haben 81 ausgefüllte Fragebogen erhalten (27 auf Französisch und 54 auf Deutsch). Dies entspricht einer Antwortrate von 21% (17% auf Französisch und 23% auf Deutsch). Die Teilnehmer erhielten die Fragebogen zwischen 1 und 12 Monate nach dem Kauf der CD (mittlerer Zeitabstand zwischen dem Kauf der CD und dem Rücksend des Fragebogens: 6.5 Monate, 25^{stes} und 75^{tes} Perzentil = 3 und 9 Monate). Das Durchschnittsalter der Teilnehmer war 45 Jahre (zwischen 23 und 77 Jahren) und 58% der Teilnehmer waren Männer. 41% der Teilnehmer rauchten jeden Tag Tabak, 12% gelegentlich (nicht jeden Tag) und 47% hatten mit Rauchen aufgehört. 6 Ex-Raucher von 34 (18%) hatten nach dem Kauf der CD aufgehört.

Die meisten Teilnehmer (63%) haben die CD ganz angehört, 19% teilweise und 19% nie, weil sie noch keine Zeit oder Lust gehabt hatten oder weil sie die CD für jemanden anders gekauft hatten. Weniger als die Hälfte der täglichen Raucher, aber vor allem Gelegenheitsraucher und drei viertel der Ex-Raucher haben die CD ganz angehört (Tafel 1).

Die Teilnehmer die die CD angehört haben, haben dies durchschnittlich 3 Mal getan. Von denen die sie wenigstens teilweise angehört haben, haben die täglichen Raucher sie weniger oft angehört als die Gelegenheitsraucher und die Ex-Raucher (Tafel 2).

Von den Personen die die CD ganz oder teilweise angehört haben, haben 63% die vorgeschlagenen Übungen durchschnittlich während 3 Wochen im Rhythmus von 2 Mal pro Woche gemacht. Von denen die die CD angehört haben, weniger als die Hälfte der täglichen Raucher haben die Übungen gemacht, aber drei viertel der Ex-Raucher haben sie gemacht (Tafel 3). Von denen die die Übungen gemacht haben, haben sie die täglichen Raucher weniger lange gemacht als die Gelegenheitsraucher und die Ex-Raucher, aber es gab keinen bezeichnenden statistischen Unterschied der Übungsfrequenz zwischen den drei Gruppen (Tafel 4 und 5).

Von denen die die CD ganz oder teilweise angehört haben, haben etwa die Hälfte beantwortete die Frage, ob die CD sie angespornt hätte und ihnen geholfen hätte aufzuhören, ob sie geholfen hatte, mehr Vertrauen zu haben in ihre Fähigkeit, sich des Rauchens zu enthalten oder die Lust aufs Rauchen verringert hatte, mit „mässig“; „viel“ oder „außerordentlich“ (Tafel 6 bis 8). Die Ex-Raucher haben öfter als die Raucher **geantwortet, dass die CD ihnen geholfen hatte, mit Rauchen aufzuhören und dass sie die Lust aufs Rauchen vermindert hätte** (Tafel 9 - 11).

Einsatz anderer Methoden um mit Rauchen aufzuhören

Zusätzlich zur CD haben 37% der Teilnehmer erklärt, dass sie gleichzeitig eine andere Methode oder eine Behandlung zum Aufhören eingesetzt haben. Die Ex-Raucher (59%) waren viel zahlreicher als die täglichen Raucher (19%) und die Gelegenheitsraucher (11%, $P=0.002$) zu einer anderen Methode oder einer Behandlung gegriffen zu haben. Unter diesen Methoden findet man Nikotin-Ersatz (9 Personen), Zyban (5 Personen), den persönlichen Willen (5 Personen), Akupunktur (4 Personen), Bücher (3 Personen), die Sophrologie (2 Personen), Homöopathie und Naturologie (je 1 Person).

Sprachen

Es gab keinen statistisch bezeichnenden Unterschied in den Antworten der Fragebogen zwischen den Französisch und den Deutsch sprechenden Personen.

Offene Fragen

Die Teilnehmer waren eingeladen, einige Zeilen über die beste Eigenschaft der CD zu schreiben, den wichtigsten Mangel und was verbessert werden könnte (Tafel 12 bis 14). Wir haben etwas mehr positive (45) als negative (37) Kommentare erhalten.

Betreffend der besten Eigenschaften haben 11 Personen die Entspannungs- und Atemübungen geschätzt, 6 Personen gefiel die Stimmung der Musik, 5 Personen haben die Stimme als überzeugend und stimulierend empfunden, 4 Personen fanden die Sprache verständlich und 3 Personen sagten, die CD hätte ihnen geholfen, mehr Vertrauen in sich zu haben.

