

Mit Autorencoaching

Nikotinimmun

# Und es geht doch

## Das Nichtrauchertraining von Nikotinimmun



Siegfried Müller

# Und es geht doch

## Das Nichtrauchertraining von Nikotinimmun

Der neue Weg für alle, die es schon erfolglos versucht haben  
und diejenigen, die sich Misserfolge ersparen wollen.

Das Werk, einschließlich einzelner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung auch von Textauszügen. Bilder:

<https://pixabay.com/de>

Ersterscheinung Oktober 2019

Alle Rechte bei Siegfried Müller

Mühlstr. 1, 63688 Gedern

info@nikotinimmun.de www.nikotinimmun.de

### **Haftungsausschluss**

Alle Übungen in diesem Buch sind erprobt und ohne Risiko für Ihre Gesundheit durchführbar. Da aber jeder Mensch anders reagiert, sind unerwartete Reaktionen nicht ganz auszuschließen. Dies gilt besonders für Nutzer mit bekannten psychischen Problemen. Alle Übungen und den Rauchstopp führen Sie auf eigenes Risiko durch. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für eventuelle Schäden (Personen- Sach- und Vermögensschäden) ist in jedem Fall ausgeschlossen.

In Beispielen genannte Vor- und Nachnamen sind Pseudonyme. Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Personen, die in vergleichbaren Situationen wie in den Beispielen beschrieben leben, sind rein zufällig.

Links zu weiterführenden Seiten im Internet enthalten zum Zeitpunkt des Drucks keine anstößigen oder gewaltverherrlichenden Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist allein der Betreiber der Seite verantwortlich. Falls eine verlinkte Seite nicht mehr erreichbar ist, oder Inhalte enthält, die rechtlich bedenklich sind, senden Sie bitte eine entsprechende Nachricht an [nikotinimmun@arcor.de](mailto:nikotinimmun@arcor.de). Falls Sie Betreiber einer verlinkten Seite sind, und eine Verlinkung nicht wünschen, wird der Link nach einer entsprechenden Nachricht sofort entfernt.

### **Anmerkung zur Anrede »Du« in diesem Buch**

In diesem Ratgeber wähle ich das Du als Anrede. Das »Sie« ist ja der Ausdruck einer gewissen persönlichen Distanz. Dieses Buch soll aber dein Freund und Partner sein, der dir dabei helfen wird, mit dem Rauchen aufzuhören, und Freunde duzen sich nun einmal.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Rauchfrei werden, ist ein Lernprozess.....	9
Ein Seminarbuch oder Trainingsprogramm.....	12
Die Struktur des Buches.....	13
Eine Gebrauchsanleitung für das Buch.....	15
Über die Vorbereitung.....	24
Spielerisch rauchfrei werden.....	26
Eine Übung: »Nein, diese jetzt nicht!«.....	30
Rauchen - Abhängigkeit oder Sucht.....	36
Veränderung des Verhaltens.....	37
Warum rauchst du?.....	40
Über den Sekundärgewinn.....	43
Ich rauche gerne.....	48
Die Angst vor dem Versagen.....	50
Warum willst du aufhören?.....	52
Eine Übung: Ab sofort rauche nur noch bewusst.....	58
Ende der Leseprobe	
Hole dein Unterbewusstsein mit ins Boot!.....	60
Gelassenheit.....	63
Erfolgsbaustein - die Vorfreude.....	65
Und dein Leben wird bunter.....	67
Beginne zu wollen!.....	72
Die Pausenübung.....	74
»Ja - aber!«.....	78
Warum nicht?.....	82
Lerne »Nein« zu sagen.....	84
Haltung bewahren.....	88
Kennst du dein Gesundheitsrisiko.....	93
Tools für deinen Erfolg.....	101
- Die Vision.....	103
- Das Ziel.....	104
- Anfangen.....	107
- Begeisterung.....	109
- Der Glaube.....	110
- TUN.....	111
- Ausdauer.....	114
- Geduld.....	116
- Lernbereitschaft.....	116
- Disziplin.....	117
Über die Motivation.....	121
Begeisterung.....	123
Du schaffst das!.....	127
Die Angst vor der Veränderung.....	129

Das Prinzip der Mikro-Schritte .....	131
Umstände ändern.....	135
Worauf wartest Du?.....	137
Die innere Kommunikation oder das Selbstgespräch.....	141
Dein inneres Team .....	143
- Deine konstruktiven Ichs.....	146
- Deine destruktiven Ichs.....	151
- Du bist der Chef.....	155
Die Entscheidung.....	157
Wer entscheidet, was du tust? .....	160
Die Kraft von Glaubenssätzen.....	165
Der Reality-Loop.....	174
Über den freien Willen .....	178
Der Vetobereich.....	180
Dein emotionales Ich.....	184
Frustration verhindert deinen Erfolg.....	188
Am Anfang jeder Tat steht ein Gedanke.....	192
Schalte das Rauchbedürfnis aus.....	196
Die erste Zigarette am Tag.....	200
Eine unvergessliche Beziehung .....	204
Der richtige Zeitpunkt.....	207
Die Vorteile eines rauchfreien Lebens.....	212
Wann bist du rauchfrei? .....	222
Durchhalten heißt die Devise.....	225
Nikotin und seine überbewertete Macht.....	228
Anfangen oder warten?.....	230
Über Vorspannung und Reifeprozess.....	233
Höre nie auf anzufangen.....	235
Weiß dein Unterbewusstsein, was du willst?.....	237
Eine klare Anweisung an dein Unterbewusstsein.....	239
Muss ich das tun? .....	242
Das war`s - war`s das?.....	244
Schlusswort.....	249
Dein Erfolgsnachweis.....	251

## Vorwort

Es gibt zahlreiche Angebote, mit denen man das Rauchen aufhören können soll. Der schnelle, mühelose und dauerhafte Ausstieg aus der Nikotinsucht soll mit einer Akupunktur, der Nichtraucher spritze, einer Hypnose oder einem Seminar möglich sein. Dann natürlich eine unüberschaubare Anzahl von Ratgebern. Aber eine grundsätzliche Sache ändert sich nicht: *»Der Erfolg hängt hauptsächlich von deiner eigenen Leistung ab.«*

Noch nie war es so leicht, für die unterschiedlichsten Probleme, einen Rat zu finden. Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst (willst du oder wünschst du es dir nur?), werden bei Google unter dem Suchbegriff »Nichtraucher werden«, über 1.370.000 Treffer angezeigt. Bei Amazon werden über fünfhundert Ratgeber angeboten, mit denen man das Rauchen aufhören können soll. Wer abnehmen will, erhält weit über sechs Millionen Treffer bei Google und kann unter 1.500 Büchern wählen.

Woran liegt es, dass trotz des umfangreichen Hilfsangebots, der Erfolg ausbleibt? Die Antwort findet man in einer Studie von Professor Howard Gardner von der Harvard-Universität. Diese Studie zeigt, dass nur ca. 10% aller Menschen über eine angeborene und ausreichend entwickelte Umsetzungskompetenz verfügen.

Neunzig Prozent der Menschen vermögen demnach kaum Erfolge zu erzielen und das trotz hoher Motivation und Qualifikation. Es gelingt ihnen nicht, innere und äußere Widerstände zu überwinden. Beispiele für solche Widerstände oder Hindernisse sind Unlustgefühle, Ängste, Gewohnheiten. Aber auch fehlende mentale Energie, Entscheidungsschwäche oder Konflikte. Oft spielen die sozialen Rahmenbedingungen eine Rolle. Die Folge ist Prokrastination, vom Volksmund als Aufschieberitis bezeichnet.

Auch ich gehöre nicht zu den zehn Prozent, die über eine angeborene Umsetzungskraft verfügen. Rückblickend auf mein über siebzig Jahre währendes Leben, fallen mir viel Ideen und Vorhaben ein, die ich nicht umgesetzt habe, ganz zu schweigen von den Zielen, die ich nicht erreichte. Es ist tatsächlich nicht so einfach, die eingefahrenen

Gleise (Gewohnheiten) zu verlassen und neue Wege entschlossen bis zum Ziel zu gehen.

Oft startet man mit Schwung und Elan, denn am Anfang ähnelt der Weg einer Autobahn, auf welcher man, wie es scheint, schnell und mühelos an das anvisierte Ziel kommen kann. Aber bereits nach den ersten Kilometern stellt man fest, dass sich die Schnellstraße langsam aber sicher in einen holprigen und oft steilen Weg verwandelt hat, auf dem es nur noch mühevoll und langsam vorwärtsgeht. Dann ist man nur zu leicht geneigt, diesen Weg zu verlassen und einen anderen Weg zu suchen, der das Erreichen des Ziels ohne Mühe verspricht. Allerdings stellt man nach kurzer Zeit fest, dass es diesen nicht gibt und man den Erfolg nicht geschenkt bekommt. Es ist nun einmal so, dass der Weg zum Ziel immer eine eigene Leistung erfordert.

*»Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.« Molière*

### **Umsetzungskraft und die damit verbundene Willensstärke kann man trainieren.**

Das Erkennen eigener Defizite sollte aber nicht zur Resignation führen. Wer seine Ziele erreichen will, sollte nach Mitteln und Wegen suchen, mit denen er bestehende Schwierigkeiten meistern kann. Es ist also sinnvoll, sich Wissen darüber anzueignen, welche Möglichkeiten es gibt, um trotz nicht ererbter Umsetzungskraft seine Vorhaben erfolgreich umzusetzen und eben diese Umsetzungstärke trainieren. Deshalb habe ich mir Bücher zum Thema Umsetzungskompetenz, Willenskraft und Wege zum Erfolg gekauft und natürlich gelesen. Weiterhin einige Seminare besucht und zahllose Webinare gebucht. Als Wissensquelle habe ich auch Youtube genutzt. Dort kann man zum Thema »Ziele erreichen« und was dafür notwendig ist, zahlreiche Videos finden.

Jetzt kannte ich die Gesetze des Erfolges, wusste, wie ich meine Aufschieberitis ablegen kann, und all die hilfreichen Ratschläge, wie ich ins Tun kommen könnte. Es dauerte dann aber doch noch einige

Zeit, bis ich einen Weg für mich gefunden hatte, um dieses Wissen auch in Handlungen und damit in Wirkungen umzusetzen. Vorhaben und Ziele erreicht man eben nicht dadurch, dass man weiß, wie es geht und was man tun müsste. Seine Ziele erreicht man nur dann, wenn man das erworbene Wissen in ein handelndes Wissen verwandelt. George Bernard Shaw sagte dazu: *»Was nutzen Bildung, Wissen, Intelligenz und edle Motive, wenn man sie nicht in die Tat umsetzt? Daher gibt es so viele verkannte Genies, erfolglose Talente und gebildete Versager.«*

Dieses Buch wird dir dabei helfen, deine Umsetzungskompetenz zu verbessern. Du wirst nicht nur mit dem Rauchen aufhören, sondern Fähigkeiten erwerben, mit denen du in Zukunft auch deine anderen Ziele erreichst. Es verspricht dir nicht den leichten Weg, denn erfolgreich wirst du nur sein, wenn du dazu bereit bist, die Grenzen deiner Komfortzone zu überschreiten und zu erweitern. Doch dieses Heraustreten aus der Komfortzone fällt oft schwer, denn man betritt ja einen noch unbekanntem Bereich. Aber wer auf allen Ebenen, ob privat oder beruflich, vorankommen will, der muss sich auf das Abenteuer »Neuland« einlassen. Lege deine Angst vor Veränderungen ab und wage dich aus deiner Komfortzone.

- Wage einen Neubeginn und verzichte nicht weiter auf die Erfüllung deiner Wünsche und Träume.
- Überstürze dabei nichts, denn jede Veränderung ist eine Abfolge von kleinen Schritten.

*»Widerstand gegen jede Art von Veränderung ist die Fähigkeit, welche der Mensch am besten beherrscht.«*

© Jürg Meier (\*1954), Schweizer Titularprofessor

# Rauchfrei werden, ist ein Lernprozess

## Lerne mit diesem Ratgeber:

- Weshalb nicht Willenskraft der Schlüssel für Erfolg ist.
- Wie du dich emotional mit deinem Ziel verbindest.
- Wie du dich von der Dominanz der Gewohnheiten befreist.
- Wie du die Macht des Unterbewusstseins nutzen kannst.
- Wie du dein ganz persönliches »Warum« finden wirst.
- Wie du die Furcht vor Veränderungen ablegen kannst.
- Wie du zielgerichtete Entscheidungen triffst.
- Wie du mit kleinen Schritten erfolgreich dein Ziel erreichst.
- Wie du dich auf den Start, in ein Leben ohne zu rauchen, vorbereiten kannst.
- Wie sinnvolle Übungen dein Rauchverhalten so verändern werden, dass du ohne Stress oder Entzugserscheinungen deine letzte Zigarette rauchst.

