



So wird man zum **Nichtraucher**

Ratgeber
für angehende Nichtraucher



Siegfried Müller

Doch noch Nichtraucher werden?

So wird man zum Nichtraucher

Ausgabe November 2012

Siegfried Müller (Hrg.)

Ludwigstr. 37

35390 Gießen

Alle Rechte beim Autor

Kopie, Abdruck und Vervielfältigung sind ausschließlich nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung verändert, reproduziert, bearbeitet oder aufgeführt werden. Dies gilt insbesondere auch für die Zeichnungen.

Dieser Ratgeber wurde Ihnen von der

Naturheilpraxis Siegfried Müller, Ludwigstraße 37. 35390
Gießen, Tel. 0641-970076,

kostenlos zu Verfügung gestellt.

Sie haben die Erlaubnis, ihn an Ihre Bekannten unverändert weiterzugeben.

Vorwort

Mit diesem kleinen Büchlein möchte ich Ihnen dabei helfen, Ihren Weg in die Freiheit zu finden. Es ist kein klassisches „Nichtraucherbuch“, sondern eher ein Buch, welches Ihnen Mut machen soll, den ersten Schritt zu gehen.

Anhand von Zeichnungen, die ich von meiner Tochter Stephanie zu meinem 30. Geburtstag erhalten habe erhalten Sie hilfreiche Ratschläge, für Ihren Weg zum nicht mehr rauchenden Menschen.

Wie alle RaucherInnen suchen Sie sicher auch nach einer Methode, die es Ihnen leicht macht, mit Ihrem Rauchverlangen Schluss machen zu können?

Die Wahrheit ist, diese Methode gibt es nicht!

Es gibt ihn nicht den „Easy Way“!

Es gibt nicht die „Nichtraucherspritze“, die Ihnen leicht das Rauchverlangen nimmt.

Es gibt keine Tropfen und Nikotinpflaster, welche Sie ohne Probleme zum Nichtraucher werden lassen.

Es gibt keine Bücher – einschließlich der meinigen – die Sie nur zu lesen brauchen, um nach der letzten Seite rauchfrei zu sein.

Und es gibt keine Kurse und Seminare, nach denen Sie nie wieder Verlangen nach einer Zigarette haben.

Wieso kann ich das behaupten?

Studien beweisen eindeutig, dass im besten Fall 30% der frischgebackenen Nichtraucher noch nach drei Wochen rauchfrei sind.

Von diesen 30% sind nach einem Jahr knapp über 50% noch Nichtraucher.

Worin besteht das Problem?

Nachdem ich diese Studien gelesen hatte, wollte ich wissen, wie es den mit meiner Erfolgsquote aussieht. Alle Patienten, die innerhalb der vergangenen drei Jahre eine Nichtrauchertherapie von mir durchführen ließen, rief ich an. Im Prinzip fand ich die Zahlen der Studie bestätigt. Interessanter waren aber die Antworten, die ich auf meine Frage, warum sie wieder rauchten, bzw. noch frei wären, erhielt.

Die Patienten, die noch rauchfrei waren, gaben zur Antwort:

„Ich wusste, dass es auch nach Ihrer Therapie nicht leicht sein würde und auch nicht einfach sein wird, rauchfrei zu bleiben. Aber ich wusste auch, dass ich es trotzdem schaffen werde.“
Diejenigen, die wieder rauchten, gaben fast ausschließlich die Antwort: „Ich habe mir alles viel leichter vorgestellt!“

Welche Erkenntnis können Sie daraus gewinnen?

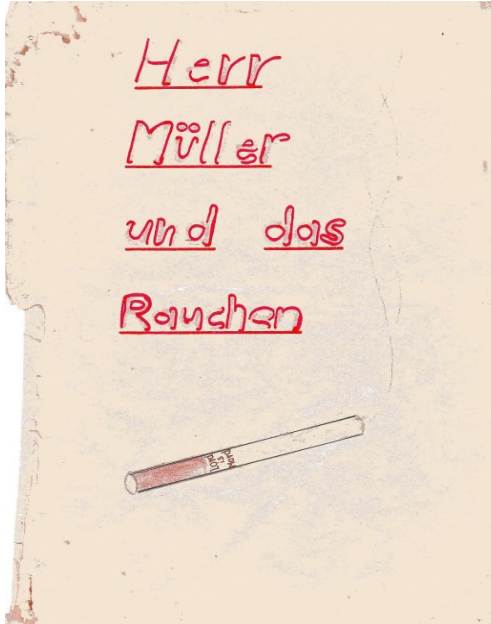
Es geht um die Erwartungshaltung oder auch Antizipation. Ein Ereignis zu antizipieren heißt, anzunehmen, dass ein Ereigniseintritt wahrscheinlich ist. Diese Erwartungshaltung wird erzeugt durch Werbeaussagen, wie „leicht zum Nichtraucher“, „außergewöhnlich hohe Erfolgsquote“, „in fünf Stunden zum Nichtraucher“ und zahlreiche andere Aussagen. Diese suggerieren, dass man selbst eigentlich gar nichts tun muss und alles von ganz allein passiert.

Tritt dieses dann nicht ein, ist man enttäuscht und gibt auf.

Dabei können diese Methoden im Prinzip sehr hilfreich sein, wenn von vorneherein klar ist, dass der Weg zum Nichtraucher eben doch nicht so einfach ist.

Es mag paradox sein, aber meine Erfahrung zeigt, dass, wenn ich meinen Patienten sage, dass es schwer ist, trotz Therapie, mit dem Rauchen aufzuhören, dann ist es für sie doch ganz leicht.

„Es war viel leichter, als ich es mir nach Ihrer Warnung vorgestellt hatte!“, so die einhellige Aussage bei der Wiedervorstellung, die bei mir drei Tage nach der Therapie vorgeschrieben ist.