Als wichtigste Mängel wurden folgendes erwähnt : 12 Personen fanden die CD zu lang und langweilig, 7 Personen empfanden sie als zu schnell so dass sie zu wenig Zeit zum richtigen Entspannen lässt und 2 Personen fanden die CD zu kurz.

Zur Verbesserung meinten 5 deutschsprachige Teilnehmer es bräuchte eine andere Stimme (durch weibliche Stimme ersetzen oder einen Berufssprecher einsetzen). Zwei

Personen meinten, die CD sollte stimulierender sein und zwei möchten eine bessere Musik. Einige Personen schlagen auch vor, die CD sollte ausführlicher sein über die Methoden um mit Rauchen Aufhören.

KOMMENTAR

Viele Teilnehmer der Umfrage fanden, die CD hätte sie zum Aufhören angespornt und hätte ihnen dabei geholfen. Sie hätten vor allem die Atem- und Entspannungsübungen geschätzt. Insgesamt war die Bewertung der Teilnehmer an der Umfrage eher vorteilhaft.

Die Ex-Raucher haben die CD mehr angehört und die Übungen mehr gemacht als die Raucher und sie hatten eine positivere Meinung über die CD als die Raucher. Dies kann darauf hinweisen, dass die CD eher für Ex-Raucher als für Raucher geeignet ist. Es ist möglich, dass die Ex-Raucher die Übungen benutzen um die Symptome der Entwöhnung (z. B. die Lust aufs Rauchen) besser zu überstehen, d. h. als Vorbeugung eines Rückfalls. Es ist auch möglich, dass die CD den Ex-Rauchern wirklich geholfen hat aufzuhören, aber nur 18% der Ex-Raucher hatten an einem Datum nach dem Kauf der CD aufgehört zu rauchen.

Die Antworten der Teilnehmer betreffen mögliche Verbesserungen der CD waren, dass man den Rhythmus der Übungen verlangsamen sollte und den Inhalt stimulierender und interessanter machen könnte. Die Stimme der deutschen Version könnte eventuell verbessert werden.

Die Wirksamkeit der Entspannung um mit Rauchen aufzuhören

Zahlreiche Ex-Raucher meldeten, dass die CD ihnen geholfen hatte, mit Rauchen aufzuhören. Dies bedeutet, dass die CD wirksam ist, aber es ist auch möglich, dass die Ex-Raucher den Erfolg der CD zuschreiben ohne dass diese wirksam ist. Diese Studie ist nicht ein Random-Test und gestattet deshalb nicht, die CD wirklich zu bewerten.

Die neuen amerikanischen „Guidelines“ über das Aufhören bietet eine Meta-Analyse an über die Wirksamkeit von Verhaltens-Behandlungen

Zu diesen Behandlungen gehören „Entspannung/Atmung“. Die Schlussfolgerung dieser Meta-Analyse ist, dass diese Methode nicht wirkungsvoll ist (odds ratio = 1,0; mit 31 Gruppen ("arms") in der Meta-Analyse eingeschlossen).

Die Aufhör-Rate bei „Entspannung/Atmung“ (10.8%) ist ähnlich (11.2%) wie bei Gruppen die keine Behandlung erhielten (Tafel 20, Seite 66 der „Guideline“).

Die CD sollte also als eine Unterstützung betrachtet werden die zusätzlich zu den als wirkungsvoll erkannten Methoden gebraucht werden sollte. Aber dies erscheint nicht klar aus dem Büchlein der CD oder aus dem A4 Dokument dessen Untertitel „eine angenehme Art aufzuhören“; ist. Unsere Umfrage zeigt, dass die Mehrzahl der Teilnehmer (63% der gelegentlichen und 81% der täglichen Raucher) parallel zur CD zu keiner anderen Behandlungsmethode um mit Rauchen aufzuhören gegriffen hat. Es kann somit befürchtet werden, dass diese Personen die CD als einziges Mittel eingesetzt haben, sich einzig auf die CD und auf ihren Willen beruhend.

Zwei Lösungen kommen in Betracht: entweder wird die CD auf klare Weise als Zusatzmethode vorgestellt oder das CD-Büchlein und die Broschüre werden geändert und erklären die wirksamen Methoden um mit Rauchen aufzuhören und spornen die Zuhörer an, diese zu benutzen.

