



Wie motiviere ich meine Patienten bezüglich einem Rauchstopp?

Praktische Aspekte in der Langzeitbetreuung

Dr. Beat Künzi

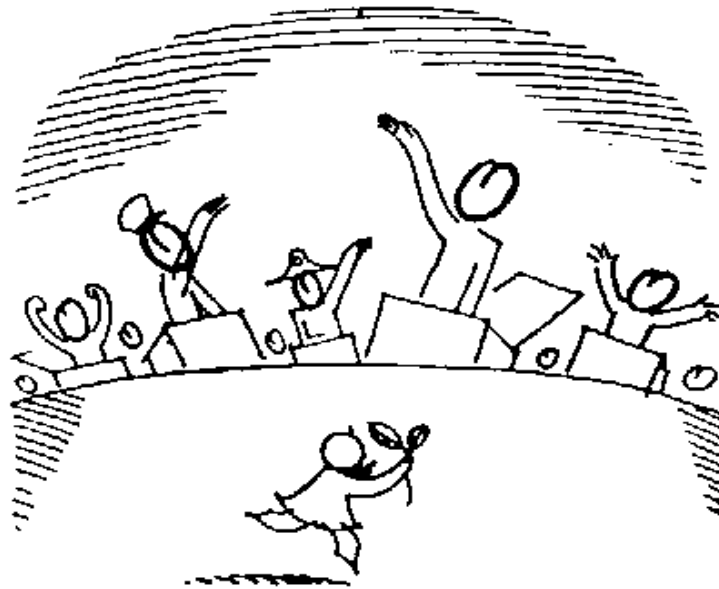
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Psychosomatik SAPPIM

Gemeinschaftspraxis Brunnmatt , 3007 Bern

Ärztlicher Leiter Swisspep Institut für Qualität und Forschung im Gesundheitswesen



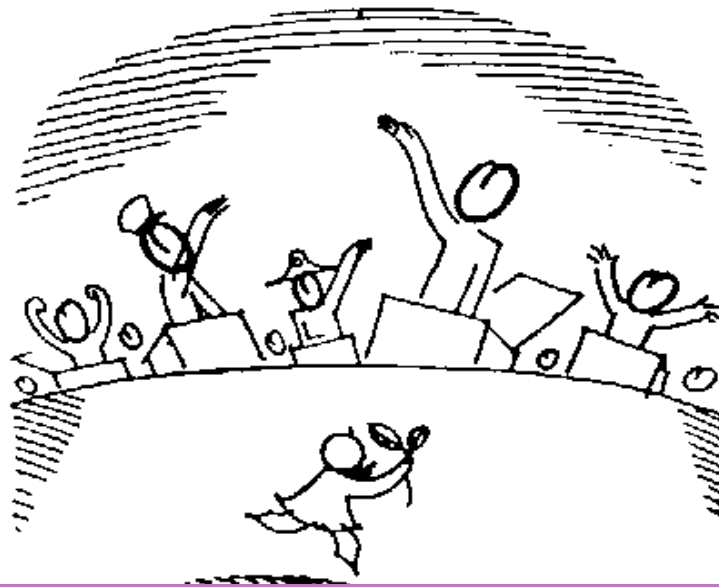
Vorbemerkung



Those who always
know what's best
are
a universal pest.



Vorbemerkung



Reflexion
Autonomie
Verbindlichkeit



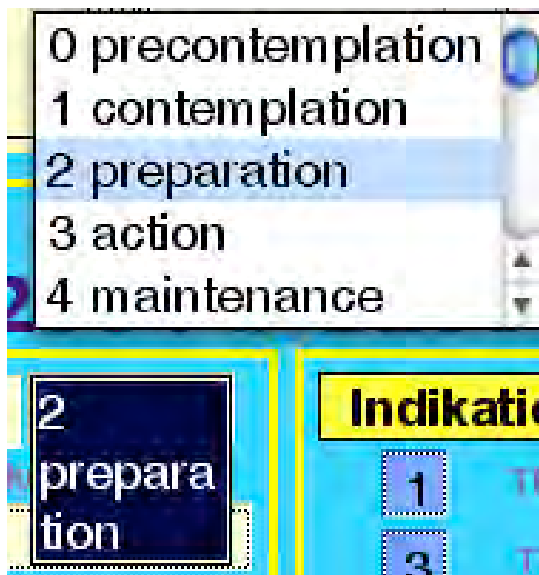
Praktische Aspekte & etwas Theorie zur Raucherbetreuung