Man sieht dem Titelblatt an, dass dieses Geschenk jetzt 35 Jahre alt ist.

Dieses Geschenk sollte mich eigentlich dazu veranlassen, endlich mit dem Rauchen aufzuhören.

Es dauerte dann doch noch einige Jahre bis ich es geschafft hatte.

Vom Traum zum Wunsch, vom Wunsch zum Wollen, vom Wollen zur Tat, und jedes Ziel wird erreicht.

Die Fabel von den Fröschen

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten.

Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche,

um zuzusehen.

Dann endlich - der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder "Das ist einfach unmöglich!" oder "Das schafft Ihr nie!"

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!"

Tatsächlich gaben bald alle Frösche auf - alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte - und als Einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen.

Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

Fabeln beinhalten meist eine Botschaft. Welche Information steckt in dieser Fabel?

Natürlich haben Sie es gewusst.

„Höre nicht auf die, die dir sagen, dass du niemals dein Ziel erreichen wirst.“

Aber es liegt noch eine Wahrheit in dieser Geschichte.

Wenn der Sieger nicht selbst daran geglaubt hätte, sein Ziel zu erreichen, dann hätte ihm auch seine Taubheit nicht geholfen und auch er hätte aufgegeben.



Als ich dieses Geschenk erhielt, war ich bereits seit 14 Jahren starker Raucher.

Meine Raucherkarriere begann, als ich 16 Jahre alt war.

Während dieser Zeit hatte ich einmal ein Jahr lang nicht geraucht. Der Grund war eine Wette um 100.- DM mit meinem Vater, die derjenige erhalten sollte, der es schafft, ein Jahr lang nicht zu rauchen.

Ich habe gewonnen, den Wetteinsatz kassiert und mir

umgehend eine Zigarette angezündet.

War dumm von mir, denn ab da rauchte ich wieder.

Warum fing ich dann aber wieder damit an? Mein Bedürfnis, es meinem Vater zu zeigen, war gestillt. Damit entfiel die Motivation, auch weiterhin Nichtraucher zu bleiben.

Finden Sie Ihre Motivation.

Hören Sie auf, auf ein Wunder zu warten. Ein Wunder, das es Ihnen ganz leicht macht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Wurzel der Motivation liegt im Bedürfnis. Um ein Bedürfnis zu befriedigen, muss sich etwas ändern oder bewegen. Dies setzt aber die Bereitschaft voraus, eine Veränderung zuzulassen.

Aus dem Lateinischen übersetzt heißt Motivation soviel wie Bewegung (motus = die Bewegung).

Auf unser Verhalten bezogen besagt dies, dass die Motivation der Motor ist, der eine Änderung des eigenen Verhaltens in der Ausrichtung auf das Ziel ermöglicht.

Für Sie als angehenden Nichtraucher bedeutet es, dass Sie dem Bedürfnis zu rauchen das Bedürfnis, nicht mehr zu rauchen, entgegensetzen müssen. Wobei das Bedürfnis, nicht zu rauchen, stärker sein muss. Dies müsste eigentlich kein Problem sein, sollte man meinen. Leider ist es mit der Motivation nicht so einfach. Denn um das Bedürfnis, mit dem Rauchen aufzuhören, zu wecken, benötigt man zunächst einen Grund, der als Treibstoff für den Motor „Motivation“ dient.

Ihre Motivation?

.....?



Stimmt, habe ich immer wider besseren Wissens behauptet. Allerdings weiß ich nicht mehr, ob ich tatsächlich zu dieser Zeit den Wunsch hatte, nicht mehr rauchen zu müssen. Aber ganz sicher hatte ich nicht das „Wollen“.

Natürlich wusste ich, dass das Rauchen eine Gefahr für meine Gesundheit darstellt, auch ohne die Aufdrucke, die sich heutzutage auf den Zigarettenschachteln und der Zigarettenwerbung finden. Dieses Wissen hat mich damals nicht daran gehindert, weiterzurauchen. Auch hat es mich nicht dazu gebracht, nach einem neuerlichen Rückfall, schnellstmöglich wieder damit aufzuhören.

Ja ich bin wieder rückfällig geworden.

Die Gefahr rückfällig zu werden wird ein Leben lang wie ein

Damoklesschwert über uns hängen.

Das Einzige was bei einem Rückfall hilft ist, sofort wieder aufzuhören. Sobald Sie sich wieder eine Schachtel Zigaretten gekauft haben, werden Sie wieder zum rauchenden Raucher. Ach ja, wussten Sie, dass Sie niemals ein Nichtraucher werden können? Nichtraucher sind Menschen, die niemals in ihrem Leben geraucht haben. Sie können nur ein nichtrauchender Raucher sein.



Nun dazu haben Sie ja bereits einiges im Vorwort gelesen. Stellen Sie es sich die Zeit nach Ihrer letzten Zigarette nicht zu leicht vor. Allerdings sollten Sie es sich auch nicht zu schwer vorstellen,

denn das könnte Sie dazu veranlassen, den Schlusspunkt auf den Sankt Nimmerleinstag zu verschieben.

Dazu müssen Sie wissen, dass nicht der Nikotinentzug das Problem ist, sondern Ihre Gewohnheiten, zu bestimmten Gelegenheiten zu rauchen.

Werden Sie doch bereits jetzt zum Bewusstraucher. Das bedeutet, dass Sie vor jeder Zigarette, die Sie anzünden wollen, sich fragen, ob Sie sie aus Gewohnheit vor sich hinpaffen, oder ob Sie diese Zigarette genießen wollen.

Von der Macht der Gewohnheit oder der wahre Feind

Neben der Abhängigkeit gilt es ein weiteres viel mächtigeres Hindernis zu überwinden. Es ist die Macht der Gewohnheit.