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, der muss es erst wieder lernen. Unter Lernen versteht man den absichtlichen und auch beiläufigen Erwerb von neuen Fertigkeiten. Lernen ist somit ein Prozess der relativ stabilen Veränderung des Verhaltens, Denkens oder Fühlens. Lernen ist am effektivsten, wenn positive Erfahrungen, neu gewonene Einsichten und Begeisterung für das Lernziel gegeben sind.

Mit jedem Schritt wirst du ein Zwischenziel erreichen und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse lassen dich entspannt und auch locker den nächsten Schritt tun. Mit jedem nachfolgendem Schritt wirst du auftretende Hindernisse leichter überwinden. Ich bin mir sicher, dass du durch Geduld, Einsatz und Lernbereitschaft die Erfahrungen sammeln wirst, die es dir ermöglichen, deine Ziele erfolgreich zu erreichen. Dazu gehört es aber auch, mögliche Rückschläge zu verkraften und trotzdem weiter zu machen. So wird es vorkommen, dass du glaubst, bereits dicht vor dem Ziel zu sein, aber irgendwelche Umstände dich wieder ein Stück zurückwerfen. Wenn du dann wieder aufstehst und unbeirrt auf deinem Weg weitergehst, werden diese Erfahrungen dir dabei helfen, für immer rauchfrei zu bleiben.



## **Die Grundlagen für deinen Erfolg:**

- Neugierde und die Bereitschaft, etwas Neues lernen zu wollen.
- Einsatzfreude beim Durchführen der einzelnen Übungen.
- Lust auf Veränderung.
- Begeisterung für das Ziel.
- Bereitschaft zum Handeln.
- Der Wunsch nach Freiheit.
- Geduld und Beharrlichkeit.

## **Warum hindert uns Ungeduld daran, Ziele zu erreichen?**

Da Beharrlichkeit und Geduld ein wesentlicher Faktor für das Erreichen eines Zieles sind, werde ich jetzt darauf etwas näher eingehen. Verständlich ist zwar, dass man ein Ziel möglichst rasch erreichen will. Ungeduld kann auch eine treibende Kraft sein. Leider verbraucht sie aber eine große Menge Energie, die dann fehlt, wenn es darum geht, Hindernisse zu überwinden.

Frage dich einmal, welche Ziele du in der Vergangenheit nicht erreicht hast. Wahrscheinlich wirst du bei dem einen oder anderen verfehlten Ziel feststellen, dass du zu wenig Geduld hattest und du deshalb notwendige Schritte einfach übersprungen hast. Schritte, die notwendig gewesen wären, um die daraus gewonnene Erfahrung für den nächsten Schritt einsetzen zu können. Du kamst ins Stocken und hast dein Ziel aufgegeben. Wissenschaftler sind sich heute einig: Neben Intelligenz und Talenten ist Geduld ein wesentlicher Schlüssel für den beruflichen und Lebenserfolg. Wer sich gedulden und spontanen Impulsen widerstehen kann, verdient meist mehr, lebt gesünder und ist obendrein glücklicher.

Die ersten Erkenntnisse gewann man mit dem Marshmallow-Test.

*»Ich glaube, dass die Ungeduld, mit der man seinem Ziele zueilt, die Klippe ist, an der oft gerade die besten Menschen scheitern.« Hölderlin*

Der Psychologe Walter Mischel führte in den Jahren 1968 bis 1974 mit etwa vier Jahre alten Kindern aus der Vorschule des Stanford

Campus Experimente zum Belohnungsaufschub durch. In Einzelsitzungen wurde den Kindern ein begehrtes Objekt vor Augen geführt, beispielsweise ein Marshmallow. Der Versuchsleiter teilte dem jeweiligen Kind mit, dass er für einige Zeit den Raum verlassen würde. Falls das Kind den Marshmallow nicht gegessen hätte, bis er zurückkam, dann würde es einen Zweiten erhalten. Mischel besuchte die betreffenden Kinder Jahre später (1980–1981) und beschrieb, je länger die Kinder im ursprünglichen Experiment gewartet hatten, desto kompetenter wurden sie als Heranwachsende in schulischen und sozialen Bereichen. Desto besser konnten sie auch mit Frustration und Stress umgehen sowie Versuchungen widerstehen. Der QR-Code führt zu einem amüsanten Video auf Youtube, welches zeigt, wie Kinder versuchen, sich zu beherrschen.



*»Wie viele verderben ihre gute Sache, indem sie dem treibenden Drang, bald eine Entscheidung zu erzielen folgen, und dann nicht stark genug sind, den Beginn ihres Handelns bis auf einen für ihr Verhalten günstigen Augenblick zu verschieben.«*

Georg Moritz Ebers (1837 - 1898), deutscher Ägyptologe und Schriftsteller

Lasse dir Zeit, lerne, übe und warte, bis der richtige Augenblick gekommen ist.

# Ein Seminarbuch oder Trainingsprogramm

Wenn eine Nichtrauchertherapie allein auf die Nachteile des Rauchens und die Nikotinabhängigkeit ausgerichtet wird, ist die Chance auf eine lebenslange Freiheit von der Nikotinsucht gering. Dies zeigen die niedrigen Erfolgsraten und die hohe Rückfallquote von über 50% innerhalb eines Jahres. Nach Erkenntnissen des Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) liegt die Rückfallquote sogar bei über 90%. Mit einer deutlich höheren Erfolgsquote von 40 - 60% punktet die Verhaltenstherapie, deren Prinzip ein wesentlicher Bestandteil dieses Ratgebers ist.

Das Rauchen ist in der Hauptsache ein erlerntes Verhalten. Im Laufe der Jahre hast du umfangreiche Verhaltensmuster ausgebildet, welche aus deinen Gewohnheiten und auch Emotionen bestehen. Dauerhaft rauchfrei bleiben kannst du nur, wenn du die Reaktionsmuster kennst, die dich mehrmals am Tag zur Zigarette greifen lassen. Erfahre alles über die Auslöser, die in deinem Unterbewusstsein verborgen sind. Einzelne Übungen, die auf neurobiologischen Erkenntnissen beruhen, unterstützen dich dabei und werden dir helfen die Reaktionsmuster zu verändern bzw. abzustellen. Dadurch wirst du dich für immer aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit befreien.

Du wirst Trainer und Seminarteilnehmer in einer Person sein und entwickelst sozusagen dein privates Trainingsprogramm, welches du nach deinen Erfahrungen, Gedanken, Fähigkeiten und Gefühlen gestalten wirst. Die dafür notwendige Ausrüstung und Trainingsaufgaben erhältst du mit diesem Buch. Du lernst die universellen Erfolgsstrategien kennen und anzuwenden. Strategien, die du auch für deine anderen Ziele nutzen kannst.

»Wir behalten von unsern Studien am Ende doch nur das,  
was wir praktisch anwenden.« Johann Wolfgang von Goethe

# Die Struktur des Buches

Dieses Buch ist ein Übungsbuch, Lehrbuch, Arbeitsbuch und Lehrgang, mit welchem du die Erfolgsgesetze kennen und anwenden lernst. Du wirst deine Umsetzungskompetenz (Volition) verbessern und so dein Leben erfolgreicher gestalten.

Um Wissen anwenden zu können, kommt es nicht nur auf die Wissensinhalte an, sondern vor allem auf die Art und Weise, wie das Wissen erworben wird. Unser Gehirn arbeitet nicht linear, sondern lernt durch assoziatives Denken. Es verbindet neue Informationen mit bereits abgespeichertem Wissen und vergrößert so seine Wissensnetze. Besonders effektiv kann es das tun, wenn dabei Emotionen, wie Begeisterung, Motivation und Interesse im Spiel sind und die neuen Informationen mit Handlungen verbunden werden.

## Der Vergleich mit einem Puzzle

Den Vergleich mit dem Legen eines Puzzles habe ich gewählt, um das komplexe Geschehen des Lernprozesses möglichst bildhaft darzustellen. Stell dir vor, du beginnst damit, ein Puzzle zu legen. Du weißt genau, wie das Ergebnis aussehen soll, denn du besitzt ja eine Vorlage. Anfangs kommst du auch recht zügig voran, denn du legst



zunächst die Randteile. Diese sind vergleichbar mit deinen allgemeinen und meist theoretischen Informationen sowie den offensichtlichen Fakten, die du in allen Nichtraucherbüchern, Seminaren und im

Internet finden kannst. Sicher hast du die meisten Randelemente längst gesetzt. Um aber das Gesamtbild fertig stellen zu können, fehlen dir noch manche Teile. Bei anderen wiederum weißt du nicht, wie du sie mit den übrigen Teilen verbinden kannst.

Das Ziel dieses Seminarbuches ist es, dir die fehlenden Teile zu Verfügung zu stellen, und dir zu helfen, sie in das Gesamtpuzzle einzufügen. Bei manchen Themen wirst du nicht sofort erkennen, wo du

sie in dein Puzzle einfügen kannst. Dann wirst du sie eben öfter in die Hand nehmen müssen. Deshalb findest du hin und wieder Wiederholungen. Diese stehen dann aber in einem anderen Zusammenhang. Auch sind ab und zu universelle Elemente eingefügt, welche dein Wissensnetz stabilisieren. Ein solides Wissensnetz schützt dich vor Rückfällen, und wenn es doch einmal zu einem kommen sollte, findest du schneller den Weg zurück.

Die nachfolgende Information ist so ein universelles Element. Wenn du 200 € für Zigaretten/Monat aus gibst, dann arbeitest du ca. zwei Tage nur für die Zigarettenmonopole und das Finanzamt. Pro Schachtel zahlst du ca. 3.26 Euro Tabaksteuer, die du in deiner Einkommenssteuererklärung nicht geltend machen kannst und auch keinen Cent zurückbekommen wirst. Was fühlst du, wenn du das liest? Ärger darüber, dass der Staat dir so viel Geld abnimmt? Nun, ich denke der Staat oder die Konzerne sind die falsche Adresse für deinen Zorn, denn weder der Staat noch die Zigarettenindustrie sind dafür verantwortlich, dass du rauchst. Der Staat zwingt dich nicht, Tabaksteuer zu zahlen und die Tabakindustrie kannst du nicht dafür verantwortlich machen, dass du auf deren hinterhältige Werbestrategie hereinfällst. Wenn du dich schon ärgern willst, dann ärgere dich über dich selbst, denn dies kann deine Motivation stärken. Ich empfehle dir aber, deinen Ärger zu vergessen und dich darüber zu freuen, dass du diese Steuern bald nicht mehr zahlen musst. Rechne doch einmal aus, wie viel Tabaksteuern im Jahr du bald nicht mehr bezahlen musst. € \_\_\_\_\_

Übrigens solltest du **nicht** rauchen, während du mit dem Buch arbeitest. Vergleichbar wäre es mit einem Menschen, der abnehmen möchte, und während er in einem entsprechenden Ratgeber liest, ständig Chips und Süßigkeiten zu sich nimmt. Betrachte diese Auszeit als erste Übung auf deinem Weg in ein rauchfreies Leben.

## **Eine Gebrauchsanleitung für das Buch**

Selbstverständlich weiß ich, dass du ein Buch lesen kannst. Dieses Seminarbuch unterscheidet sich aber von den üblichen Ratgebern dadurch, dass es kein Buch ist, welches man einfach mal schnell durchliest. Es ist ein Reiseführer, der dir Schritt für Schritt den Weg zu einem Leben ohne Zigarette zeigen wird. Damit du dieses Ziel möglichst unbeschwert und erfolgreich erreichst, möchte ich dir einige Empfehlungen geben.

### **Wie viel Zeit solltest du dir nehmen**

Dein Weg zur Nichtraucherin bzw. zum Nichtraucher ist ein Prozess, der einige Zeit benötigt. Um diesen nicht zu unterbrechen, ist eine konzentrierte und kontinuierliche Beschäftigung mit dem Buch sinnvoll. Nicht zu empfehlen ist es, das Buch in einem Rutsch durchzulesen. Den sichersten Erfolg erreichst du, wenn du eine feste Zeit für deinen »Seminarbesuch« einplanst. Bewährt hat sich ein Rhythmus von 45 Minuten mindestens dreimal wöchentlich. Lese jedes Kapitel konzentriert und versuche die Informationen nach ihrem Stellenwert für dein Leben und Verhalten zu bewerten. Ich empfehle dir, von diesen 45 Minuten einige Minuten für Wiederholungen einzuplanen. Die Notizen und Unterstreichungen in früheren Kapiteln lies noch einmal. Falls du eine darin beschriebene Übung noch nicht durchgeführt haben solltest, setze diese zunächst in die Tat um, bevor du mit einem neuen Kapitel beginnst. Auch ist es sinnvoll, die bereits von dir aufgeschriebenen Gedanken noch einmal zu reflektieren und eventuell zu ergänzen. Als Folge bilden sich stabile neuronale Netzwerke, die Teil deines Nichtraucherprogramms sein werden.