Die neuste amerikanische „Guidlines“ und die Revue Cochrane sind auf umfangreiche Meta-Analysen der wissenschaftlichen Recherchen basiert. Man kann sie als die beste Synthese des aktuellen Standes der Erkenntnisse über die Behandlung von Rauchern betrachten. Die amerikanische Studie sollte als Basis dienen um die CD und die Broschüre zu verbessern. Besonders sollte das Abhängigkeits-Phänomen und die medikamentöse Behandlung dieser Abhängigkeit (Nikotin-Ersatz und Bupropion) erklärt werden.

Unterstützung der CD durch das BaG

Die Unterstützung des BaG hat weitgehend als Reklameargument für die CD gedient. das Erwähnen auf der CD „mit der Unterstützung des BaG“ konnte als eine Art Garantiezeichen verstanden werden, vielleicht sogar als eine Wirksamkeitsgarantie. Bei Verträgen mit dienstleistenden Personen oder Empfängern von Subventionen des Amtes könnten Klauseln über die Benützung des Namens und ihres Logos festgehalten werden (auf der Website www.ah-c.ch benützt) um diese unter Kontrolle zu halten.

Limiten dieser Studie

Wir wollen nochmals nachdrücklich betonen, dass diese Studie keine randomisierte Analyse ist. Sie erlaubt also nicht, auszusagen ob die CD die Chancen aufzuhören erhöht. Ausserdem wurden die Fragebogen durchschnittlich 6 Monate nach dem Kauf der CD erhalten. Diese Zeitspanne hat den Teilnehmern Zeit gelassen, die CD zu benützen, aber die Antworten der Personen die die CD vor langer Zeit angehört haben kann vielleicht weniger gültig sein. Die Antwort-Rate nach einem Versand und einer Erinnerung bleibt ungewöhnlich niedrig für eine Postumfrage, vor allem mit einem so kurzen Fragebogen. Aber in den Befriedigungs-Umfragen scheint die Antwort-Rate angeblich nicht mit der Befriedigungs-Rate zusammenzuhängen.

Wir haben einen kurzen Fragebogen ausgewählt um die Antwort-Rate zu maximisieren. Gewisse Fragen wurden also nicht erörtert.

Schlussfolgerungen

Die CD wurde von den Teilnehmern an der Umfrage geschätzt, vor allem von den Ex-Rauchern. Die Antworten der Teilnehmer erlauben einige Vorschläge zur Verbesserung. Dennoch zeigen die wissenschaftlichen Meta-Analysen dass die Technik „Entspannung/Atmung“ für das mit Rauchen Aufhören nicht wirksam ist. Es ist war, dass Sophrologie diesen Entspannungs/Atmung-Techniken nicht wirklich entspricht. Aber wir empfehlen, dass die Wirksamkeit der CD mit einer randomisierten Analyse geprüft werde.

BEZUGSWERKE

- 1 AH-Consulting, Mieux Vivre sans Fumer. 6 Seiten, nicht datiert.
- 2 Fiore MC, et al. Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guideline. US Dept of Health and Human Services, June 2000). Commande : Publications Clearinghouse, PO Box 8547, Silver Spring, MD 20907, USA.
- 3 [www .surgeongeneral.gov/tobacco/](http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/)
- 4 www .cochrane.org/ cochranelrevabstrlg 160index.htm
- 5 Hall JA, Doman MC. Meta-analysis of satisfaction with medical care, description of research domains and analyses of overall satisfaction levels. Soc Sci Med 1988; 27:637-44.
- 6 Peterson RA, Wilson WR. Measuring customer satisfaction: fact and artifact. J Acad Marketing Science 1992;20:61-71.

ANTWORTEN ZUM FRAGEBOGEN

Haben Sie die CD „Besser leben ohne rauchen“ (mit dem Bild eines Schmetterlings angehört?

Tafel 1	alle (%)	tägliche Raucher (%)	Gelegenheits-Raucher (%)	Ex-Raucher (%)	p-Wert
Ja, ganz	63	45	100	74	0.02
Ja, teilweise	19	28	0	18	
Nein	19	28	0	9	

Wenn ja (ganz oder teilweise angehört): Wie oft haben Sie sie angehört?

Tafel 2	alle (Mal)	tägliche Raucher (Mal)	Gelegenheits-Raucher (Mal)	Ex-Raucher (Mal)	p-Wert
Mediane	3	1	5	3.5	0.03
25 ^{ste} Perzentile	1	1	4	2	
75 ^{ste} Perzentile	7	3	10	10	

Haben Sie die Übungen auf der CD gemacht?

(nur Antworten 66, Personen die die CD angehört haben)

Tafel 3	alle (%)	tägliche Raucher (%)	Gelegenheits-Raucher (%)	Ex-Raucher (%)	p-Wert
Ja	63	43	67	77	0.05
Nein	37	57	33	23	

Wenn Ja: Während wie viel Wochen haben Sie die Übungen gemacht?