Die Redewendung von der „Macht der Gewohnheit“ bezieht sich auf die Tatsache, dass auf der Grundlage ausgeprägter Gewohnheiten ein entsprechendes Handeln immer schneller zustande kommt als ein bewusstes Tun. Das gewohnheitsmäßige Handeln hat evolutionäre Wurzeln. Besonders hilfreich, um zu überleben, ist dieses reflexartige Reagieren in bedrohlichen Situationen.

An einem Beispiel möchte ich diese Aussage verdeutlichen. Wenn ein Gegenstand schnell direkt auf Sie zukommt, werden Sie nicht lange überlegen, wie, warum oder ob Sie ausweichen sollten, Sie werden es reflexartig tun. Diese Gewohnheit hat sich nicht dadurch ausgebildet, dass Sie bereits zahlreiche ähnlich gefährliche Situationen gemeistert haben, sondern spielerisch. Es geschah in Ihrer Kindheit beim Ballspielen, Abklatsch- oder anderen Spielen, die ein geschicktes Ausweichen erfordern, um weiter im Spiel (am Leben) bleiben zu können.

Ein bewusstes Abweichen von solchen Gewohnheiten ist mit inneren Spannungen verbunden. Auch hier wieder ein Beispiel, das Sie möglicherweise selbst schon erlebt haben oder einmal austesten können. Sie stehen hinter einer Fensterscheibe und

jemand schüttet aus einem Eimer einen Schwall Wasser dagegen. Reflexartig werden Sie ausweichen, obwohl ja kein Grund dafür besteht, denn die Fensterscheibe hält das Wasser ab.

Wenn Sie dagegen bewusst diesen Reflex unterdrücken, werden Sie diese innere Spannung zu spüren bekommen.

„Die Fesseln der Gewohnheit sind meist so fein, dass man sie gar nicht spürt. Doch wenn man sie dann spürt, sind sie schon so stark, dass sie sich nicht mehr zerreißen lassen.“ Samuel Johnson

Mehr über die Macht der Gewohnheiten finden Sie in meinen Büchern und natürlich auch Strategien, wie Sie diese für Ihr Ziel nutzen können.

Eine Strategie besteht darin, sich nach und nach die eine oder andere Gewohnheit abzugewöhnen.

So könnten Sie z.B. nicht mehr im Auto rauchen oder die erste Zigarette erst nach dem Frühstück etc.



Auch so eine Selbstlüge während meiner Zeit als Raucher. Erst als ich mir bewusst machte, dass das Rauchen meine Freiheit einschränkt, also ein Zwang ist, wurde in mir der Wunsch wach, endlich mit dem Rauchen aufzuhören.

Epikur sagte: „Zwang ist ein Übel, aber niemand zwingt uns, unter Zwang zu leben!“

Wie ich meine eine starke Motivation, die mir zumindest geholfen hat, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Auch nach meinem letzten Rückfall.

Jetzt ist es die Hauptmotivation, die mich vor einem weiteren Rückfall schützt.

Manchmal begegnet mir ein Patient in der Fußgängerzone und ruft mir zu „Ich bin immer noch frei!“



Während meiner Ausbildung zum Heilpraktiker, rauchte ich noch.

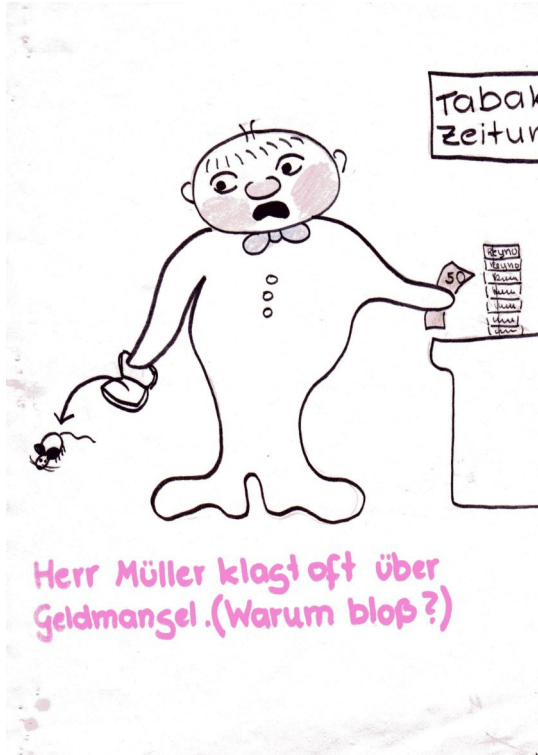
Auch wenn sich kein Raucher von der Angst seine Gesundheit zu ruinieren, frei machen kann, so ist es eine Tatsache, dass diese Aussicht auf Krebs oder Verlust von Gliedmaßen, eine schwache Motivation ist. Weil das so ist, werden Sie in meinen Büchern keine Schauergeschichten oder Bilder über die diversen Krankheiten finden.

Wir schieben Unangenehmes gerne von uns weg. Blenden es einfach aus unserem Bewusstsein aus. Deshalb sind die Warnungen auf den Zigaretenschachteln auch wirkungslos. Besser wäre es, wenn man die Vorteile die die Nichtraucher haben, auf die Schachten drucken würde.

Denken Sie jetzt einfach einmal darüber nach, welche Vorteile das sein könnten. Aus Youtube habe ich dazu einen kleinen Film eingestellt. Hier der Link <http://wck.me/ft>
Wer möchte schon auf diese Vorteile verzichten?

Beispiele:

- Nichtraucher leben gesünder.
- Nichtraucher können sich mehr leisten.
- Nichtraucher sind frei.
- Nichtraucher riechen besser.
- Nichtraucher können besser schmecken.
- Nichtraucher haben eine höhere Lebensqualität.
- Nichtraucher sind kreativer.



Wie lange rauchen Sie schon? Kennen Sie auch die Berechnungen, wie viel Geld man so im Laufe seines Raucherdaseins verbraucht hat?