- Raucherstatus systematisch erfragen
 - Rauchern Autonomie lassen - aber klare & verbindliche Vereinbarungen treffen
- **Rauchentwöhnung als Stufenprozess verstehen - ggf. über Jahre**
 - Patientenerfahrung ist entscheidend: Positive Seiten des Nikotins anerkennen
 - **Entzug in Lebenskontext & -plan einbetten**
 - Mit einer stufengerechten Motivation zur Verhaltensveränderung („Motivational Interviewing“)
 - Motivation im Langzeitapproach vs. opportunistische Gesundheitserziehung



Raucherstatus systematisch erfragen und dokumentieren

- Von Adoleszenz bis ins Alter
 - auch bei Ex-Rauchern (s. unten)
- Erfahrungen mit Nikotin - und anderen Drogen
 - systematisch dokumentieren
inkl. Motivation zu Entzug



- n Prochaska :
- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 0= precontemplator | (,ohne Absicht ‘) |
| 1= contemplator | (,mit Absicht ‘) |
| 2= preparation | (,innert n ächsten 6 M ‘) |
| 3= action | (,Entzug l äuft ‘) |
| 4= maintenance | (,Entzug abgeschlossen ‘) |
| 5= relapse | (,Ri ckfall ‘) |

resp. entsprechender Lebensplan
ermöglicht

- stufengerechte Intervention (keine unfruchtbaren Diskussionen!)
- Motivation & Wertschätzung - über Jahre



Rauchern Autonomie lassen

- Erlaubnis erfragen, Nikotin zu thematisieren
 - Falls Nikotin **kein Thema** ist
 - Wann wird es für Sie (wieder) ein Thema werden?
Zeithorizont? Gründe? (Nebenwirkungen? Folgekrankheiten?)
,Ihre Gesundheit hängt massgeblich von ihrem Entscheid bezüglich Nikotin ab ‘
 - Falls Nikotin ein (Neben-)Thema ist
 - Bisherige Entzugserfahrung
 - Minimalintervention oder stufengerechte Intervention mit
 - klarerer & verbindlicher Vereinbarung



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes
- Beruhigung



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes
- Beruhigung
- Wohlsein, Euphorie



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes
- Beruhigung
- Wohlsein, Euphorie
- Antidepressive Wirkung



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes
- Beruhigung
- Wohlsein, Euphorie
- Antidepressive Wirkung
- Appetitzügler



Positive Seiten des Nikotins anerkennen - zur ‚Selbstheilung‘

- Verstärkung des Wachzustandes
- Beruhigung
- Wohlsein, Euphorie
- Antidepressive Wirkung
- Appetitzügler

- Verursacht KEIN Krebs, Bronchitis,
Lungenemphysem, Herzinfarkt,
Hirnschlag...



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
- Höhepunkt nach 24-48 h
- Ende nach 10-30 Tage



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
- Höhepunkt nach 24-48 h
- Ende nach 10- 30 Tage
- Heftiges Verlangen: unwiderstehlicher Drang zu rauchen (Dauer <5 Min.)



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
Höhepunkt nach 24-48 h
Ende nach 10-30 Tage
- Heftiges Verlangen: unwiderstehlicher Drang zu rauchen (Dauer <5 Min.)
- Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
- Höhepunkt nach 24-48 h
- Ende nach 10-30 Tage
- Heftiges Verlangen: unwiderstehlicher Drang zu rauchen (Dauer <5 Min.)
- Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen
- Angst, Schlafstörung, Depression



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
- Höhepunkt nach 24-48 h
- Ende nach 10-30 Tage
- Heftiges Verlangen: unwiderstehlicher Drang zu rauchen (Dauer <5 Min.)
- Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen
- Angst, Schlafstörung, Depression
- Müdigkeit, Kopfschmerz



Aber: Nikotin-Entzugssyndrom

- Beginn 2-24 h
- Höhepunkt nach 24-48 h
- Ende nach 10- 30 Tage
- Heftiges Verlangen: unwiderstehlicher Drang zu rauchen (Dauer <5 Min.)
- Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen
- Angst, Schlafstörung , Depression
- Müdigkeit, Kopfschmerz
- Hunger, Gewichtszunahme, Verstopfung