### **Gedrucktes Buch oder E-Book**

Das Buch wurde aus lerntechnischen Gründen zunächst nur als Taschenbuch angeboten. Allerdings habe ich auf Grund der Nachfrage nach einem E-Book mich entschlossen, es auch als dieses anzubieten. Du wirst manche Handlungsaufforderung erhalten, die

schriftliche Anmerkungen und Notizen betrifft. Auch wenn du direkt in deinen Reader schreiben kannst, empfehle ich dir dennoch, dies mit Stift und Papier zu tun. Kaufe dir ein Notizbuch, welches zu deinem persönlichen Erfolgsbuch werden wird.



Die sogenannte “Generation Z” wächst zwar mit Smartphones und Notebooks auf. Aber wie die Washington Post unter Berufung auf verschiedene Studien sowie eigene Befragungen schreibt, werden längere Lehrtexte am liebsten auf bedrucktem Papier gelesen.

Eine Untersuchung der University of Washington hat ergeben, dass ein Viertel der Studierenden selbst dann gedruckte Lehrbücher kauft, wenn sie die Digital-Fassungen umsonst bekämen. Klassische Probleme von digitalem Lesen sind die Gefahr von Ablenkung und die schlechtere Texterfassung. Auch Unterstreichungen und Notizen gehen bei bedrucktem Papier leichter von der Hand. Wissenschaftler bewiesen, dass die Lernfähigkeit sich verbessert, wenn mit der Hand geschrieben wird.

## **Das Autoren-Coaching**

Wie du vielleicht weißt, ist dieses Buch die neueste Auflage und ersetzt meine bisherigen Nichtraucherbücher.

Obwohl ich in diesem Trainingsbuch alle möglicherweise auftretenden Probleme berücksichtigt habe und die entsprechenden Lösungen vorschlage, kann es sein, dass du einmal vor einem Hindernis stehst und keinen Weg findest, es zu überwinden. Du kannst dann mein kostenloses Coaching in Anspruch nehmen. Dir stehen insgesamt 30 Minuten Telefoncoaching zu. Auch kannst du mir jederzeit per Email dein Problem schildern. Nähere Einzelheiten dazu findest du im Kapitel »Der Reality-Loop«

## **Wer schreibt, lernt besser**

*»Wenn ich etwas sage, verliert es sofort und endgültig die Wichtigkeit; wenn ich es aufschreibe, verliert es sie auch immer, gewinnt aber manchmal eine neue.«*  
Franz Kafka (1883 - 1924), deutschsprachiger Schriftsteller

Eine der jüngsten Forschungsarbeiten dazu stammt von der Princeton-Universität. Die beiden amerikanischen Psychologen Pam Mueller und Daniel Oppenheimer veröffentlichten einen Aufsatz für „Psychological Science“ mit der Erkenntnis, dass der Stift kraftvoller ist, als das Keyboard.

Nachfolgend noch einige Gründe dafür, warum es gut wäre, wenn du mit dem Aufschreiben bereits heute beginnen würdest. Kaufe dir ein Notizbuch, besser noch, du schreibst direkt in das Taschenbuch, falls du dich dafür entschieden hast. Zwischen den Kapiteln findest du immer genügend Raum für kurze Notizen, oder schreibe einfach an den Rand der Seite. Unterstreiche für dich bedeutsame Textabschnitte. So erhältst du ein Tagebuch, welches dir bei Rückfallgefahr hilft, diesen zu vermeiden. Falls du trotzdem einmal rückfällig wirst, wird dieses Tagebuch eine wertvolle Hilfe sein, mit welcher du umgehend wieder rauchfrei werden kannst.

## **Schreibe über deine Gefühle**

Über große Gefühle, wie Liebe oder Trauer können wir meist mit unseren Mitmenschen reden, denn diese sind von ihnen aus ihrer eigenen Erfahrung nachvollziehbar. Aber es gibt ja noch eine Vielzahl von »kleinen« Gefühlen. Hierzu gehören Zweifel an den Erfolg, Freude über kleine Fortschritte. Auch darfst du wütend auf dich selbst sein, wenn es mal nicht so gelingt, wie du es dir vorgestellt hast. Natürlich darfst du dich auch selbst loben oder stolz auf deine kleinen oder größeren Erfolge sein. Wenn du deine Gefühle aufschreibst, dann sind sie mehr oder weniger fassbar, sie erhalten eine größere Bedeutung. Im Anschluss daran kannst du sie mit dem Verstand beurteilen. Das hilft dir einerseits deine Motivation zu festigen, aber auch Schwierigkeiten nicht als unüberwindbare Hindernisse zu verstehen, sondern Wege zu finden, diese zu umgehen.



## **Gedankenklarheit bekommen**

Ein Grund dafür, dass wir Gedanken so schnell wieder vergessen, ist die blitzschnelle Gedankenfolge zu verschiedenen Themen. Es ist dir sicher bereits schon passiert, dass du glaubst, in deinem Kopf sitzen verschiedene Personen, die dich mit ständig neuen Vorschlägen verwirren. (Darüber erfährst du, im Kapitel über das innere Team, noch mehr.) Wenn du jedoch einen Gedanken niederschreibst, konzentrierst du dich intensiver auf das damit zusammenhängende Thema. Die Niederschrift eines Gedanken hilft dabei, ihn festzuhalten und auf seinen Stellenwert für dein Ziel zu überprüfen.

## **Unbewusstes hervortreten lassen**

Im Laufe deines Lebens hast du manche Erfahrungen gemacht, die dir geholfen haben, Ziele zu erreichen. Diese befinden sich aber nicht mehr in deinem Bewusstsein, sondern sind im Unterbewusstsein gespeichert. Wenn du täglich eine Art Tagebuch über deinen Weg führst und alle Gedanken zulässt, kann es dir passieren, dass aus deinem Unterbewusstsein Lösungen auftauchen, auf die du bei bewusster Suche nie gekommen wärst.

## **Zur Ruhe kommen**

*»Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.«*  
Ernst Festl

Um einen Tagebucheintrag zu verfassen, musst du dir etwas Zeit nehmen. Diese Zeit nimmst du dir nur für dich. Wann hast du das letzte Mal nur etwas für dich getan? Rauchen zählt nicht, denn damit tust du langfristig nichts für dich, sondern gegen dich.

## **Schreibe unstrukturiert**

Du schreibst ja keinen Aufsatz, der von einem Lehrer benotet werden soll. Schreibe einfach, was dir in den Sinn kommt. Lass deine Gedanken sozusagen aus dir heraus auf das Papier fließen. Du wirst dich wundern, welche neuen Zusammenhänge und Ideen du dabei entwickelst. Schreiben ist ein kreativer Prozess.

## **Die Handlungsempfehlungen**

*»Der Durchschnittsmensch wartet immer darauf, dass etwas geschieht, anstatt sich selbst an die Arbeit zu machen, damit etwas geschieht.« Alan Alexander Milne*

Für ein optimales Ergebnis ist es von großer Bedeutung, dass du die Handlungsempfehlungen unmittelbar ausführst und nicht vor dir her schiebst. Die täglich erlebten Erfolge fördern deinen Optimismus und deine Motivation. Trotz eventueller Rückschläge oder kritischer Momente wirst du den Glauben an deinen Erfolg nicht verlieren. Dies ist kein Buch zum Durchlesen. Dies ist ein Buch zum Machen. Das bedeutet, lesen, tun und erst nach dem Tun weiterlesen.

## **Eine Rechenaufgabe für dich**

Sicher kennst auch du Tools, mit denen du berechnen kannst, wie viel Geld du nicht verbrannt hättest, wenn du Nichtraucher bzw. Nichtraucherin geblieben wärst. Natürlich auch, was du ab dem Tag einsparst, ab dem du nicht mehr rauchst. Nach meiner Rechnung habe ich etwa 75.000.- Euro in die Luft geblasen. Den verlorengangenen Zins und der Zinseszins wurde von mir nicht mitgerechnet, was ja logisch ist, denn als Nichtraucher hätte ich das Geld ja nicht gespart. Oder kennst du einen Nichtraucher, der seit dem 16. Lebensjahr jeden Tag den Preis für eine Schachtel Zigaretten auf sein Sparbuch bringt? Dann durfte ich auch berechnen, wie viel Geld ich spare, wenn ich sofort mit dem Rauchen aufhöre. Falls ich neunzig Jahre alt werde, ich war damals 70, wären das bei mir ungefähr

55.000.- Euro. Allerdings hat mich dies nicht unbedingt motiviert, denn was soll ich mit dem Geld anfangen, wenn ich tatsächlich das neunzigste Lebensjahr erreiche?

Nachgedacht habe ich aber darüber, wie ich die 180.- bis 200.- Euro, die ich jeden Monat in die Luft blase, anderweitig ausgeben könnte. Eine Idee war, die ich auch umgesetzt habe, dass ich einen bestehenden Kredit schneller abbezahlen könnte, wenn ich die monatliche Rate um 180.- € erhöhen würde. Auch könnte ich mehr Bio-Produkte essen, was meine Aussicht bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, zusätzlich deutlich verbessern würde. Die Mehrkosten dafür kann ich mir spielend leisten.

**Schreibe doch jetzt einmal auf, für was du die monatlich eingesparte Summe ausgeben könntest, sobald du nicht mehr rauchst.**

---

---

---

---

### **Helfen macht glücklich**

Falls du zu den Menschen gehörst, für die 200.- Euro Peanuts sind und du dir sowieso alle kleinen und größeren Wünsche erfüllen kannst, könntest du die von dir eingesparte Summe einer gemeinnützigen Einrichtung zu spenden.

Wusstest du, dass es glücklich macht, wenn man sich für seine Mitmenschen einsetzt? Psychologen um Elizabeth Dunn (University of British Columbia, Vancouver, Kanada) haben dies durch mehrere Studien ermittelt. Wohltätigkeit verbessert auch das Selbstwertgefühl, welches das emotionale Fundament für eine konstruktive Lebensgestaltung bildet. Selbstwert ist wichtig für deinen Erfolg in allen Bereichen des Lebens. Übrigens ist in der Jugend ein geringes Selbstwertgefühl und der Wunsch nach Anerkennung häufig der Grund, warum mit dem Rauchen begonnen wird.

## Fragen stellen

Lerne (wieder) Fragen zu stellen, um besser und schneller zu lernen. Kinder machen es uns vor: Sie fragen, um zu lernen und sie lernen schnell. Du kennst das sicher aus eigener Erfahrung. Kleine Kinder fragen und fragen und fragen. Warum ist das so? Wieso? Weshalb? Kinder sind wissbegierig und neugierig, sie wollen lernen. In Studien wurde eindeutig nachgewiesen, dass die Lernstrategie des Fragestellens auf den Lernerfolg große Auswirkungen zeigte, wenn eine aktive Fragenbeantwortung erfolgt und dabei auf bestehendes Wissen zurückgegriffen werden kann. (Levin & Arnold Fragen stellen und lernen)

Da unser Gehirn assoziativ arbeitet, helfen Fragen ihm dabei, sein Wissensnetz auszubauen. Lernpsychologen wissen heute, dass Kinder selbst die Antworten finden sollten. Daraus gewinnen die Heranwachsenden Selbstwirksamkeitserfahrungen. Diese spornen dazu an, die Welt immer wieder neu zu erobern. Wahrscheinlich werden bei dir zu einzelnen Themen Fragen auftauchen, die in dem entsprechenden Kapitel nicht beantwortet werden. Versuche die Antwort selbst zu finden. Das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle.

**Hinweis:** Du wirst in diesem Buch zahlreiche Zitate finden. Nach meiner Meinung enthalten Zitate nicht nur Wahrheiten, sondern ganze Storys, die jeder in Gedanken für sich selbst schreibt. Ich empfehle dir, bei jedem Zitat einen Moment lang innezuhalten und in Gedanken deine eigene Story zu schreiben.