Einen schicken Porsche, ein Haus oder ein Vermögen, welches man im Alter ausgeben kann?

Ich sage Ihnen, das ist dummes Zeug. Ich würde, hätte ich nicht geraucht, dieses Geld auch nicht auf meinem Konto haben.

Tatsache ist aber, dass wenn Sie jetzt aufhören zu rauchen, ab sofort mehr Geld zu Verfügung haben, für die schönen Dinge des Lebens.

Fragen Sie doch einmal Ihren Chef, ob er Ihnen 200.- € monatliche Gehaltserhöhung gibt. Er wird Sie sicher auslachen. Aber Sie selbst können sich diese geben.

Freuen Sie sich, wenn Sie von Ihrer Steuer am Jahresende 100.- € zurückerstattet bekommen?

Von den 1000.- € oder mehr, die Sie dem Staat als Tabaksteuer abgeben, bekommen Sie nicht einen Cent zurück.

Sie wollten sich schon immer ein Motorrad kaufen? Tun Sie es doch sofort nach Ihrer letzten Zigarette. Die 200.- € für die monatlichen Raten haben Sie dann ja.

Welchen Wunsch wollten Sie sich schon lange erfüllen?



Es ist gar kein so großer Schritt, der vom Wunsch zum Wollen führt.

Hier ein Auszug aus meinen beiden Büchern.

Wunsch und Wille.

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden, es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

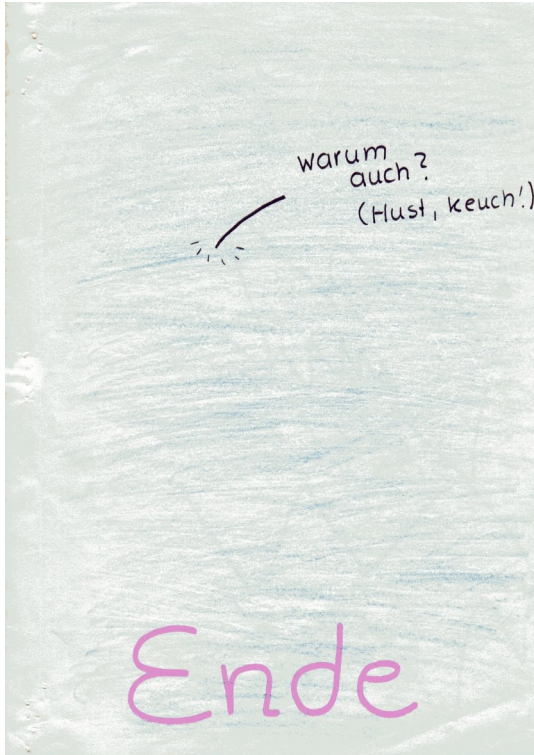
Es scheint zunächst logisch zu sein, dass man einen Wunsch auch erfüllt haben will. So haben Sie sicher schon oft den Wunsch verspürt, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber warum haben Sie sich diesen Wunsch bisher nicht erfüllt?

Betrachten wir die beiden Wörter „Wunsch“ und „Wille“ einmal von ihrer Aussage her: Beide sind zwar verwandt, aber trotzdem unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten. Der Wunsch hat etwas mit einer Sehnsucht zu tun. So kann man etwas für sich oder auch für jemanden anderes etwas wünschen. Im Prinzip erwartet man, dass die Erfüllung des Wunsches ohne eigene Leistung erfolgt.

Möglicherweise haben Sie bereits einmal versucht, mit Akupunktur oder einer anderen Methode aufzuhören. Der Grund, dass es Ihnen nicht gelungen ist, liegt darin, dass Sie glaubten, der Therapeut oder die von Ihnen ausprobierte Methode würde Ihren Wunsch erfüllen. Das heißt, Sie hatten zwar den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, aber eben nicht den Willen.

Der Begriff „Wille“ bezeichnet das Vorhandensein starker Wünsche, Ziele oder Begehrlichkeiten. In jedem Fall aber eine bewusste Entscheidung für oder gegen etwas. Im engeren Sinn als „Wille“ bezeichnet werden diese Entscheidungen aber nur dann, wenn sie aus eigenem Antrieb heraus, ohne Einwirkung fremder Einflüsse (z. B. Krankheit, Sucht, gesellschaftliche Zwänge) entstehen.

Sie müssen sich entscheiden, ob Sie weiter rauchen wollen oder nicht. Beides geht nun einmal nicht.



Vielleicht beantwortet dieser Auszug aus meinen Büchern diese Frage:

Ich habe das Bedürfnis, nicht mehr rauchen, weil ich

- meinen Körper achte und liebe,
- besser durchatmen möchte,
- vom Nikotin unabhängig und frei sein will,
- gesünder und länger leben möchte,
- endlich fit werden will,
- X Euro für einen unerfüllten Wunsch ausgeben möchte,
- beweisen will, dass ich es schaffe,
- mein Selbstbewusstsein stärken will,
- schwanger werden möchte,

- gesund und vital alt werden will,
- frisch riechen möchte,
- meinen Kindern ein Vorbild sein will,
- besser aussehen möchte,
- Rauchen mittlerweile lästig finde,
- mehr genießen will,
- weil ich dann besser schmecken und riechen werde,
- mein Leben positiv verändern möchte.

Schlusswort

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen dieses kleine Büchlein dabei geholfen hat, Ihren Weg zur Freiheit zu finden. Welche Unterstützung Sie sich auch aussuchen, ob einen Kurs, ein Seminar, ein Buch, eine Akupunktur oder Hypnose, denken Sie immer daran, auch wenn es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, es ist nicht unmöglich.
Siegfried Müller

Der neue Lehrgang



Mehr erfahren

>>>>>>>> [Hier mehr erfahren](#)

Das neue Nichtraucherbuch

Jetzt reicht es – per Autopilot zum Nichtraucher!