Tafel 4	alle (Wochen)	tägliche Raucher (Wochen)	Gelegenheits-Raucher (Wochen)	Ex-Raucher (Wochen)	p-Wert
Mediane	3	1.5	4	3	0.05
25 ^{ste} Perzentile	2	1	3	2	
75 ^{ste} Perzentile	5	3	5	6	

Wie viel Mal pro Woche haben Sie die Übungen gemacht?

Tafel 5	alle (Mal/ Woche)	tägliche Raucher (Mal/ Woche)	Gelegenheits- Raucher (Mal/ Woche)	Ex- Raucher (Mal/ Woche)	p-Wert
Mediane	2	1.5	2	2.5	0.2
25 ^{ste} Perzentile	1	1	1	2	
75 ^{ste} Perzentile	4	3	2	4	

Von denjenigen die die CD ganz oder teilweise angehört haben (n66) ...

Tafel 6	Gar nicht (%)	Ein wenig (%)	Genü- gend (%)	Viel (%)	Ausser- ordentlich (%)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	24	29	22	22	4
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	42	19	15	21	4
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	22	26	17	28	7
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	39	19	22	13	7

Von denjenigen die die CD ganz angehört haben (n51)

Tafel 7	Gar nicht (%)	Ein wenig (%)	Genü- gend (%)	Viel (%)	Ausser- ordentlich (%)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	14	29	24	29	5
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	37	18	13	26	5
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	14	28	16	33	9
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	33	16	26	16	9

Von denjenigen die die CD ganz oder teilweise angehört haben UND die Übungen gemacht haben (n35)

Tafel 8	Gar nicht (%)	Ein wenig (%)	Genügend (%)	Viel (%)	Ausserordentlich (%)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	10	26	26	32	7
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	28	14	17	35	7
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	7	26	13	42	13
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	26	13	29	19	13

Vergleich der Raucher und Ex-Raucher

Tägliche Raucher und Gelegenheitsraucher.

Von denjenigen die die CD ganz oder teilweise angehört haben (n30)

Tafel 9	Gar nicht (%)	Ein wenig (%)	Genügend (%)	Viel (%)	Ausserordentlich (%)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	26	30	26	19	0
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	57	19	14	10	0
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	19	35	19	27	0
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	41	26	19	11	4

Ex-Raucher.

Von denjenigen die die CD ganz oder teilweise angehört haben (n31)

Tafel 10	Gar nicht (%)	Ein wenig (%)	Genügend (%)	Viel (%)	Ausserordentlich (%)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	21	29	18	25	7
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	30	19	15	30	7
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	25	18	14	29	14
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	37	11	26	15	11

Von denjenigen die die CD ganz oder teilweise angehört haben (n61)

Tafel 11	Tägliche Raucher (Durchschnitt score 1-5)	Ex-Raucher (Durchschnitt score 1-5)	p-Wert (t-Test)
Hat Sie die CD ermutigt mit Rauchen aufzuhören?	2.1	2.7	0.10
Hat Ihnen die CD geholfen mit Rauchen aufzuhören?	1.4	2.7	0.004
Hat die CD Ihnen mehr Vertrauen gegeben in Ihre Fähigkeit nicht mehr zu rauchen?	2.2	2.9	0.10
Hat die CD Ihnen geholfen, die Lust aufs Rauchen zu verringern?	1.7	2.5	0.05

Die guten Seiten der CD - Tafel 12

Die Teilnehmer waren eingeladen, in einigen Worten die starken Seiten der CD aufzuzählen. Wir haben Sie nach Kategorie wie folgt geordnet:

Die guten Seiten der CD ?	Anzahl Antworten
Gute Entspannungsübungen Praktische Übungen Einfache Übungen, überall anwendbar, diskret Atem-Rhythmus, Kontroller der Lungen Die Übungen sind entspannend und vitalisierend Atemtechnik (macht bewusst wie schlecht dass man atmet) Zu lernen wie man atmet Kombination von Theorie und Praxis Theorie und Praxis ergänzen sich schön Simple Methoden	11
Nette Tonstimmung Die Musik ist ausgezeichnet Angenehme Stimmung, entspannt, konzentriert Beruhigend (3x)	6
Die Stimme des Sprechers hilft gut nachzudenken Ruhige, überzeugende Stimme Entspannend, Entspannung	5
Sprache gut verständlich, nicht zu viel Vereinfachung Gut verständlich Undogmatisch Einfach in der Anwendung	4
Praktisch, konkrete und unmittelbar Anwesungen Klare Anwesungen. Klar, echte Hilfe	3
Das Vertrauen, dass ich aufhören kann Selbstverstärkung. Autosuggestion	2
Das Booklet der CD!	2
Ist auf Sophrologie basiert Einführung in die Sophrologie, und Werbung für weitere Kurse	2
Ist vor allem eine Sophrologie-CD die auch für andere Sachen als aufzuhören nützlich ist. Das sollte gesagt werden.	1
Gute Abwicklung der Sequenzen	1
Da zu sein als Unterstützung für die, die mit Rauchen aufhören möchten	1
Ist eine zusätzliche Unterstützung	1
Die Tonqualität	1
Gut gezielt	1
Die Originalität	1
Andere	2
Total	45