Falls du glaubst, mit dem Rauchen etwas Gutes aufgeben zu müssen: <i>»Habe keine Angst, das Gute aufzugeben, um das Großartige zu erreichen.«</i> John D. Rockefeller
---

## Das Ziel nicht aus den Augen verlieren

Das Niederschreiben von Gedanken und Ideen hat weitere Vorteile. Du kannst immer wieder in deinen Aufzeichnungen lesen. Ich empfehle es dir sogar, denn dadurch erkennst du deine Fortschritte. Dir werden wieder die Schwierigkeiten bewusst, die du bisher noch nicht überwunden hast. Meist entwickelt sich dadurch ein Lösungsweg. Schreiben verbindet somit bewusst geplante Vorhaben mit dem Unterbewusstsein. So kann eine emotionale Verbindung mit dem anvisierten Ziel entstehen.

## **Das Ziel aufschreiben**

Da ich mein Rauchverhalten als Zwang und Unfreiheit erlebte, entwickelte ich für mich den Satz: »Ich will rauchfrei sein!«

Diesen Satz schrieb ich zweimal am Tag auf, und zwar viermal hintereinander. Nach dem Aufstehen, und abends bevor ich zu Bett ging. Diese Technik wende ich noch heute für mein jeweils aktuelles Ziel an.

**Übrigens:** Diese kleine Aufgabe nicht irgendwann am Tag durchführen, sondern immer zu einer festgelegten Zeit. Zum Beispiel direkt vor dem Frühstück oder vor dem zu Bett gehen.

*»Nicht die Größe der Aufgaben entscheidet über Erfolg oder Misserfolg, sondern das Wie, mit dem wir die kleinen Herausforderungen zu lösen verstehen.« Theodor Fontane*

## **Wie wäre es, wenn du dein Ziel, jetzt gleich in das Buch schreibst?**

Und dann jeden Tag aufs Neue. Du denkst jetzt: »Mach ich später, ich lese jetzt erst einmal weiter. Außerdem habe ich keinen Stift zur Hand.«

Martin Luther hätte dir darauf diese Antwort gegeben: *»Bedenke, dass aus einem »nicht jetzt«, sehr schnell ein niemals wird.«*

## **Wie wäre es, wenn du dir einen Stift holst?**



# Über die Vorbereitung

## Kann man ohne Vorbereitung Nichtraucher werden?

*»Wer mental unzureichend vorbereitet neue Aufgaben übernimmt, läuft in unübersehbare Risiken hinein. Der Geist muss sozusagen »über den Wassern schweben«, wenn die Schöpfung gelingen soll, und zwar vorher«. Claus Henninger (\*1942), dt. Journalist (FAZ)*

Will ein Bergsteiger den Gipfel bezwingen, wird er dies nur mit einer sorgfältigen Vorbereitung können. Dazu gehören ein gezieltes Training und eine optimale Ausrüstung. Auch die Kenntnis über die Route, die zum Gipfel führt, ist notwendig. Ohne angemessene Vorbereitung ist der Misserfolg vorprogrammiert. Auch auf deinen Urlaub oder einen Umzug bereitest du dich vor. Einerlei, was du im Leben planst, welche Ziele du dir privat oder beruflich setzt, du bereitest dich darauf vor. Ohne Vorbereitung erreichst du deine Ziele meistens nicht.

Erstaunlich ist, dass dies bei der Raucherentwöhnung scheinbar nicht notwendig ist. Diesen Eindruck erweckt zumindest die Werbung für die unterschiedlichsten Methoden, wie Akupunktur, Nichtrauchererspritze, Schlusspunktseminare oder auch Hypnose. Hier wird suggeriert, dass man problemlos und ohne eigenes Zutun von einem zum anderen Augenblick Nichtraucherin bzw. Nichtraucher werden kann. Da ist nicht verwunderlich, dass die Rückfallquote bei über 90% liegt. Dies ergab eine Studie, mit welcher der Erfolg von Nikotinersatzpräparaten bewiesen werden sollte. Von 100 Rauchern, die mit den unterschiedlichsten Methoden den Schlusspunkt gesetzt hatten, haben es nur sechs bis neun Raucher geschafft, langfristig nicht rückfällig zu werden. Übrigens hatte diese Studie auch ergeben, dass Nikotinersatzpräparate die Rückfallquote nicht verringerten.

Vielleicht stellt sich dir die Frage, wie lang die Vorbereitungsphase dauert? Die Antwort ist einfach, sie dauert so lange, bis du in dir die Sicherheit spürst, um in dein rauchfreies Leben erfolgreich starten zu können. Es gibt demnach keine feste Terminvorgabe in

diesem Buch, sondern es bleibt deinem Gefühl bzw. deinem Trainingszustand überlassen, wann du in dein rauchfreies Leben startest.

*»Wenn ich acht Stunden Zeit hätte, um einen Baum zu fällen, würde ich sechs Stunden die Axt schleifen.«*

Abraham Lincoln, der 16. US-amerikanische Präsident

### **Raum für deine Notizen**

Während du mit dem Buch arbeitest, wird dir die eine oder andere Idee kommen, wie du das Gelesene für die anwenden kannst. Um diese nicht zu vergessen, ist es sinnvoll, sie aufzuschreiben. Auch für dich relevante Informationen kannst du so besser behalten, zu erinnern und abrufen, wenn du sie benötigst.

### **Raum für deine Notizen**



## Spielerisch rauchfrei werden

»Spielen erzeugt eine eigene Wirklichkeit: die der Möglichkeiten.« Natias Neutert, aus: Spielen ist ein ernster Fall.

Kleine Kinder lernen spielerisch die Welt kennen. Spielend üben sie ihre motorischen und mentalen Fähigkeiten. Sie lernen das Laufen und wissen ihre Hände und Finger immer geschickter zu gebrauchen. Sie erkunden neugierig und durch Ausprobieren wie die Gegenstände funktionieren, wie man sie gebrauchen kann und welchen Sinn sie haben. Sie entwickeln Verhaltensgewohnheiten, mit denen sie sich mühelos in ihr Umfeld integrieren.

Allerdings wird diese effektivste aller Lernmethoden spätestens im zweiten Schuljahr durch Zwang, Druck und Leistungsdenken ersetzt. Die Freude am spielerischen Lernen wurde durch den Kampf um gute Noten zerstört. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass durch Spaß und spielerische Anreize auch noch bei Erwachsenen eine dauerhafte Verhaltensveränderung leichter gelingt, als durch strenge Vorgaben und Regeln.

Durch das Spielen und die dabei erlebten Erfolge werden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt. Auf der Suche nach Lösungen entwickeln sich Denkfähigkeit und Kreativität. Enttäuschungen und Misserfolge werden nicht mehr als Drama wahrgenommen, sondern werden als Herausforderung und Erfahrung gewertet. Für dich bedeutet das, dass du den Weg zur Nichtraucherin bzw. zum Nichtraucher nicht verkrampft oder verbissen gehen solltest. Betrachte ihn als ein Spiel, welches du gewinnen willst und gewinnen wirst. Es ist die Leichtigkeit des Spieles, welche die Basis für Begeisterung und damit effektive Lernprozesse schafft.

Diese Form des erfolgreichen Lernens von bestimmten Fähigkeiten wird auch als Gamification bezeichnet. Es geht dabei darum, Elemente des Spiels in einen Lernprozess einzubeziehen. Diese sind Herausforderung, Spannung, Erfolgserlebnisse und Belohnung. Dahinter steht die Überlegung, dass man Ziele nur dann leicht erreicht, wenn man den Weg dorthin mit Begeisterung zurücklegt.

Derselben Begeisterung, mit der man als Kind Neues entdeckte und lernte.

Spannend ist ein Spiel immer dann, wenn der Weg zum Ziel Herausforderungen bietet, die, falls sie erfolgreich bewältigt wurden, eine Steigerung der Fähigkeiten mit sich bringen. Zahlreiche Erfolgserlebnisse erhalten die Motivation aufrecht. Dadurch wird der unbedingte Wille gefestigt, das Ziel erreichen zu wollen und der Glaube gestärkt, das Ziel erreichen zu können. Wenn zusätzlich kleinere Belohnungen eingebunden werden, entsteht durch die Aktivierung des Belohnungszentrums auch Spielfreude.

Es kann also festgestellt werden, dass der Verlust der anfänglichen Begeisterung ein Grund für gescheiterte Versuche ist. Meist verliert man die Begeisterung und damit auch seine Motivation, wenn erste Schwierigkeiten auftauchen und Misserfolge erlebt werden. Wer das Erreichen seines Ziels aber nicht als ein Muss, sondern als Spiel empfindet, wird Hindernisse nicht als unüberwindbar ansehen. Er nimmt sie als Herausforderung an und erhält durch deren Bewältigung zusätzliche Energie, bzw. festigt seine Motivation. Auch wenn man zunächst die eine oder andere Partie verliert, sind diese Misserfolge keine Katastrophen mehr, sondern wertvolle Erfahrungen, die dazu führen, seine Spielpraxis zu verbessern und dadurch das Spiel letztendlich zu gewinnen.

### **Wer sind die Spieler?**

Wer mit dem Rauchen aufhören will, wird feststellen, dass zwei Bereiche in seinem Kopf miteinander so etwas wie Schach spielen. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind diese Spieler. Beide verfügen über eine gute Taktik mit der sie ein Match gewinnen können. Jede Entscheidung darüber, ob du eine Zigarette rauchst oder nicht, entspricht dabei einer Partie, welche entweder vom Bewusstsein oder Unterbewusstsein gewonnen wird. Das Bewusstsein argumentiert mit den Nachteilen des Rauchens und den Vorteilen des Nichtrauchens. Das Unterbewusstsein mit den bislang eingeübten Gewohnheiten und dem von dir erteiltem Auftrag, dich bei Stress,

Langeweile, Frust, vor dem Frühstück, zum Kaffee, während der Arbeitspause usw. daran zu erinnern, dass du rauchen willst.

### **Das Schachspiel als Beispiel.**

Der Vergleich mit einem Schachspiel wurde von mir nicht zufällig gewählt. Schach ist ein Strategiespiel und eines der komplexesten Brettspiele. Die Zahl der möglichen Stellungen wird auf über  $10^{\text{hoch}46}$  geschätzt. Bereits nach zwei Zügen können 72.084 verschiedene Stellungen entstehen. Die Zahl der möglichen Spielverläufe ist noch einmal um ein Vielfaches größer: Schon für die ersten 40 Züge belaufen sich die Schätzungen auf etwa  $10^{\text{hoch}115}$  bis  $10^{\text{hoch}120}$  verschiedene Spielverläufe.

Das Spannende beim Schachspiel ist, dass man, bevor man seinen Zug ausführt, darüber nachdenkt, welche Züge als Antwort des Gegenspielers möglich sind und mit welchem Zug man dann selbst darauf antworten kann.

Stell dir vor, dass du die erste Zigarette zum Morgenkaffee nicht rauchen willst. Dein Bewusstsein fordert damit das Unterbewusstsein heraus, denn aus bislang hat es dich ja immer dazu veranlasst, nach dem Frühstückskaffee zu rauchen. Das Unterbewusstsein beantwortet deinen Zug damit, in dir ein Gefühl des Verlustes zu erzeugen. Du antwortest mit dem Zug »Gewinn an Gesundheit«. Welcher mit dem Zug »Stress« vom Unterbewusstsein beantwortet wird, mit dem Hinweis, dass du gleich eine Besprechung mit deinem Chef hast und du es dir nicht leisten kannst, unkonzentriert und nervös zu sein. Wahrscheinlich wirst du diese Partie verlieren und dir eine Zigarette anzünden.

Das nächste Spiel eröffnest du mit dem Zug, dass du im Auto nicht mehr rauchen willst. Deine Argumente sind höherer Wiederverkaufswert, sicherere Fahrweise. Dabei hilft dir die Erfahrung, dass du einmal fast einen Unfall verursacht hast, weil du die heruntergefallene Zigarettenglut vom Sitzpolster entfernen wolltest, welche dann doch ein Loch in den Bezug brannte. Der Konterzug deines Unterbewusstseins besteht nur in der Gewohnheit. Dieses Spiel wirst du sicher gewinnen, und auf der Fahrt zur Arbeit nicht rauchen, denn

deine Argumente wiegen schwerer. Klingt vielleicht etwas unverständlich, aber beruht auf den Erkenntnissen der Neurobiologie.

Wie du noch erfahren wirst, bestimmt unser Unterbewusstsein zu 97-98% über unsere Entscheidungen. Damit werden nur ca. 3% unserer täglichen Handlungen von dir bewusst veranlasst. Klingt nicht so überzeugend für dich? Überlege einmal, welche Entscheidungen du heute ganz bewusst getroffen hast. Du bist aufgestanden, hast dir die Zähne geputzt, gefrühstückt, Kaffee getrunken, geraucht, bist mit dem Auto zur Arbeit gefahren usw. Keine dieser Tätigkeiten hast du bewusst gesteuert. Wenn du zur Arbeit mit dem Bus gefahren wärst, statt wie üblich dein Auto zu benutzen, hättest du tatsächlich etwas bewusst etwas anders getan.