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max. 3 Minuten



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max . 3 Minuten
- Ziel: Das Problem zu Bewusstsein bringen



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max . 3 Minuten
- Ziel: Das Problem zu Bewusstsein bringen
- Klarer und eindeutiger Rat: **Rauchstopp ist der entscheidende Beitrag des Patienten zu seiner zukünftigen Gesundheit**



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max . 3 Minuten
- Ziel: Das Problem zu Bewusstsein bringen
- Klarer und eindeutiger Rat: **Rauchstopp ist der entscheidende Beitrag des Patienten zu seiner zukünftigen Gesundheit**
- Informieren:
 - Individualisieren von Nutzen vs . Risiko
 - Reflexion anregen: richtiger Zeitpunkt im Leben?
 - Hilfe anbieten und unterstreichen, Entscheidung dem Patienten überlassen



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max . 3 Minuten
- Ziel: Das Problem zu Bewusstsein bringen
- Klarer und eindeutiger Rat: **Rauchstopp ist der entscheidende Beitrag des Patienten zu seiner zukünftigen Gesundheit**
- Informieren:
 - Individualisieren von Nutzen vs . Risiko
 - Reflexion anregen: richtiger Zeitpunkt im Leben?
 - Hilfe anbieten und unterstreichen, Entscheidung dem Patienten überlassen
- Broschüre “Aufhören wäre schon gut...?”



RaucherIn ohne Absicht: Minimalintervention

- Dauer max . 3 Minuten
- Ziel: Das Problem zu Bewusstsein bringen
- Klarer und eindeutiger Rat: **Rauchstopp ist der entscheidende Beitrag des Patienten zu seiner zukünftigen Gesundheit**
- Informieren:
 - Individualisieren von Nutzen vs . Risiko
 - Reflexion anregen: richtiger Zeitpunkt im Leben?
 - Hilfe anbieten und unterstreichen, Entscheidung dem Patienten überlassen
- Broschüre “Aufhören wäre schon gut...?”
- Verbindliche Nachbetreuung: Das Rauchen bei den nächsten Arztterminen zur Sprache bringen



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen

- «Ich rauche gern»
Andere Vergnügungen: guter Geschmack der Lebensmittel, körperliche Leistungsfähigkeit.



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen

- «Ich rauche gern»
Andere Vergnügungen: guter Geschmack der Lebensmittel, körperliche Leistungsfähigkeit.
- «Mir fehlt der Wille»
1 Million ehemalige Raucher in der Schweiz, warum nicht Sie?



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen

- «Ich rauche gern»
Andere Vergnügungen: guter Geschmack der Lebensmittel, körperliche Leistungsfähigkeit.
- «Mir fehlt der Wille»
1 Million ehemalige Raucher in der Schweiz, warum nicht Sie?
- «Der Schaden ist da, es ist zu spät um aufzuhören.»
Nein! Aufhören ist in jedem Alter vorteilhaft.



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen

- «Ich rauche gern»
Andere Vergnügungen: guter Geschmack der Lebensmittel, körperliche Leistungsfähigkeit.
- «Mir fehlt der Wille»
1 Million ehemalige Raucher in der Schweiz, warum nicht Sie?
- «Der Schaden ist da, es ist zu spät um aufzuhören.»
Nein! Aufhören ist in jedem Alter vorteilhaft.
- «Ich rauche sehr wenig, das ist nicht schädlich.»
Auch schwache Raucher haben ein Risiko.



Contemplator-Beratung: Reflexion, in Frage stellen

- «Ich rauche gern»
Andere Vergnügungen: guter Geschmack der Lebensmittel, körperliche Leistungsfähigkeit.
- «Mir fehlt der Wille»
1 Million ehemalige Raucher in der Schweiz, warum nicht Sie?
- «Der Schaden ist da, es ist zu spät um aufzuhören.»
Nein! Aufhören ist in jedem Alter vorteilhaft.
- «Ich rauche sehr wenig, das ist nicht schädlich.»
Auch schwache Raucher haben ein Risiko.
- «Ich rauche leichte Zigaretten, ich riskiere nichts.»
Sie rauchen anders, das Risiko ist vergleichbar.