Die Schwächen der CD - Tafel 13

Die Teilnehmer waren eingeladen, in einigen Worten die Schwächen der CD aufzuzählen. Wir haben Sie nach Kategorie wie folgt geordnet:

Welche Schwächen hat die CD?	Anzahl Antworten
Zu lang Langweilig, keine Bewegung, die CD ist nicht wirklich lebhaft Lässt den Eindruck, man verliere seine Zeit von Anfang an, zu schlaff Zu lange Stücke. Etwas lang Könnte vielleicht auch etwas Humor und Spannung haben Einschlafgefahr	12
Zu schnell, keine Zeit, sich ordentlich zu entspannen Der Herr ist zu schnell Etwas zu schnell. Könnte ausführlicher sein. Die Übungen sind zu wenig erklärt, zu schnell, zu unklar für jemanden der noch nie Sophrologie gemacht hat Es hat interessante Konzepte die aber zu flüchtig behandelt werden Übungen können nicht während dem Üben aufgehört werden, sind viel zu kurz, Sprechrhythmus unangenehm.	7
Zu kurz	2
Die Hintergrundmusik ist langweilig	2
Gewisse Vorkenntnisse der Sophrologie wären von Vorteil	1
Die CD meint, man könne mit der CD allein aufhören. Ziemlich illusorisch, da Nikotin Droge und kein Psych. Defizit	1
Die Idee des „sich des Rauchens enthalten“ ist nicht genügend entwickelt	1
Die Übungen sind nicht immer leicht, man muss manchmal kämpfen um Lust aufs Üben zu haben	1
Man muss sich zum Üben absondern	1
Zu viel Predigt und Drohungen	1
Stimme zu laut	1
Spannung	1
Esoterisch	1
Etwas umständlich	1
Sie hat mich nicht angesprochen	1
Lässt nach, keine Weiterführung	1
Die Schriftliche Anleitung könnte besser sein	1
Andere	1
Total	37

Was die Teilnehmer zur Verbesserung der CD vorschlagen - Tafel 14

Die Teilnehmer waren eingeladen, in einigen Worten zu sagen, was auf der CD verbessert werden könnte. Wir haben Sie nach Kategorie wie folgt geordnet:

Was schlagen Sie zur Verbesserung der CD vor?	Anzahl Antworten
Weibliche Stimme Stimme leiser Tonlage des Sprechens wird langweilig Professioneller Sprecherin (Syntax, Aussprachefehler die mich ärgern) Sprechen mit ausgebildeter Stimme	5
Mehr Spannung bringen	2
Bessere Musik	2
Besser erklären warum man aufhören sollte	1
Es bräuchte eine Begleitung in einer Motivations-Gruppe wo man sich gegenseitig unterstützt	1
Eine gute Förderung in Fitness- und Entspannungszentren und in Schulen und eine dauernde Auswertung	1
Zugang via Internet	1
Ein einfaches instrumentales Musikstück am Ende der CD um sich einfach zu entspannen oder die Übungen zu integrieren	1
Mehr praktische Übungen	1
Bilder, Landschaften (auf Computer)	1
Eine CD die man bei der Arbeit, im Auto, beim Kochen, usw. anhören kann	1
Andere Themen einschliessen (Aussagen, körperliche Übungen) Buch mit	1
Übungen besser erklären CD so produzieren, dass der Text eine direkte Anleitung zum üben ist - Simultan	1
Video für die Atemübungen	1
Ein etwas ausführlicheres begleitendes Dokument	1
Weniger lang, man würde sie öfters aufhören, oder 1 lange + 1 kurze Version	1
Zyban und Nicotinell erwähnen	1
Einführungsübung nicht wiederholen	1
Weitere Übungen zur Aktivierung von Selbstvertrauen Mehr Tipps	1
Terminplanung (was wann gehört werden muss)	1
Andere	9
Total	35