Bei Amazon bestellen

<http://www.amazon.de/dp/B00ALQKY4K>

Blick ins Buch

Hinweise für die Arbeit mit diesem Buch.

Vermutlich sind Sie erstaunt darüber, dass es für dieses Buch eine Gebrauchsanleitung gibt. Selbstverständlich weiß ich, dass Sie ein Buch lesen können, auch handelt es sich nicht um eine Bedienungsanleitung für Ihren Kindle. Warum also dieser Abschnitt? Dieses Buch ist nicht einfach nur ein Buch, welches man einmal durchliest und anschließend in das Regal stellt, wo es vergessen wird.

Betrachten Sie dieses Buch als ein Lehrbuch, welches Sie in den nächsten Wochen - ja Wochen - studieren sollten.

Sie haben die Möglichkeit Texte und Notizen in dieses Buch einzufügen. Machen Sie regen Gebrauch davon. Mit dem Textmarker können Sie wichtige Stellen markieren.

Sie erhalten zudem ein - bis zweimal wöchentlich eine Motivationsmail von mir. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit von mir eine persönliche Beratung zu erhalten. Sie können mir eine E-Mail senden oder mich anrufen.

Die E-Mail-Adresse: irgendwann-nichtraucher@Arcor.de

Die Telefonnummer: 0641-970077

Um Ihnen diese zusätzlichen Leistungen bieten zu können, leiten Sie mir die Kaufbestätigungsmail von Amazon zu. Einfach diese Mail per Weiterleitung an meine obige E-Mail-Adresse senden.

Hinweis zur Garantie:

Sie erhalten von mir eine 100%ige Geldzurückgarantie für drei Monate.

Einzige Voraussetzung ist, Sie haben mir eine Mail gesendet oder mich angerufen und mir von Ihren Schwierigkeiten berichtet.

Vorwort

Jeder Autor eines Nichtraucherbuches schreibt es aus seiner eigenen Erfahrung als ehemaliger Raucher. Das ist nichts Neues und die im jeweiligen Buch enthaltenen Ratschläge sind meist auch bekannt. Auch das Schema gleicht wie ein Ei dem anderen.

Auf vielen Seiten der Bücher finden sich Aufzählungen der Nachteile und Statistiken über die Schädlichkeit des Rauchens. Was man also seiner Gesundheit antut und wie viel Geld man in die Luft geblasen bzw. verraucht hat.

Es macht nach meiner Erkenntnis jedoch keinen Sinn und ist nicht die geringste Hilfe dafür, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Als Motivation sind diese Ausführungen auch nicht zu gebrauchen.

Es macht auch keinen Sinn vorgehalten zu bekommen, wie willensschwach man sei oder wie dumm man ist.

Rauchen ist keine Frage der Intelligenz. Es ist vielmehr eine äußerst widerspenstige Angewohnheit. Will man diese ablegen, um von einem Menschen, der aus Gewohnheit raucht, zu einer Person zu werden, die aus Gewohnheit nicht mehr raucht, wird man die Macht dieser Gewohnheit kennen lernen.

Auch ich war ein Raucher und kann mich also nahtlos in die Reihe dieser Autoren einreihen. Aber ich bin nicht nur ehemaliger Raucher, sondern auch Heilpraktiker und Nichtrauchertherapeut, mit der Erfahrung unzähliger angewendeter Nichtrauchertherapien. Durch diese Tätigkeit kenne ich alle Gründe, warum man raucht, alle Ausreden dafür, warum man nicht aufhören kann und alle Auslöser, warum man, nach Monaten oder Jahren, wieder damit anfängt.

Ich kenne auch die Mechanismen, warum es manchen Rauchern gelingt, in einem einzigen Augenblick den Schlusspunkt zu setzen. Um diesen zu setzen, benötigt man weder einen starken Willen noch eine Nichtrauchertherapie. Zwar kann eine solche hilfreich eingesetzt werden, um eingebildete oder auch tatsächliche Entzugserscheinungen zu mildern, aber Nichtrauchertherapien können niemals den Schalter im Kopf des Rauchers auf Nichtraucher umschalten.

Um diesen Schalter umschalten zu können, ist eine gewisse „Vorspannung“ erforderlich. Dann genügt ein leichter „Windhauch“ und der Schalthebel springt automatisch in die Nichtraucherstellung. Kennen Sie die Drehschalter, mit denen man ein elektrisches Gerät oder das Licht einschaltet? Wenn man diese Schalter langsam dreht und damit die Vorspannung erhöht, kommt der Augenblick, bei dem die Mechanik des Schalters, den Schaltvorgang plötzlich auslöst. Dieses Beispiel versinnbildlicht die mit diesem Buch angewendete Methode. Jede Seite des Buches und jede Aufgabe, die Sie lösen, erhöht die Vorspannung des „Schalters“ in Ihrem Kopf, der dann in einem einzigen Augenblick von Rauchen auf Nichtrauchen umschaltet.

Vor einigen Jahren schrieb ich bereits ein Nichtraucherbuch, welches sich bereits in einem Punkt von vielen anderen unterschied. In meinem Buch gab es kein Kapitel, in welchem ich auf die Nachteile und gesundheitlichen Gefahren näher einging. Das Hauptaugenmerk wurde auf die Vorteile gelegt, die Nichtraucher gegenüber Rauchern haben. Es waren diese Vorteile, auf die ich nicht

mehr länger verzichten wollte und deshalb damals aufhörte.

Im Mai 2012 begann ich damit, dieses Buch zu überarbeiten. Anfänglich wollte ich nur einige Kapitel ausführlicher beschreiben und meine Erfahrungen der letzten Jahre einbringen.