Contemplator-Beratung: Nutzen in nächster Zeit



Contemplator-Beratung: Nutzen in nächster Zeit

- Verbessern: Wohlbefinden, körperliche Leistung, Selbstachtung, Geschmackswahrnehmung, Riechen, Atem, Körpergeruch, Haut
- Symptome reduzieren: Husten, Atemnot, Verdauungsbeschwerden
- Befreiung von der Abhängigkeit
- Rücksicht auf Gesundheit von Kindern, Partner n, Umgebung
- Gedeihen des Foeten/Neugeborenen optimieren
- Seinen Kindern ein Vorbild sein
- Geld sparen: 1 Päckchen pro Tag = sfr 2'119.- (bis 2'500.-) pro Jahr



**Entzug innert nächsten 6 Monate :
vertiefte Reflexionen**



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Motivationsgespräch: Für und Wider der Zigarette abwägen, umformulieren, Ambivalenzen aufzeigen



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Motivationsgespräch: Für und Wider der Zigarette abwägen, umformulieren, Ambivalenzen aufzeigen
- **Hindernisse ansprechen:** Gewichtszunahme, Stress, andere Rauchende, Entzugssymptome, Rückfall und Scheitern, Depression



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Motivationsgespräch: Für und Wider der Zigarette abwägen, umformulieren, Ambivalenzen aufzeigen
- **Hindernisse ansprechen:** Gewichtszunahme, Stress, andere Rauchende, Entzugssymptome, Rückfall und Scheitern, Depression
- Hilfe anbieten, Optionen besprechen



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Motivationsgespräch: Für und Wider der Zigarette abwägen, umformulieren, Ambivalenzen aufzeigen
- **Hindernisse ansprechen:** Gewichtszunahme, Stress, andere Rauchende, Entzugssymptome, Rückfall und Scheitern, Depression
- Hilfe anbieten, Optionen besprechen
- Broschüre „Ich plane den Ausstieg“



Entzug innert nächsten 6 Monate : vertiefte Reflexionen

- Kurze Intervention : ~ 5 Minuten
- Ziel: Zur Verhaltensänderung motivieren
- Klarer und eindeutiger Rat, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Motivationsgespräch: Für und Wider der Zigarette abwägen, umformulieren, Ambivalenzen aufzeigen
- **Hindernisse ansprechen:** Gewichtszunahme, Stress, andere Rauchende, Entzugssymptome, Rückfall und Scheitern, Depression
- Hilfe anbieten, Optionen besprechen
- Broschüre „Ich plane den Ausstieg“
- Follow-up: nächsten Termin nutzen oder einplanen



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen I



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen I

- Entzugssyndrom
 - Abhängigkeit und Entzug erklären
 - Nikotinsubstitution anbieten



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen I

- Entzugssyndrom
 - Abhängigkeit und Entzug erklären
 - Nikotinsubstitution anbieten
- Rückfall/Rückfälle und Scheitern
 - Durchschnittlich 3-5 Versuche, um ehemaliger Raucher zu werden
 - Lernprozess, eine lehrreiche Erfahrung



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen I

- Entzugssyndrom
 - Abhängigkeit und Entzug erklären
 - Nikotinsubstitution anbieten
- Rückfall/Rückfälle und Scheitern
 - Durchschnittlich 3-5 Versuche, um ehemaliger Raucher zu werden
 - Lernprozess, eine lehrreiche Erfahrung
- Stress
 - Günstigen Moment wählen (aber nicht auf die lange Bank schieben!)
 - Zur Stressbewältigung: Entspannung, körperliche Betätigung



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen II



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen II

- Gewichtszunahme (vor allem bei Frauen):
 - Infolge Entzug und Kompensation durch Essen
 - Im Durchschnitt 4 kg, jedoch grosse Unterschiede (0-30 kg)
 - Nutzen des Tabakverzichts >> Risiko der Gewichtszunahme
 - Ratschläge zu Ernährung und körperlicher Betätigung
 - Ein Problem nach dem anderen in Angriff nehmen