Dein Handeln, dein Tun, deine Entscheidungen, deine Empfindungen werden also weitgehend von deinem Unterbewusstsein bestimmt. Daraus entwickelt sich auch, wie du denkst, was du wünschst und auch was du willst. Das gilt für jeden Menschen ob er nun Raucher oder Nichtraucher ist.

*»Der ernsteste Stoff muss so behandelt werden, dass wir die Fähigkeit behalten, ihn unmittelbar mit dem leichtesten Spiel zu vertauschen.« - Friedrich Schiller*

## Eine Übung: »Nein, diese jetzt nicht!«

*»Die Fähigkeit, das Wort »Nein« auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.« Nicolas Chamfort*

Dies ist ja ein praktischer Ratgeber. Deshalb empfehle ich dir, die nachfolgende Übung, ab sofort mehrmals täglich durchzuführen. Natürlich bist du frei in deiner Entscheidung, ob du diese und alle anderen Übungen durchführen willst oder nicht. Auch wenn du einen Kuchen backen willst, kannst du ja entscheiden ob du, wie im Rezept empfohlen, drei Eier oder nur eines nimmst. Allerdings wird dann das Ergebnis ein anderes sein, als du dir vorgestellt hast.

### **»Nein, diese jetzt nicht!« Der Schlüssel zur Freiheit**

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, wird sich durch einen Dschungel von Gewohnheiten kämpfen müssen. Im Laufe deines Raucherlebens haben sich eine Unzahl Gewohnheiten ausgebildet, die dich veranlassen, einen spezifischen Reiz mit dem Anzünden einer Zigarette zu beantworten. Deine Antwort war bisher immer ein "Ja, jetzt rauche ich".

- Gleich nach dem Aufstehen, hast du »Ja« zur Zigarette gesagt
- Nach dem Frühstück oder bereits davor hast du »Ja« zur Zigarette gesagt.
- Sobald du in dein Auto gestiegen bist, hast du »Ja« gesagt.
- Während einer Arbeitspause hast du »Ja« gesagt.
- Aus purer Gewohnheit hast du »Ja« gesagt.
- Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette hast du »Ja« gesagt und erneut eine angezündet.
- Immer wenn du Langeweile hattest, hast du »Ja« gesagt.
- Immer wenn du vermeintlich Stress hattest, hast du »Ja« gesagt.
- Immer wenn du .....?....., hast du »Ja« gesagt.

Der Satz: "Nein, diese jetzt nicht!", ist deine Machete, mit der du dir den Weg durch das Dickicht deiner Gewohnheiten bahnen wirst.

### **Deine Übung:**

Ab sofort beantwortest du das eine oder andere Verlangen nach einer Zigarette mit dem Satz: "Nein, diese jetzt nicht!" Natürlich darfst du diese Zigarette dann auch nicht rauchen. Den Schlüsselsatz: "Nein, diese jetzt nicht!" solltest du möglichst oft am Tag anwenden. Verblüfft wirst du nach einigen Tagen feststellen, dass du deutlich weniger rauchst. Dieser erste Erfolg stärkt deinen Glauben daran, den Absprung dieses Mal zu schaffen.

### **Tipp**

Neuronale Verbindungen werden rascher und stabiler ausgebildet, wenn man sie mit einer Handlung verknüpft. Deshalb denke diesen Satz nicht nur, sondern nehme immer wieder einmal eine Zigarette aus der Packung und stecke diese dann wieder zurück. Gerald schrieb mir: *»Ich habe da eine Frage. Hilft es auch, wenn ich diese eine Zigarette zurückstecke und mir eine andere aus der Packung nehme und diese dann rauche?«* Ein lachendes Emoticon signalisierte, dass er die Frage nicht ernst gemeint hatte.

Übrigens gibt es einen weiteren Turbo. Wenn du allein bist, empfehle ich dir, den Satz nicht nur zu denken, sondern auch halblaut zu sprechen.

### **Meine Erfahrung:**

Als mir diese Übung einfiel, begann ich sofort, sie mit Begeisterung anzuwenden. Nach zwei Tagen stellte ich fest, dass ich den Satz »Nein, diese jetzt nicht« immer öfter vergaß und erst wieder daran dachte, wenn ich die Zigarette bereits angezündet hatte. Die Ursache dafür war, dass der automatisierte Griff zur Zigarette schneller erfolgte, als ich mit: »Nein, diese jetzt nicht!«, bewusst antworten konnte. Erst als ich eine Verzögerung in den Handlungsablauf einbaute, gelang es mir rechtzeitig, »Nein, diese jetzt nicht«, zu denken und mich gegen das Rauchen zu entscheiden. Diese Handlungsbremse war ein billiges Zigarettenetui aus Plastik, welches ich mir an der Tankstelle kaufte. Die Zigarettenpackung steckte ich mit dem offenen Teil nach unten in das Etui. Jetzt musste ich zunächst das Etui öffnen, dann die Zigarettenpackung entnehmen, und konnte erst

dann eine Zigarette aus der Packung nehmen. Damit hatte ich Zeit genug, um zu überlegen, ob ich wirklich rauchen wollte.

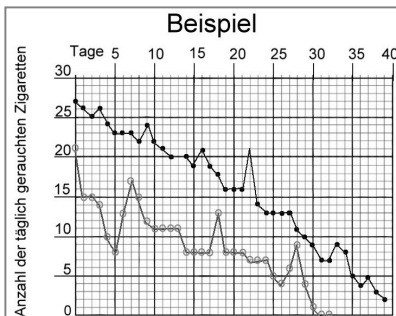
»Sag ja zum Nein!« © Helga Schäferling (\*1957)

### Weitere Handlungsbremsen könnten sein:

- Die Packung nicht auf dem Schreibtisch ablegen, sondern in die unterste Schublade verbannen.
- Aufbewahrungsorte ständig verändern.
- Zigaretten und Feuerzeug an getrennten Orten ablegen.
- Auf das Etui (Öffnungsklappe) den Satz »Nein, diese jetzt nicht« schreiben.
- Vor Beginn der Autofahrt die Zigarettenpackung in den Kofferraum legen.

### Dein Erfolgsformular

Das Formular wird dir helfen, deine Motivation zu verstärken.



Die Anzahl der von dir gerauchten Zigaretten markiere mit einem Punkt in der Tabelle. Dabei ist es normal, dass du gewisse Schwankungen nach oben und unten feststellen wirst. Das Bild zeigt zwei Beispielkurven, die zwei unterschiedliche Charaktere zeigen.

Einen ruhigen und zielstrebigem (schwarz) und einen eher nervösen und sprunghaften (grau) Typ. Entscheidend ist aber, dass beide ihr Ziel erreichten. Trage konsequent an jedem Tag deine gerauchten Zigaretten ein. Die Visualisierung durch die abfallende Kurve führt zu einer ausgeprägten Stärkung deiner Motivation.

Dein Formular findest du auf der letzten Seite des Buchs, dann musst du nicht lange suchen. Im A4 Format kannst du es außerdem als PDF auf: [www.nikotinimmun.de/dateien.html](http://www.nikotinimmun.de/dateien.html) downloaden:

*»Wo es ein Ziel gibt, gibt es auch einen Start. An die Startposition zu gelangen ist der erste und schwerste Schritt zum Ziel. Dort angekommen und mit allen Mitteln versorgt - führt dann meist automatisch zum Ziel.«* Lenz, Christian

### **Noch eine kleine Aufgabe für dich**

Schreibe doch einmal auf, wann und zu welchen Anlässen bzw. Gewohnheiten du "Ja" zum Rauchen sagst.

---

---

---

---

---

---

---

---

Wahrscheinlich wunderst du dich, dass du nur wenige Anlässe entlarven kannst. Wenn du sie zusammenzählst, kommst du nicht auf die Anzahl der Zigaretten, die du täglich rauchst. Das liegt daran, dass viele Auslöser im Unterbewusstsein versteckt sind. Auslöser kann ein Moment der Langeweile sein, wenn du auf den Bus wartest, auch ein kurzer Stressmoment und viele andere Anlässe, die dir nicht bewusst sind. Oft rauchst du auch einfach so, weil du seit Jahren in bestimmten Zeitabständen rauchst. Die Gesamtheit der Auslöser, die den Griff zur Zigarette bewirken, wurden als stabile neuronale Verknüpfungen angelegt, die sich durch zahlreiche Wiederholungen zu Schnellstraßen entwickelten. Diese Schnellstraßen sind Signalleitungen, die Hunderttausende Nervenzellen miteinander verbinden. Sie gehören zu deinem Raucherprogramm, welches du über Jahre in dein Unterbewusstsein installiert hast.

Nun ist es leider so, dass sich diese neuronalen Verknüpfungen nicht gänzlich zurückzubauen lassen. Fahrrad fahren wirst du auch immer können. Diese unbewusst ablaufenden Programme sind der Grund, warum es dir bislang so schwer gefallen ist, mit dem Rau-



chen Schluss zu machen bzw. warum du bereits Stunden oder wenige Tage nach deinem vermeintlichen Schlusspunkt, wieder zur Zigarette gegriffen hast.

Relativ leicht lässt sich aber dein Griff nach der Zigarette als Reaktion auf den auslösenden Reiz beeinflussen oder verändern. Dazu dient dir der Satz »Nein, diese jetzt nicht!« Ein Problem sind dann jedoch die Auslöser, die du nicht kennst. Bei zwanzig oder mehr täglich gerauchten Zigaretten hättest du sowieso monatelang damit zu tun, für jeden einzelnen Reiz die alternative Reaktion - nicht zu rauchen - einzuüben.

### **Empfehlung:**

Suche dir zunächst einen Grund aus deiner Liste aus, den du fest mit dem Satz »Nein, diese jetzt nicht« verknüpfst.

### **Nachdenkenswert**

Unser Gehirn lernt vernetzt und in Bildern. Deswegen liebt es Geschichten, Märchen oder Sagen.

*»Wer keine Vision hat, hat keine Wirklichkeit.«*

© Leon R. Tsvasman (\*1968),

Stell dir vor, du holst von der Bank sechzig Münzen zu 10 Cent. Diese legst du in ein kleines Stoffsäckchen. Wenn du am Morgen aufstehst, nimmst du drei Münzen aus dem Säckchen und schmeißt diese aus dem Fenster. Während du deinen Frühstückskaffee genießt, nimmst du weitere drei Münzen und wirfst diese ebenfalls aus dem Fenster. Den ganzen Tag über nimmst du immer wieder einmal drei Münzen und schmeißt sie einfach weg. Beim Autofahren aus dem Seitenfenster, im Büro in den Papierkorb, vor dem Supermarkt auf den Parkplatz und in der Fußgängerzone ab und zu hinter dich. Die letzten Münzen wirfst du dann am Abend, bevor du zu Bett gehst, aus dem Fenster. Zufrieden schläfst du ein und beginnst am nächsten Morgen mit dem gleichen Spiel.

Was soll diese Geschichte denkst du? So dumm ist doch kein Mensch, und du ganz bestimmt nicht. Nun, zurzeit kostet eine Ziga-

rette fast 30 Cent. Ja ich weiß, der Vergleich hinkt, du schmeißt die dreißig Cent ja nicht einfach weg, du erhältst ja einen Gegenwert:

- Raucherlunge,
- Leistungsschwäche,
- Raucherhusten,
- Durchblutungsstörungen
- Blasen- oder Lungenkrebs,
- Potenzstörungen,
- Unfreiheit.

**Darauf möchtest du auf keinen Fall verzichten - oder?**

## Rauchen - Abhängigkeit oder Sucht

Sucht hat ja im allgemeinen Verständnis etwas mit asozialem Verhalten zu tun. Du bist nicht asozial, du bist erfolgreich, sozial gesichert und anerkannt. Natürlich wehrst du dich gegen den Begriff »Sucht«, du rauchst nur gerne. Wie sieht es dann mit anderen Dingen aus, die du gerne konsumierst? Du isst gerne einen Apfel? Warum isst du dann nicht ununterbrochen Äpfel?

### **Verändert sich das soziale Gefüge durch das Rauchen?**

Von Alkohol oder anderen Drogen wie Heroin wissen wir, dass sie innerhalb kurzer Zeit das soziale Gefüge des Süchtigen gravierend zum Schlechten verändern. Anders angeblich beim Raucher. Hier handelt es sich ja um eine sozial mehr oder weniger anerkannte Droge.