Schnell erkannte ich jedoch, dass es ein Buch vom Hörensagen werden würde, da ich seit 15 Jahren nicht mehr rauchte. Ich hatte weitgehend vergessen, mit welchen Schwierigkeiten ich mich auseinandersetzen musste, bevor ich meinen damaligen Schlusspunkt setzen konnte.

Mich nur auf die Berichte meiner Patienten zu beziehen, war mir nicht authentisch genug. Es bestand die Gefahr, ein Buch zu schreiben, wie es schon so viele gibt.

Damit ich also ein glaubwürdiges Buch schreiben konnte, beschloss ich, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Auch hatte ich zwischenzeitlich eine Methode entwickelt, mit welcher sich meine Patienten ohne Probleme das Rauchen abgewöhnen konnten, ja sie oft keinerlei zusätzliche Therapie, zum Beispiel eine Nichtraucher-spritze oder Akupunktur benötigten. Auch diese Methode wollte ich an mir selbst testen und gegebenenfalls verbessern.

Mir blieb also nichts weiter übrig, als nach 15 Jahren Nichtraucher-dasein erneut mit dem Rauchen anzufangen.

Mein Selbstversuch

Nach 15 Jahren Nichtraucher-dasein kaufte ich mir also eine Schachtel Zigaretten. Damals kostete eine Schachtel, soweit ich mich erinnere 3,50 DM. Umgerechnet jetzt 10 Mark. Das wird ja ein teurer Selbstversuch, schoss es mir durch den Kopf, als der Automat meine fünf Euro schluckte.

Aber ich war fest entschlossen, öffnete also die Packung und zündete mir die erste Zigarette an. Tief inhalierte ich den Rauch. Entgegen meiner Erwartung geschah zunächst nichts. Ich musste weder husten, noch wurde mir übel. Wie mit dem Fahrrad fahren, das werde ich auch immer können, dachte ich. Mein Körper hat es nicht

verlernt, mit Zigarettenrauch umzugehen.

Nachdem ich die Zigarette aufgeraucht hatte, stellte sich doch noch die Wirkung des Nikotins ein. Entgegen der oft auch in der Werbung dargestellten und von vielen Rauchern angenommenen positiven Wirkung des Rauchens, wie Konzentrationssteigerung oder Entspannung, wurde mir schwindelig. Ach ja, das war ja auch ein Grund dafür, warum ich vor 15 Jahren aufhörte zu rauchen. Es waren diese Schwindelattacken, die mich oft torkeln ließen, als wäre ich betrunken. Außerdem hatte ich das Gefühl mein Gesichtsfeld würde sich verengen und der Fluss meiner Gedanken käme ins Stocken.

Nach dieser ersten Zigarette hätte ich den Versuch gern abgebrochen, aber, da ich dieses Buch aber auf Grund eigener Erfahrungen schreiben wollte, musste ich zunächst bewusst weiterrauchen.

Ein zentrales Thema dieses Buches sind die Gewohnheiten, die es gilt abzulegen. So überlegte ich, welche Rauchgewohnheiten ich hatte, als ich noch rauchte. Ich erinnerte mich, dass ich die ersten Zigaretten immer im Auto, auf dem Weg zur Arbeit geraucht hatte. Sollte ich wie gehabt im Auto rauchen? Es riskieren, dass sich dieser ekligen Geruch nach kaltem Rauch in den Sitzpolstern des Autos festsetzt? Dies wollte ich vermeiden.

Die nächsten Zigaretten rauchte ich dann in meiner Praxis, während der Computer hochfuhr. Dazu gehörte die unvermeidliche Tasse Kaffee. Also rauchte ich jetzt, bei Beginn meines Selbstversuches, zunächst zu dieser Gelegenheit. Das Erstaunliche jedoch war, dass ich innerhalb einer Woche bereits eine Packung Zigaretten pro Tag rauchte. Dies war zwar noch deutlich weniger als zu meiner Raucherzeit, aber bereits mehr als ich ursprünglich geplant hatte.

Was war geschehen? Nur dadurch, dass ich bei einer einzigen Gewohnheit begonnen hatte zu rauchen, wurden nach und nach auch die anderen alten Gewohnheiten aktiv.

So rauchte ich jetzt bei jeder Tasse Kaffee, wenn ich am Coputer saß und an diesem Buch schrieb, oder einfach so zwischendurch,

wenn ich die Packung auf meinem Schreibtisch liegen sah. Wie früher ging ich abends vor die Tür, um meine letzte Zigarette vor dem Schlafen zu rauchen. Innerhalb einer Woche war ich bereits dort angelangt, wo ich vor 15 Jahren war. Ich war erneut ein Abhängiger dieser Sucht, der ein unbehagliches Gefühl entwickelte, wenn er nicht die Zigaretten in seiner Nähe wusste.

Natürlich wollte ich dies nicht bleiben und nach der Erfahrung, die ich während dieser Woche gesammelt hatte, umgehend aufhören. Obwohl mir durchaus bewusst war, dass dies nicht unbedingt einfach sein würde, war ich doch überrascht zu erfahren, wie schwer es mir fiel.

Nach einem Tag Abstinenz beschloss ich deshalb, den Versuch weiter auszubauen, und einen Monat lang zu rauchen, um weitere Gewohnheiten zu aktivieren. Während dieses Monats erkannte ich jedoch, dass die Verlängerung der Testphase eher eine Ausrede dafür war, um weiterräumen zu können. Besonders der Umstand, dass ich zu jeder sich bietenden Gelegenheit rauchte, führte dazu, dass ich wie zu meinen „besten Raucherzeiten“ bei ca. 30 Zigaretten pro Tag angelangt war.