Entzugsvorbereitung: Hindernisse angehen II

- Gewichtszunahme (vor allem bei Frauen):
 - Infolge Entzug und Kompensation durch Essen
 - Im Durchschnitt 4 kg, jedoch grosse Unterschiede (0-30 kg)
 - Nutzen des Tabakverzichts >> Risiko der Gewichtszunahme
 - Ratschläge zu Ernährung und körperlicher Betätigung
 - Ein Problem nach dem anderen in Angriff nehmen
- Rauchende in der Umgebung
 - Rauchfreie Räume suchen, Neinsagen lernen zum Zigaretten-Anbieten
 - Umgebung informieren, Partner einbeziehen



Interventionsstrategien : Entzugsberatung



Interventionsstrategien : Entzugsberatung

- Mittlere Intervention: ~10 Min.
(Schlüsselstrategien)



Interventionsstrategien : Entzugsberatung

- Mittlere Intervention: ~10 Min.
(Schlüsselstrategien)
- Ziel: Hilfe zur Verhaltensänderung



Interventionsstrategien : Entzugsberatung

- Mittlere Intervention: ~10 Min.
(Schlüsselstrategien)
- Ziel: Hilfe zur Verhaltensänderung
- Entschluss zum Aufhören bekräftigen und ermutigen



Interventionsstrategien : Entzugsberatung

- Mittlere Intervention: ~10 Min.
(Schlüsselstrategien)
- Ziel: Hilfe zur Verhaltensänderung
- Entschluss zum Aufhören bekräftigen und ermutigen
- Individuelles Programm schriftlich
 - **Datum des Rauchstopps** festlegen, vorbereiten
 - Nikotinsubstitution oder Vareniclin (Champix®)
 - Broschüre “Ich plane den Ausstieg ...” :
Verhaltensstrategien
 - Nachbetreuung: 1 +2 + 4+ 8 Wochen & nach Bedarf



Interventionsstrategien : Entzugsberatung

- Mittlere Intervention: ~10 Min.
(Schlüsselstrategien)
- Ziel: Hilfe zur Verhaltensänderung
- Entschluss zum Aufhören bekräftigen und ermutigen
- Individuelles Programm schriftlich
 - **Datum des Rauchstopps** festlegen, vorbereiten
 - Nikotinsubstitution oder Vareniclin (Champix®)
 - Broschüre “Ich plane den Ausstieg ...” :
Verhaltensstrategien
 - Nachbetreuung: 1 +2 + 4+ 8 Wochen & nach Bedarf
- Handlungsstrategien für Risikosituationen:
antizipieren, vermeiden, sich ablenken,
widerstehen, fliehen



Verbindlichkeit: Rauchstopppdaten

Stand 12.8.2008

1.1.2003	1.1.1993	13.4.2006	1.10.2002	1.7.1997
1.10.2003	1.11.2003	20.3.2008	1.1.2001	1.8.2007
25.10.2005	30.6.2004	1.1.1998	1.6.1998	18.3.2004
11.2.2005	1.1.2007	1.1.1999	1.6.2005	1.10.2000
1.1.2000	1.2.2005	1.1.1993	11.9.2003	16.8.2005
1.1.2008	1.1.1994	22.9.2004	15.11.2004	10.4.2007
10.10.2006	8.8.2003	6.12.2005	28.9.1999	1.1.2000
13.8.2005	1.1.2004	31.8.2006	1.1.2006	1.12.2004
13.1.2003	1.1.1999	1.9.2001	8.1.2006	1.1.2003
28.2.2004	10.1.2005	1.4.2007	1.6.2003	1.9.2006
1.1.1998	24.10.2000	26.11.2006	1.1.2004	31.5.2005
1.1.1992	1.1.2002	21.1.2005	1.1.2000	21.6.2004
20.6.2004	1.1.2003	1.1.2004	1.12.2006	1.6.2008
1.12.2004	1.1.1991	1.1.2002	8.3.2002	13.4.2006
18.9.2005	10.7.2005	12.1.2007	26.7.2005	16.1.2006
1.6.2008	16.1.2006	13.4.2006	1.6.2005	6.11.2007
28.9.2006	1.1.2008	13.2.2006		



Interventionsstrategien : Entzugsbegleitung I



Interventionsstrategien: Entzugsbegleitung I

- Intensive Intervention, Rückfallprophylaxe: 20-30 Min.