Versuchen wir die Frage zu beantworten, ob der Konsum von Nikotin, um etwas anderes handelt es sich ja nicht beim Rauchen, das soziale Gefüge verändert?

Sicher, der Raucher gleitet nicht in die Beschaffungskriminalität (solange er legal an jeder Straßenecke seine Droge bekommt), er torkelt nicht durch die Gegend, verliert nicht seinen Arbeitsplatz wegen alkoholbedingter Bewusstseinsstörungen und der Unfähigkeit seine Arbeitsleistung zu erbringen. Aber wie sieht es mit seinem sozialen Gefüge nach dem ersten Herzinfarkt aus? Wenn er wegen seiner chronischen Bronchitis ständig krank ist? Wenn er Lungenkrebs bekommt? Weitere Beispiele überlasse ich deiner Fantasie.

Was bleibt dann von seiner gesicherten Existenz noch übrig? Wie war doch gleich die Frage? Verändert Rauchen das soziale Gefüge? Ich denke ja.

*»Der Süchtige raubt sich seine Freiheit selbst.«*

© Gerhard Uhlenbruck (\*1929)

## Veränderung des Verhaltens

*»Die einzige Chance, damit sich etwas ändert, besteht darin es selbst zu ändern!«*

Alle Nichtrauchermethoden, die den Schlusspunkt als Ziel haben, sind wenig erfolgreich. Eine deutlich höhere Erfolgsquote von 30 - 40% zeigt die Verhaltenstherapie. Der Kernsatz der Verhaltenstherapie lautet: »Menschliche Verhaltensweisen, die erlernt wurden, können im Rahmen eines therapeutischen Prozesses auch wieder „verlernt“ bzw. „neu gelernt“ werden».

Auch das Rauchen ist ein erlerntes Verhalten. Im Laufe der Jahre hast du umfangreiche Verhaltensmuster ausgebildet, welche aus deinen Gewohnheiten und auch Emotionen bestehen. Die hohe Erfolgsquote der Verhaltenstherapie beruht auf dem Verlernen des Rauchens und dem Erlernen des Nichtmehrrauchens. Wie in der Verhaltenstherapie geht es in diesem Buch um das Verlernen des Rauchens und das Erlernen des Nichtmehrrauchens. Im Prinzip also um die Veränderung eines über längere Zeit eingeübten Verhaltens. Das Problem besteht darin, dass es fast unmöglich ist, erlernte und eingeübte Verhaltensweisen von einem zum anderen Augenblick abzulegen.

Erfolgsversprechender ist der Weg der stetigen Veränderung zum Besseren. Die Japaner haben dafür den Begriff des Kaizen geprägt. Kaizen bedeutet Veränderung oder Wandel. Zen steht für Veränderung zum Besseren. Gemäß der Philosophie des Kaizen ist nicht die sprunghafte Verbesserung, sondern die schrittweise erfolgende Veränderung auf dem Weg zum Ziel. Die ersten Schritte hast du bereits hinter dir. Auch wenn du manchmal zweifelst, das Ziel erreichen zu können, weil du auf deinem Weg immer manchmal einen Schritt rückwärts machst, so sollte dich das nicht daran hindern weiter an deinen Erfolg zu glauben. Jeder Schritt, auch wenn er dir noch so unbedeutend erscheint, wird weitere Schritte nach sich ziehen. Und mit jedem Schritt wirst du deinem Ziel näher kommen.

Mit einem Beispiel möchte ich es verdeutlichen. Ein Bewegungsmuffel, der die Idee hat, einen Marathon laufen zu wollen, wird unvorbereitet wohl kaum die ersten Kilometer schaffen. Mehr Erfolg wird er haben, wenn er in kleinen Einheiten zu trainieren beginnt. Mit jedem Tag wird er besser werden und den Marathon nach einiger Zeit auch zu Ende laufen können.

Auch wenn hier das Beispiel eines Marathonläufers von mir gewählt wurde, so betrifft dies alle unser Vorhaben und natürlich auch dein Vorhaben, endlich mit dem Rauchen aufhören zu können. Wie viel Training du noch benötigst, hängt vom aktuellen Stadium ab, in dem du dich befindest.

Es kommt darauf an:

- Wie umfangreich ist dein Wissen?
- Wie viel Erfahrung hast du bereits mit deinen bisherigen Trainingseinheiten gesammelt?
- Wie stark ist deine Motivation?
- Hast du bereits eine Vorstellung davon, wie dein Leben als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher aussehen wird?
- Ist deine Bereitschaft groß genug, um die Komfortzone zu verlassen und dein Verhalten zu verändern?

### **Die Wesen im Fluss.**

Die Kurzfassung einer Geschichte aus dem Buch Illusionen von Richard Bach.

Auf dem Grund eines großen Flusses lebt eine Gruppe von Wesen. Sie krallen sich fest an die Steine und Felsen des Flussbetts. Es war nun einmal ihre Art zu leben. So wehrten sie sich gegen die Strömung des Flusses.

Ein Wesen langweilte sich jedoch, wollte sich verändern und ließ los. Sofort wurde es von der Strömung erfasst, hin und her und gegen die Felsen geschleudert. Aber dann, weil es sich nicht mehr gegen die Veränderung wehrte, wurde es nicht mehr verletzt.

Der Fluss des Lebens hebt uns gerne in die Freiheit, wenn wir ihn nur lassen. Unsere wirkliche Aufgabe ist diese Fortentwicklung.

Illusionen, Ullstein Taschenbuch, 1989

## **Hast du bereits eine Vision davon, wie dein Leben in Freiheit vom Rauchen aussehen wird?**

Eine Vision ist mehr wert, als du vielleicht glaubst und deshalb noch keine entwickelt hast. Die Vision hilft uns, Ziele zu definieren und sie auch zu erreichen. Sie gibt uns die Energie, um gegen alle Widerstände zuversichtlich auf dem Weg zum Ziel weiterzugehen. Mag ja sein, dass du glaubst, du könntest nicht visionieren. Vielleicht liegt es an diesem Wort oder den oft komplizierten Anweisungen. Du musst aber weder meditieren, noch eine besonders komplizierte Technik anwenden.

## **Die folgenden Ideen können dir helfen, deine Vision zu entwickeln.**

Beginne zunächst damit, dir eine Situation vorzustellen, bei der du normalerweise rauchst. Dann verändere dein inneres Bild dahingehend, dass du in dieser Situation nicht rauchst, und spüre in dich hinein, wie du dich dabei fühlen wirst. Nimm dir eine halbe Stunde Zeit, in der du ganz ungestört bist, und stelle dir dein Leben in der Rauchfreiheit vor. Stelle dir vor, dass du keine Hustenanfälle mehr bekommst, wieder leistungsfähiger bist, nicht mehr von deiner Sucht vor die Haustür oder den Balkon getrieben wirst. Ich denke, dass du einige Faktoren findest, die dich am Rauchen stören. Überlege einmal, welche Menschen in deiner Umgebung nicht rauchen. Was gefällt dir an ihnen?

**Probiere es doch einfach einmal aus. Je öfter du diese Übungen durchführst, desto deutlicher werden die Bilder.**

## Warum rauchst du?

Fragst du dich, was die Frage nach dem »Warum« soll? Du bist der Meinung, es liegt daran, weil du nikotinabhängig bist. Sicher ist das auch eine Ursache. Aber weißt du, dass Nikotin nicht allein für deine Sucht verantwortlich ist? Sucht ist ein komplexes Phänomen. Um die Abhängigkeit vom Rauchen zu verstehen, müssen zahlreiche Aspekte aus dem Lebensumfeld eines Menschen berücksichtigt werden; es spielen dabei biochemische, pharmakologische, kulturelle und psychosoziale Faktoren eine Rolle. Und nicht zuletzt die Gewohnheiten.

Sicher kannst du einige Gründe nennen, mit denen du erklären kannst, warum du rauchst. Du rauchst zum Beispiel, weil du Stress hast, weil du dich ärgerst oder dir langweilig ist. Fallen dir noch einige Gründe ein? Ein Auszug aus einem Blogartikel von Annika Bühnemann Buchcoaching und Autorin

*Die Frage nach dem „Warum“ zu beantworten, ist deshalb so schwierig, weil man sich mit sich selbst, seinen Wünschen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen auseinandersetzen muss. Bei den anderen Fragen liegt die Antwort klar auf der Hand; beim WARUM ist das nicht der Fall. Wenn du dich mit dem „Warum“ auseinandersetzt, musst du dich vor dir selbst rechtfertigen. Die Beantwortung dieser Frage ist ausgesprochen persönlich, subjektiv und für dich ganz privat. Wenn du dich mit ihr beschäftigst, könnte es zur Folge haben, dass du dir eingestehen musst, Dinge zu tun, die du eigentlich gar nicht tun willst.*

Quelle: <https://lmy.de/99B6q>

Erst durch die Antwort auf das Warum werden deine Beweggründe offensichtlich und geben deinem Handeln einen Sinn. Besonders wenn du dir die Frage stellst, warum du mit dem Rauchen aufhören möchtest.

### **Begründe doch einmal, warum du rauchst.**

Dabei kannst du zwei Formate wählen. Du kannst einerseits deine einzelnen Beweggründe untereinander schreiben.

Allerdings empfehle ich dir, sie in zusammenhängenden Sätzen zu formulieren, so als würdest du deinem Freund, deiner Freundin erklären wollen, warum du rauchst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Du entscheidest nicht bewusst, wann und wie viel du rauchst.**

Wenn du die Anzahl deiner täglich gerauchten Zigaretten mit den von dir notierten Gründen vergleichst, wird dir wahrscheinlich auffallen, dass für die überwiegende Anzahl deiner gerauchten Zigaretten, keiner deiner Gründe zutrifft. Du wirst noch erfahren, dass wir über 90% unserer Entscheidungen völlig unbewusst, zum Beispiel auf Grund unserer Gewohnheiten treffen. Das bedeutet, dass du in der Regel nicht bewusst entscheidest, wann und wie viel du rauchst. Das Bedürfnis, rauchen zu wollen, entsteht in deinem Unterbewusstsein bzw. Gefühlszentrum, welches sich im limbischen Bereich deines Gehirns befindet. Im Kapitel, »Wer entscheidet, was du tust?«, erfährst du mehr zu diesem Thema.

**Merke:** Du triffst nur in den seltensten Fällen eine bewusste Entscheidung darüber, ob, wann und wie viel du rauchst.

**Übrigens:**

Du wirst auf deinem Weg in die Unabhängigkeit erleben, dass du auch ohne Zigaretten:

- Dich wohl fühlen kannst.
- Deinen Ärger abbauen kannst.



- Dich selbstsicher fühlen kannst.
- Dich konzentrieren kannst.
- Dein Kaffee auch ohne Zigarette schmeckt.
- Du dich anderweitig belohnen kannst.
- Dich angeregt unterhalten kannst.
- Du auch anders deine Langeweile vertreiben kannst.
- Du deinen Feierabend genießen kannst.
- Du gut gelaunt in den Tag starten kannst.
- Du schlank bleiben wirst.
- Deine Verdauung trotzdem funktioniert.
- Du problemlos mit dem Auto fahren kannst.
- Du tatsächlich weiterleben wirst.

Bei welchen der aufgezählten Punkte zweifelst du? Schreibe dir diese Zweifel doch einfach von deiner Seele.

---

---

---

---

---

---

---

---

Jetzt begründe jeden Zweifel und hinterfrage ihn nach seiner Gültigkeit.

## Über den Sekundärgewinn

Als Sekundärgewinn wird der meist unbewusste Vorteil bezeichnet, den man aus einem unerwünschten Verhalten erhält. Somit hat das Rauchen für manchen Raucher oder manche Raucherin nicht nur Nachteile, sondern auch einen Gewinn. Dieser kann die Geselligkeit sein, die man empfindet, wenn man zusammen mit anderen während einer Arbeitspause raucht, oder eine Verbesserung des Selbstwertgefühls vor einem bedeutenden Termin. In meiner Jugend gehörten das Rauchen und ein positives Lebensgefühl noch zusammen. Nicht nur die Werbung suggerierte, dass erfolgreiche und selbstbewusste Menschen rauchen. Es gab auch zahlreiche Filme, in welchem die Hauptdarsteller rauchten. James Dean in »Denn sie wissen nicht was sie tun« verführte mit seiner lässig im Mundwinkel hängenden Zigarette sicher Millionen von Jugendlichen. Ob es Dean war, der mich zu Rauchen verführte, ein Film mit John Wayne oder irgendein anderer Film weiß ich nicht mehr. Erinnern kann ich mich aber, dass wir nach dem Kino alle aussahen und uns benahmen wie James Dean oder John Wayne, einschließlich der im Mundwinkel hängenden Zigaretten. Wir waren wer, wir gehörten zusammen und wir waren stark und uns selbst bewusst. Auch wenn das Rauchen heutzutage schon fast als asozial beurteilt wird, so sind die Beweggründe, warum man mit dem Rauchen anfängt, sicher keine anderen als früher.