Das Monatsende kam immer näher und in mir wuchs das Unbehagen. Ich fühlte mich wie damals vor 15 Jahren, als ich mit dem Rauchen aufhören wollte. Das Testziel war mehr als erreicht. Es wurde langsam Zeit, meinen Autopiloten zu programmieren. Jetzt war ich gespannt, ob die Methode, durch das schrittweise ablegen von Rauchgewohnheiten die gewünschte Vorspannung für den Schaltvorgang aufzubauen, auch bei mir funktionieren würde.

Entsprechend der in diesem Buch vorgestellten Strategie begann ich damit, eine Gewohnheit nach der anderen abzulegen. Bewusst setzte ich mir keinen Termin für den Schlusspunkt, denn ich wollte mir keinen zusätzlichen Stress antun.

Meine letzte Zigarette rauchte ich vier Wochen nachdem ich damit begonnen hatte den Autopiloten zu programmieren. Allerdings sollten die von mir benötigten vier Wochen keine Richtschnur für den Zeitraum sein, an welchem Sie Ihren

Schlusspunkt setzen. Es kann durchaus sein, dass Sie es früher schaffen oder eben noch einige Tage länger benötigen.

Ab heute werde ich !

„Morgen werde ich tun, was ich gestern schon tun wollte!“

Wie oft sagen wir uns: „**Ab morgen werde ich**“:

Ab morgen werde ich nur positiv denken, gesünder leben, nicht mehr rauchen, keinen Alkohol mehr trinken, mich mehr bewegen und sowieso alles anders machen.

Ab morgen. Dieses "Ab morgen" ist eine nebulöse Aussage, die das Ziel nur schemenhaft erkennen lässt. So wird das „Morgen“ am nächsten Tag wieder zu einem "Ab morgen". Dies kann so weit gehen, dass dieses Verschieben eines Vorsatzes zu einer Gewohnheit wird. Eine Frage: Fühlen Sie sich wohl dabei, diese oder andere Aufgabe, vor sich herzuschieben und zu der sie nie kommen?

"Da war doch noch etwas." "Ich sollte (wollte) doch." Es ist eine gedankliche Bürde, die sich aus unzähligen und nie eingehaltenen „Ab morgen“ zusammensetzt. Dies raubt Ihnen erheblich viel Ihrer Energien. Aber schlimmer ist, dass Sie auf diese Weise den Erfolg verhindern, ja, unmöglich machen.

„Wollen will ich schon - aber können kann ich nicht!“

Sie werden jetzt einwenden, der hat leicht reden, manche Vorsätze würde ich ja gerne gleich umsetzen, aber ich weiß noch nicht wie. In diesem Buch geht es darum, Ihren Wunsch, nicht mehr zu rauchen, in die Tat umzusetzen. Manchen Rauchern gelingt es ja, von einem Tag auf den anderen den Schlusspunkt zu setzen.

Sie benötigen dafür aber noch Hilfen und es fehlt Ihnen das notwendige Know-how? Dieses erhalten Sie mit diesem Buch. Allerdings sollten Sie bereits heute damit beginnen, dieses Rüstzeug für Ihren Schlusspunkt zu erwerben und dies nicht auf morgen verschieben.

Es gibt Untersuchungen von Verhaltensforschern, die belegen, dass, wenn wir uns etwas vornehmen und nicht innerhalb von 3 Tagen den ersten Schritt tun, in etwa 80% der Fälle nichts geschieht. Ca. 72 Stunden ist die Dauer, in der unser Gehirn den Vorsatz im

Arbeitsgedächtnis präsent hält. Geschieht bis dahin nichts mit diesem Vorsatz, wird er gelöscht und wandert nicht ins Langzeitgedächtnis. Ausnahmen gibt es, wenn der Vorsatz über mehrere Sinneskanäle präsent ist (Visuelles, Auditives und Handlungsgedächtnis), vielfach wiederholt wird oder sehr emotional besetzt ist. Schicksalsschläge beispielsweise sind bei vielen Menschen ein Anlass, Verhalten zu verändern, wie zum Beispiel eine schwere Krankheit. Leider nicht bei allen.

Den Weg kennen lernen!

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch bzw. ein Lehrgang, der Sie anleitet, Ihren Autopiloten so zu programmieren, dass er Sie automatisch in ein rauchfreies Leben führt.

Es ist kein Buch, welches man einmal durchliest und anschließend zur Seite legt. Einzelne Schritte sind vorgegeben, und erst wenn der jeweilige Schritt ausgeführt wurde, liest man weiter.

Noch eine Warnung: Überspringen Sie keinen Abschnitt und versuchen Sie nicht, vorzeitig Ihren Schlusspunkt zu setzen. Dies ist, in den mir bekannten Fällen, nicht erfolgreich gewesen. Wann Sie Ihre letzte Zigarette rauchen, bestimmen Sie einzig dadurch, wie rasch Sie Ihren Autopiloten programmieren. Allerdings sollten Sie sich ca. einen Monat Zeit nehmen, bevor Sie auf den Startknopf des Autopiloten drücken. Mag sein, dass Sie diesen Zeitraum als zu lange betrachten. Aber selbst wenn Sie zwei Monate benötigen sollten, ist dies besser, als bis zum nächsten Versuch nochmals mehrere Monate weiterzurauchen.

Begründung:

Man benötigt normalerweise 21 bis 30 Wiederholungen des gewünschten Verhaltens, bis sich dieses automatisiert hat. Dies betrifft auch unerwünschtes Verhalten. Die Wiederholungen sollten sich in einem gewissen Zeitrahmen bewegen. In der Regel ist es mindestens einmal innerhalb von 72 Stunden notwendig, die entsprechende Handlung auszuführen, um eine neue Gewohnheit zu installieren (Gauß'sche Normalverteilung, zutreffend etwa für 60 % der Menschen, 20% brauchen mehr, 20% weniger Wiederholungen).