Interventionsstrategien : Entzugsbegleitung I

- Intensive Intervention, Rückfallprophylaxe: 20-30 Min.
- Ziel: Abstinenz erhalten und Rückfall vermeiden



Interventionsstrategien : Entzugsbegleitung I

- Intensive Intervention, Rückfallprophylaxe: 20-30 Min.
- Ziel: Abstinenz erhalten und Rückfall vermeiden
- Risikosituationen identifizieren:
 - Entzugssymptome, Stress, andere Raucher, Langeweile, Depression, Alkohol, Essen, Kaffee...



Interventionsstrategien : Entzugsbegleitung I

- Intensive Intervention, Rückfallprophylaxe: 20-30 Min.
- Ziel: Abstinenz erhalten und Rückfall vermeiden
- Risikosituationen identifizieren:
 - Entzugssymptome, Stress, andere Raucher, Langeweile, Depression, Alkohol, Essen, Kaffee...
- Handlungsstrategien für Risikosituationen
 - Ausweichen vor anderen Rauchern, zuviel Alkohol, Raucherräumen
 - Abwarten: Drang zum Rauchen vergeht (max . 5 Min.)
 - Ablenken mit: Wasser trinken, Kaugummi, Zähneputzen, Spazieren, Atemübung
 - Abhauen: verrauchten Raum verlassen, vom Tisch aufstehen
 - Widerstehen: Selbstüberzeugung, bisherige Anstrengungen bedenken, Nutzen vergegenwärtigen, Ablehnung von Zigaretten vorstellen



Zusammenfassung

Erwachsene lernen

- selbstbestimmt
- aus eigenen Erfahrungen
- möglichst aus praktischen Anwendungen
- was sie selbst und freiwillig auswählen
- umso effizienter, je mehr sie aktiv einbezogen werden
- aus Rückmeldungen zu ihrem eigenen Lernprozess (und aus dessen Resultat)

Nancy L. Bennett. Adult Learning : uses in CME. Continuing Medical Education . A Primer.



Motivational Interviewing: five basic motivational principles



Motivational Interviewing: five basic motivational principles

- Express Empathy - “zuhören” NLP
- Develop Discrepancy - “innere Widersprüche (eigene Ziele vs. eigene Realität) entwickeln”
- Avoid Argumentation - “Information statt Konfrontation” (precontemplator)
- Roll with Resistance - “alle Widerstände explorieren” = formulieren lassen
- Support Self-Efficacy* - Ressourcen = “Vertrauen in eigene Möglichkeiten” zur (Verhaltens-) Veränderung