### Brigitte und ihr Sekundärgewinn

Brigitte erklärte mir ihren Sekundärgewinn damit, dass sie durch das Rauchen etwas für sich selbst tut. Den ganzen Tag ist sie für andere da. Als Verkäuferin für die Kunden, nach der Arbeit pflegt sie ihre Mutter, die Kinder und ihr Mann wollen auch beachtet werden, dann natürlich noch ihre Aufgaben als Hausfrau. Wenn ihr alles zuviel wird, nimmt sie sich eben eine Auszeit und raucht schnell eine Zigarette. Meine Frage, ob sie sich vorstellen könnte, dass es eine Alternative für das Gefühl nur für sich etwas zu tun geben könnte, beantwortete sie so: »Rauchen hat für mich den Vorteil, dass ich mir die-

ses Gefühl schnell mal zwischendurch gönnen kann. Ich wüsste nicht, wodurch ich dieses Bedürfnis ersetzen könnte. Früher habe ich immer etwas gegessen, Schokolade und so, dies fällt aber flach, da ich nicht wieder übergewichtig werden will«.

Worauf ich ihr die Frage stellte, was sie sonst noch nur für sich tue? Dazu habe sie keine Zeit und abends würde sie todmüde ins Bett sinken, war ihre nachvollziehbare Antwort. Bei bis zu zwanzig Zigaretten am Tag habe sie zwanzigmal das Gefühl etwas für sich zu tun.

Ich erklärte ihr, dass unabhängig davon, dass sie den grundsätzlichen Mangel an Selbstwertgefühl damit nicht beheben kann, wird ihr es nicht gelingen dauerhaft aufzuhören, wenn sie keine Alternative für das Rauchen und ihrem daraus resultierenden Sekundärgewinn finden würde. Sie solle überlegen, ob es nicht etwas gäbe, was sie zwei- oder dreimal in der Woche nur für sich tun könne.

Nach einer Woche rief sie mich an und erzählte mir, dass sie sich ein Keyboard gekauft habe und jetzt zweimal in der Woche in eine Musikschule ginge. Damit habe sie sich einen jahrelangen Wunsch erfüllt. Auch habe sie sich gewundert, dass es keinerlei Probleme in der Familie gab, sondern sie volle Unterstützung für Ihren Plan erhalten hat. Mit der Antiraucherspritze wolle sie noch warten, denn sie raucht jetzt nur noch mit ihren Arbeitskolleginnen. Wahrscheinlich geschieht dies aus Gewohnheit, den sie verspüre immer weniger Lust dazu und ist sich sicher, diese Angewohnheit in wenigen Tagen auch abgelegt zu haben. Ob sie allerdings dann noch mit ihren Kolleginnen vor die Türe geht, glaube sie nicht.

## **Fazit**

Neben zahlreichen eingebildeten Vorteilen, oder sagen wir einfach zweifelhaften Begründungen, warum man raucht, gibt es doch einen Grund, den man als Vorteil akzeptieren könnte. Dieser persönliche Sekundärgewinn verhindert meist den erfolgreichen Ausstieg aus der Nikotinsucht. Brigitte hätte es nie geschafft aufzuhören und dauerhaft rauchfrei zu bleiben, wenn Sie die Ursache für Ihren Sekundärgewinn nicht erkannt und diese aufgelöst hätte.

Überlege einmal, welchen Sekundärgewinn du durch das Rauchen erhältst. Schreibe doch einmal auf, welchen Sekundärgewinn du durch das Rauchen haben könntest.

**Welchen Sekundärgewinn/e findest du für dich?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auf welche »Vorteile« glaubst du verzichten zu müssen, wenn du nicht mehr rauchst?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Alternativen könntest du dir vorstellen?**

---

---

---

---

---

---

**Noch eine Handlungsempfehlung:**

Bewerte jeden vermeintlichen Vorteil mit den Zahlen 1 - 3. Die Drei steht für schwer verzichtbar. Eine Zwei für mittelschwer verzichtbar und eine Eins dafür, dass du darauf ab sofort verzichten könntest.

Ich empfehle dir, jetzt sofort einen von dir mit einer Eins bewerteten Vorteil auszusuchen und bei dieser Gelegenheit, nicht mehr zu rauchen. Auch wenn du mehrere Vorteile mit einer Eins bewertet hast, suche dir trotzdem nur einen heraus. Erst wenn du feststellst, dass du bei dieser Gelegenheit, zum Beispiel immer wenn du dich ärgerst, nicht mehr an eine Zigarette denkst, suchst du dir den nächsten eingebildeten Vorteil aus.

### **Zusammenfassung:**

Als Sekundärgewinn wird der meist unbewusste Vorteil bezeichnet, den man aus einem unerwünschten Verhalten erhält. Somit hat das Rauchen für manchen Raucher oder Raucherin nicht nur Nachteile, sondern auch einen vermeintlichen Gewinn. Rauchen hilft ihnen beispielsweise, ein bestimmtes Selbstbild zu erhalten. Unbedingt notwendig ist es deshalb, dass du deinen Sekundärgewinn ermittelst, und einen dahinter möglicherweise verborgenen Mangelzustand deines Lebens abstellst. Ansonsten besteht die Gefahr, dass du von der einen Sucht auf eine andere umsteigst. So hörst du zwar mit dem Rauchen auf, aber versuchst, eine mögliche Unzufriedenheit mit deiner Lebenssituation durch z.B. Naschsucht auszugleichen. Was dann zu der befürchteten Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp führt.

### **Freundschaftlicher Hinweis**

Erinnerst du dich an das Kapitel »Die Struktur des Buches«?

Darin habe ich den Vergleich mit einem Puzzle gewählt. Da man ein Puzzle nur vollständig fertigstellen kann, wenn man alle Teile an seinen Platz legt, empfehle ich dir, die verschiedenen Aufgaben sofort zu bearbeiten. Oft ist man versucht, zunächst einmal weiterzulesen. Meist vergisst man aber dann, die zu erledigenden Aufgaben und wundert sich, warum das Puzzle nicht fertig wird.

**Raum für deine Notizen**

## Ich rauche gerne

*»Lieb gewordene Ketten müssen erst verachtet werden.«*

© Manfred Hinrich (1926 - 2015)

»Ich rauche gerne.« Eine recht häufige Aussage, die von vielen Rauchern und Raucherinnen zu hören ist. Wenn ich nachfrage, worin der Grund für diese Behauptung besteht, wird in der Regel auf die Vorteile verwiesen, die das Rauchen haben soll. Falls auch du immer noch davon überzeugt bist, gerne zu rauchen, dann vergiss einfach deinen Wunsch, mit dem Rauchen aufhören zu wollen, denn dann wirst du es niemals schaffen. Weder mit diesem Buch noch mit einem Seminar und noch weniger mit einer Akupunktur oder der Nichtrauchererspritze. Vielleicht wunderst du dich über meine klare Aussage, aber es ist für deinen Erfolg erforderlich, dass du dir deine Ausreden bewusst machst. Beantworte dir die Frage, warum du gerne rauchst.

Wenn du dann das »Warum« hinterfragst, wirst du möglicherweise feststellen, dass es nur vorgeschoben ist, quasi als Entschuldigung vor dir selbst, wenn du es wieder nicht schaffst. Mein Rat an dich ist, dass du keine Rechtfertigung oder Entschuldigung für irgendeinen Misserfolg in deinem Leben benötigst. Wer für ein Misslingen eine Entschuldigung sucht, verhindert, dass er den Grund für seine Erfolgslosigkeit ehrlich analysiert. Er wird dann auch nichts daraus lernen und die verantwortlichen Fehler wiederholen.

Was könnten die Gründe für deine bisherigen Misserfolge gewesen sein?

- Du warst nicht richtig vorbereitet?
- Du hast eine falsche Strategie angewendet?
- Du hast von Anfang an nicht an den Erfolg geglaubt?
- Du hast der Erfolg nur gewünscht und nicht gewollt?
- Du hast es halt mal versucht?
- Du hast dich von deinen rauchenden Freunden beeinflussen lassen.

- Du hast geglaubt nach mehreren Tagen erfolgreicher Abstinenz, könntest du ruhig einmal eine Zigarette rauchen.

Was fällt dir noch ein? Suche also für einen Misserfolg keine Entschuldigung sondern die wahren Gründe. Schreib jetzt deine Gedanken dazu auf.

**Ich habe es bisher nicht geschafft weil .....**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*»Ein Misserfolg kann zum Erfolg werden, wenn wir aus dieser Erfahrung lernen.«*

© Karl Pilsel (\*1948). Quelle: »Strategie 2000, starke Worte für starke Zeiten«



# Die Angst vor dem Versagen

Als Kleinkind kanntest du die Angst vor dem Versagen noch nicht. Als du laufen gelernt hast, bist du hundertmal hingefallen und wieder aufgestanden. Als du gelernt hast mit dem Löffel zu essen, befand sich mehr Brei auf deinem Lätzchen als in deinem Mund bzw. Magen. Deine Eltern machten Dir Mut und lobten dich für jeden kleinen Fortschritt, den du machtest.

Irgendwann, spätestens in der Schule, wurdest du nicht mehr für deine Fortschritte gelobt, sondern es wurde von dir erwartet, jede Aufgabe sofort lösen zu können. Gelang es dir nicht, wurde dir unterstellt, dass du nichts kannst, du zu dumm, zu ungeschickt und sowieso nicht so gut bist wie dein Bruder, deine Schwester oder die Besten deiner Klasse. Vielleicht geht es dir seit dieser Zeit wie vielen anderen Menschen.

- Seitdem wohnt die Angst vor dem Versagen in dir.
- Seitdem lebst du unterhalb deines Potenzials.
- Seitdem vermeidest du Herausforderungen, bei denen die Gefahr des Misserfolgs gegeben ist.
- Seitdem orientierst du dich an »Vorbildern«, unterhalb deines Potenzials.
- Seitdem glaubst du nicht mehr an dich und deine Fähigkeiten.
- Seitdem träumst du nur noch schwarz-weiß, denn seitdem ist auch dein Leben grau und ohne farbige Vielfalt.
- Seitdem bist du nicht mehr der Chef, sondern ein Spielball der Umstände, die du oft selbst herbeigeführt hast.

Besonders, wenn man schon einige Male vergeblich versucht hat, ein Ziel zu erreichen, befürchtet man bei einem neuerlichen Scheitern, eine Schwächung des Selbstbewusstseins.

Es ist an der Zeit, dass du wieder wie damals, als du noch Kind warst, an dich und an deine Fähigkeiten glaubst. Daran glaubst, alle notwendigen Fähigkeiten zu besitzen, um jedwedes von dir gedachte Ziel zu erreichen.

»Angst vor dem Versagen ist das größte Hindernis für Erfolg im Leben eines Erwachsenen.« (*Brian Tracy*)

Ob du diese Angst überwinden kannst, hängt entscheidend von deiner Einstellung ab. Betrachte jedes Scheitern als Erfahrung. Begreife es nicht als endgültiges Ergebnis. Ein Läufer mag in einem Langstreckenrennen langsam beginnen, doch er erhöht sein Tempo nach und nach und erreicht schließlich sein Ziel. Er würde einen entscheidenden Fehler machen, wenn er glaubt, das Ziel sei unerreichbar, nur weil er langsam gestartet ist.

Wenn du also einmal scheitern solltest, betrachte dies als eine Erkenntnis, die dir dabei hilft, dein Ziel dennoch zu erreichen. Letztlich hängt der Erfolg von deinem Glauben ab. Dein unterbewusstes Handeln ist nun einmal auf Erfolg programmiert.

Was immer du glaubst, du wirst es erfolgreich umsetzen. Wenn du daran glaubst, dass es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, wirst du es schwer haben. Wenn du zudem noch glaubst, dass du es deshalb wohl nicht schaffen wirst, wirst du es 100%ig nicht schaffen.

Das heißt dann nicht, dass du versagt hättest. Du bist genauso erfolgreich wie diejenigen, die es geschafft haben. Du hast, wie diese deine Überzeugung erfolgreich in die Wirklichkeit umgesetzt. Überspitzt könnte man daher sagen, dass es gar keine Verlierer, sondern nur erfolgreiche Menschen gibt.