Daraus ergibt sich eine Zeitspanne, die von der Anzahl der Gewohnheiten abhängig ist, die Sie abzulegen beabsichtigen und davon, wie viele Gewohnheiten Sie gleichzeitig ändern wollen. Falls Sie erst vor Kurzem rückfällig geworden sind, werden Sie dafür eine deutlich kürzere Zeit benötigen, wie auch ich festgestellt habe.

Über die Methode

„Wenn ein Problem so komplex ist, als du es nicht auf einmal lösen kannst, so zerlege es in so viele Unterprobleme, die dann entsprechend klein sind, dass du jedes dieser Unterprobleme für sich lösen kannst.“ (R. Descartes)

Im Prinzip lernen Sie in diesem Buch eine Variante der ausschleichenden Methode kennen.

Die ausschleichende Methode ist ja dadurch gekennzeichnet, dass man die täglich gerauchte Zigarettenmenge bewusst zu reduzieren versucht. Zu Recht wird diese Methode aber als wenig erfolgreich eingestuft.

Der Grund liegt darin, dass es nur unter größter Willenskraft realisierbar ist, bewusst jeden Tag eine oder zwei Zigaretten weniger zu rauchen als am Vortag. Bei 40 Zigaretten täglich wäre man so in 20 Tagen bei den letzten zwei Zigaretten angelangt und tags darauf Nichtraucher. Aber meist wird dieser Versuch bereits nach wenigen Tagen aufgegeben, da die Gewohnheiten doch widerstandsfähiger sind und man nach vorübergehendem Erfolg bei der üblichen Tagesmenge landet.

Bei dieser im Buch vorgestellten Variante wird die Anzahl der täglich reduzierenden Zigarettenmenge nicht festgelegt. Die Reduzierung ergibt sich automatisch dadurch, da Sie nach und nach von Ihnen ausgewählte Rauchgewohnheiten ablegen. Unaufgefordert und aus Ihrem Gefühl heraus werden Sie wissen, wann Sie den letzten Schritt tun und Ihren Schlusspunkt setzen.

Ich weiß, dass es unglaublich erscheint, aber bislang funktionierte es bei allen, die sich auf diese Methode eingelassen haben.

Das Buch

Das Buch ist in zwei Abschnitte gegliedert. Der erste Teil dient dazu, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, die Ihnen helfen werden, Ihr Ziel zu erreichen. Wobei es grundsätzlich keinen Unterschied macht, ob Sie mit dem Rauchen aufhören, oder ein anderes beliebiges Ziel erreichen wollen. Der erste Teil ist auch das Fundament, auf dem Sie das Gebäude Ihres Erfolges aufbauen werden.

Stellt sich die Frage, ob solche Werkzeuge erforderlich sind? Stellen Sie sich vor, Sie wollen einen Baum fällen. (Im Rahmen der Emanzipation dürfen dies sicher auch Frauen wollen.) Sie haben aber nur eine kleine Axt und fangen damit an den Baum zu bearbeiten. Es kostet Kraft Mühe und enorm viel Zeit um den Baum zu fällen, ja - wahrscheinlich reicht Ihre Kraft nicht aus, und sie geben auf. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten eine Kettensäge. Schnell und leicht können Sie den Baum fällen. Diese „Kettensäge“ werden Sie im ersten Teil erhalten.

Im zweiten Teil des Buches dreht sich alles um das Rauchen. Allerdings werden Sie nicht mit seitenlangen Aufzählungen über die Gefahren des Rauchens konfrontiert. Jeder Raucher weiß, das Rauchen der Gesundheit schadet und eine Unmenge Geld verschlingt, welches dann für die Erfüllung mancher Wünsche nicht mehr vorhanden ist.

Dieses Wissen hat Ihnen in der Vergangenheit nicht geholfen, Schluss zu machen. Warum sollte also eine erneute Aufzählung dieser bekannten Tatsachen Ihnen dabei helfen, jetzt die notwendige Motivation aufzubauen? Diese Motivation werden Sie nur aufbauen können, wenn Sie sich wünschen, die Vorteile zu erhalten, die alle Nichtraucher haben.

Das erinnert mich an einen meiner Versuche, vor 15 Jahren meine Sucht abzulegen. Damals kaufte ich mir das Buch von Allen Carr. Das Einzige was mir dabei gefallen hat war, dass ich weiterrauchen durfte, während ich das Buch las. Die ständigen Wiederholungen der Nachteile darüber, ein Raucher zu sein, haben mich eher genervt und

nicht motiviert. Der Hauptgrund, warum ich es mit diesem Buch nicht geschafft habe, war aber ein anderer. Es war der festgelegte Zeitpunkt, an dem ich mit dem meinen Schlusspunkt setzen sollte, nach Carr, wenn ich das Buch ausgelesen hätte. Da mir die Motivation fehlte und in diesem Buch, zumindest bei mir, nicht aufgebaut wurde, habe ich das Buch nicht bis zu seinem Ende gelesen und einfach weiter geraucht.

Wie oft haben Sie sich bereits einen Termin gesetzt und doch nicht aufgehört?

In diesem Buch werden Sie keinen festgesetzten Zeitpunkt erhalten. Mag sein, dass Sie dies bereits nach den ersten Seiten des Buches Ihren Schlusspunkt setzen, also den Schalter auf Nichtraucher umschalten. Mag auch sein, dass Sie das Buch bis zum Ende durchlesen müssen. Aber Sie werden sicher aufhören, wenn der geeignete Zeitpunkt gekommen ist, den nur Sie selbst erkennen können.

[>>> Hier bei Amazon bestellen](#)

Wenn Sie Gewichtsprobleme haben oder befürchten.

[Abnehmtipps-wie-man-anwendet-ebook](#)

ASIN: B0089K8LYA



Wenn Sie Ihr Gewicht dauerhaft managen wollen.



[Schlank-werden-effektives-Gewichtsmanagement-ebook/](#)

ASIN: B0087Q4D20