Motivational Interviewing FRAMES

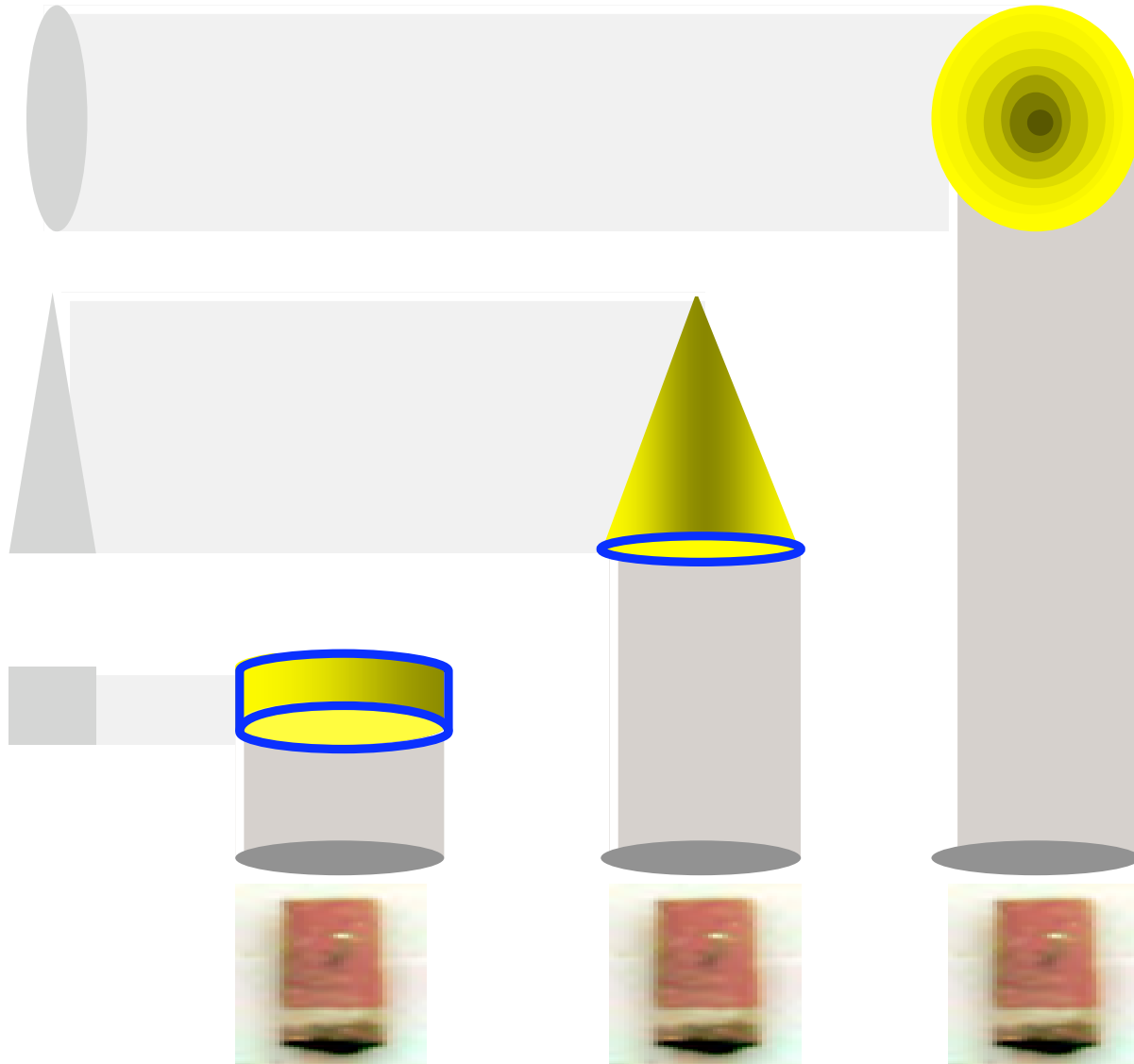


Motivational Interviewing FRAMES

- FEEDBACK of personal risk or impairment
- Emphasis on personal RESPONSIBILITY for change
- Clear ADVICE to change
- A MENU of alternative change options
- Therapist EMPATHY
- Facilitation of client SELF-EFFICACY or optimism



Mehrperspektivisches Denken



Patient

Interaktion
-

Arzt

Symptom



Patient

Interaktion

-

Arzt

Symptom

Reparatur
Was?

Defekt

Mechaniker
Kennt das Gebiet



Patient

Interaktion
-

Arzt

Reparatur
Was?

Therapie
Wie?

Symptom

Defekt

Verhalten

Mechaniker
Kennt das Gebiet

Instruktor
Gibt Anweisungen



Patient

Interaktion
-

Arzt

Reparatur
Was?

Therapie
Wie?

Reflexion
Worum? Wozu?

Symptom

Defekt

Verhalten

Bewusstsein

Mechaniker
Kennt das Gebiet

Instruktor
Gibt Anweisungen

Coach
Lern- & Verständnis-
möglichkeiten

Patient

Interaktion

-

Arzt

Symptom

Reparatur
Was?

Defekt

Mechaniker
Kennt das Gebiet

Therapie
Wie?

Verhalten

Instruktor
Gibt Anweisungen

Reflexion
Worum? Wozu?

Bewusstsein

Coach
Lern- & Verständnis-
möglichkeiten

Selbsttransformation
Wer bin ich - m öchte ich sein?

Identität - Mission

Mentor
Sieht Dich, Dein
Potential





A photograph of a mountain peak, likely the Matterhorn, reflected in a calm lake at sunset. The sky is a mix of purple and blue, and the mountain's peak is illuminated with a warm orange glow. The reflection of the mountain and the sky is clearly visible in the water. The word "Reflexion" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image.

Reflexion



Autonomie

Reflexion

A scenic landscape featuring a prominent mountain peak, likely Mount Matterhorn, reflected in a calm lake. The sky is a mix of purple and blue, suggesting a sunset or sunrise. The water is still, creating a clear reflection of the mountain and the sky. The overall mood is serene and majestic.

Verbindlichkeit

Autonomie

Reflexion

**DANKE FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

Verbindlichkeit

Autonomie

Reflexion