»Die Straße des Versagens ist gepflastert mit verpassten Gelegenheiten und ungenutzten Chancen.« © Karl Pils (1948), Quelle: »Strategie 2000«, «Starke Worte für starke Zeiten«

# Warum willst du aufhören?

## Jeder Erfolg hängt von einem starken "Warum" ab!

Der Hintergrund, warum viele Menschen scheitern, ist meist ganz einfach der, dass diesen Menschen häufig ein klares Warum fehlt. Ihnen fehlt etwas, das sie aus ihrem Inneren heraus antreibt, ihr Ziel zu erreichen. Das kann entweder daran liegen, dass sie es in Wahrheit nicht wirklich wollen, oder es eigentlich nur mal so versuchen möchten. Erfolgreiche Menschen beschäftigen sich beim Ziele setzen ausführlich mit ihrem Warum. Sie wissen ganz genau, warum sie etwas erreichen wollen. Das motiviert sie auch langfristig und hilft ihnen am Ball zu bleiben.

Es geht bei der Suche nach deinem »Warum« um die intrinsische Motivation. Diese bezieht sich auf einen Zustand, bei dem eine Handlung aus einem inneren Beweggrund oder Bedürfnis erfolgt und dadurch bereits Zufriedenheit erzeugt. Durch die Empfehlung deines Arztes oder der Wunsch deiner Partnerin oder Partners entwickelt sich kein ausreichend starkes »Warum«. Für dich bedeutet das, dass dein »Warum« ein ganz persönliches »Warum« sein sollte. Das heißt auch, dass du die Bedeutung für dich kennen musst.

*»Wenn ein Mensch keinen Grund hat, etwas zu tun, so hat er einen Grund, es nicht zu tun.« Walter Scott*

## Kennst du also dein »Warum«?

### Beispiele:

- Du willst dir für die über zweitausend Euro, die du nicht mehr jährlich in Rauch aufgehen lässt, den Traum verwirklichen und Neuseeland und Australien kennenlernen.
- Bei dem Warum, weil das Rauchen ungesund ist, könnte dein persönliches »Warum« die Angst vor Lungenkrebs sein, da dein Freund an Lungenkrebs erkrankt ist.
- Du spielst leidenschaftlich gern Fußball, leider schaffst du seit einem Jahr kaum noch die erste Halbzeit, weil dir die Luft fehlt.

- In deinem Freundeskreis bist du die einzige Raucherin oder der einzige Raucher. Du hast die Lästereien satt und willst beweisen, dass du es schaffen kannst.
- Du bist Koch und würdest beruflich gerne in einem Feinschmecker-Restaurant kochen. Allerdings müssten deine Geschmacksnerven wieder die feinsten Nuancen beim Abschmecken erkennen können.
- Du möchtest einfach nur frei sein und dich vom Zwang befreien, bei Wind und Wetter auf dem Balkon oder vor dem Restaurant stehen zu müssen, um rauchen zu können.

An meinem Beispiel möchte ich Dir ein wirksames und zugleich unwirksames »Warum« vorstellen. Unwirksam deshalb, weil es nur auf eine begrenzte Zeit angelegt war. Ich kann mich erinnern, dass ich, an einem Geburtstag meiner Mutter mit meinem Vater eine Wette eingegangen bin. Ich glaube ich war damals 18 Jahre alt. Wir wetteten um 100 DM, welche derjenige bekommen sollte, der bis zum nächsten Geburtstag meiner Mutter nicht mehr rauchen würde. Da ich damals meinem Vater beweisen wollte, dass ich stärker sei als er, drückte ich meine gerade angezündete Zigarette sofort aus. Mein Vater rauchte bereits am nächsten Tag wieder, was mich noch mehr anspornte.

Als das Jahr um war und wir wieder in gemütlicher Runde den Geburtstag meiner Mutter feierten, übergab mir mein Vater die einhundert Mark. Kaum hatte ich das Geld erhalten, zündete ich mir eine Zigarette an, denn mein »Warum« hatte sich ab diesem Augenblick in Nichts aufgelöst. An diesem Tag war es nur eine Zigarette. Zwei Tage später, es war gerade „Karpfenzeit“ in meiner fränkischen Heimat, verabredete ich mich mit zwei Freunden zum Karpfenessen. Bei dieser Gelegenheit rauchte ich einige von meinen Freunden geschnorrte Zigaretten. Zwei Tage später zog ich mir selbst eine Schachtel aus dem Automaten. Ab diesem Moment hatte mich die Sucht wieder voll im Griff.

**Helmut und sein »Warum«**

Helmut versucht seit geraumer Zeit, Nichtraucher zu werden. Er schafft es immer einige Tage und auch schon mal ein bis zwei Wochen, wird dann jedoch immer wieder rückfällig. Er will es jetzt mit einer Hypnose versuchen.

Zwar ist eine Suggestionstherapie eine Möglichkeit, das Wollen zu verstärken, doch auch dafür benötigt man ein starkes Warum. Im Vorgespräch habe ich Helmut gefragt, warum er mit dem Rauchen aufhören will. »Ich habe bereits Durchblutungsstörungen in den Beinen«, antwortete er. Und im Nachsatz: »Ich möchte schon beide Beine mit ins Grab nehmen, deswegen versuche ich ja bereits seit Jahren, mit dem Rauchen aufzuhören.« Sicher ein starkes Warum. Aber ich hatte meine Zweifel, dass es stark genug wäre, um seine Rückfallneigung zu beheben. Dies sagte ich ihm auch und nannte ihm auch den Grund für meine Meinung, denn trotz seiner Angst vor dem Verlust seiner Beine ist er immer wieder rückfällig geworden. Das bedeutet, dass seine emotionale Beziehung zu diesem »Warum«, nicht sehr stark ausgeprägt sein kann, denn das befürchtete Ereignis liegt für ihn noch weit in der Zukunft.

Wobei Angst grundsätzlich nicht besonders hilfreich ist, da wir spezielle Strategien anwenden, um Ängste zu unterdrücken. So zeigen Studien aus England, dass die Warnhinweise auf Tabakwaren weitgehend wirkungslos sind, sogar zu einem gesteigerten Suchtverhalten führen können. Möglicherweise führt der Reiz durch die ständige Warnung vor den möglichen Gesundheitsschäden dazu, dass bereits bestehende Ängste völlig ausgeblendet werden.

Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK hat herausgefunden, dass die Mehrheit der Deutschen nichts von einer abschreckenden Wirkung durch Schockbilder hält. Raucher würden deswegen nicht verzichten und Nichtraucher trotzdem mit dem Rauchen anfangen.

*»Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.« Winston Churchill*

81% aller Raucher und natürlich auch Raucherinnen würden trotz Bilder mit Raucherlungen oder verfaulten Zähnen auf den Packun-

gen ihren Tabakgenuss(?) nicht aufgeben, wie die Krankenkasse in Hamburg mitteilte. Anders verhält es sich, wenn im näheren Umfeld Personen auf Grund des Rauchens z.B. an Krebs erkranken oder andere Krankheiten auftreten, die ursächlich mit deren Rauchgewohnheiten in Zusammenhang gebracht werden können. Dadurch entsteht eine ausgeprägte emotionale Bindung mit dem eigenen Warum, und kann als Motivation zum eigenen Ausstieg eingesetzt werden.

Zurück zu Helmut. Er erzählte von einem leitenden Angestellten seiner Firma, der vor einigen Monaten mit dem Rauchen aufgehört hatte. Nachdem Helmut wieder rückfällig geworden war, bemerkte dieser während einer Besprechung: "Na Chef, wieder nicht geschafft?", worüber er sich maßlos geärgert hätte. Dem werde ich es zeigen, habe er gedacht. Dies war übrigens auch der Anlass, dass er mich wegen eines Termins angerufen habe. Jetzt hatten wir sein »Warum« gefunden, da es mit einer starken und zeitnahen Emotion verbunden war. Damit meine ich nicht den Ärger, den Helmut nach der Anmerkung seines Angestellten verspürte, dieser war schnell wieder in Vergessenheit geraten. Helmut fühlte sich als Chef herausgefordert. Er befürchtete einen Autoritätsverlust, falls er den Rauchstopp nicht schaffen sollte.

**Beachte:** Wenn auch du dein »Warum« gefunden hast, wird dieses in dir die notwendigen Emotionen erzeugen, die erforderlich sind, um deine Motivation zu stabilisieren. Dann wirst du das Ziel erreichen und danach für immer rauchfrei bleiben.

### **Noch ein weiteres, wie ich meine, starkes »Warum«**

Eines Tages rief mich Ingrid mit der Bitte an, ihr doch dabei zu helfen, ihr »Warum« zu finden. Während des Beratungsgesprächs erzählte mir Ingrid, dass sie alleinerziehende Mutter von einem 9-jährigen Jungen sei. Sie stehe wegen dessen schlechter Schulnoten zurzeit stark unter Stress, was ihr auch nicht grade beim Aufhören helfen würde. Zwar habe sie an eine Nachhilfe für ihren Sohn gedacht, könne das aber nicht finanzieren. Das Geld reicht schon jetzt nicht bis zum Ende des Monats.

Daraufhin habe ich sie gefragt, was denn die Nachhilfe monatlich kosten würde. So an die einhundert Euro, vielleicht auch etwas mehr. Nach zwei drei Sätzen, bei denen sie mir auf meine Frage hin erzählte, in welchen Fächern ihr Sohn schwach sei, habe ich sie gefragt, wie viel sie denn für ihre Zigaretten monatlich ausgabe und ob sie sich vorstellen könnte, ihr »Warum« in der Verbesserung des finanziellen Spielraums zu finden. Sie könne ja einmal darüber nachdenken.

Zwei Tage später erhielt ich eine Mail von ihr, in welcher sie mir mitteilte, dass sie jetzt weiß, warum sie aufhören will. Sie tue es für die Zukunft ihres Sohnes, denn dann könne sie den Nachhilfeunterricht bezahlen und es wäre sogar noch Geld übrig, um sich und ihrem Sohn kleine Wünsche zu erfüllen.

**Anmerkung:** Was wirklich zählt, sind die kleinen Erfolge, die wir oft übersehen und kleinreden. Es geht aber um die kleinen Schritte. Vor allem aber darum, dass wir sie uns bewusst machen und anerkennen. Du solltest deine kleinen Erfolge jeden Abend aufschreiben. So gewinnen sie an Kraft, geben dir Kraft und lassen dich den Weg genießen.

### **Hast du dein »Warum« gefunden?**

Dann schreibe es jetzt auf und beginne jeden Satz mit: »Ich will aufhören weil ich .....!

Übrigens darfst du auch mehrere Gründe dafür haben, weshalb du aufhören möchtest. Schreib zunächst alle deine Gründe untereinander auf. Anschließend kannst du deinen Hauptgrund ja unterstreichen oder die Gründe je nach Wichtigkeit nummerieren.

---

---

---

---

---

---

---





## **Eine Übung: Ab sofort rauche nur noch bewusst.**

*»Sei dir deiner Kräfte, Bedürfnisse und Möglichkeiten bewußt, dann wirst du auf dem Weg, den du beschreitest, einen Gefährten haben.«* Aus Tibet

In dieser Übung geht es darum, dass du vom Gewohnheitsraucher zum Bewusstraucher wirst. Ja, ich weiß, du willst ja mit dem Rauchen aufhören und jetzt sollst du jede Zigarette bewusst rauchen? Das Ziel dieser Übung ist, dass du wieder die absolute Kontrolle über dein Rauchverhalten übernimmst. Diese Erfahrung wird dir dabei helfen, zu Beginn deiner Auszeit auftretende Versuchungen leichter zu widerstehen.

### **Ca. 97% deiner täglichen Routinehandlungen werden von deinem Unterbewusstsein veranlasst.**

Tatsächlich bestimmt zu über 90% das Unterbewusstsein über unsere täglichen Handlungen. Dies betrifft auch den Griff zur Zigarette. Viele Automatismen ziehen sich durch unser ganzes Leben. Wie oft kontrollierst du dein E-Mail-Postfach? WhatsApp meldet den Eingang einer Nachricht, wie schnell liest, und beantwortest du diese? Sicher fallen dir noch viele Handlungen ein, die du ausführst, ohne dass du sie bewusst veranlasst hast. Frage dich doch einmal, wie oft du in den vergangenen Tagen ganz bewusst entschieden hast, zu rauchen. Ist es nicht so, dass du es nicht weißt? Wenn du die nachfolgende Übung durchführst, wird sich das sicher ändern.

### **Diese Übung führst du folgendermaßen durch.**

Immer bevor du dir eine Zigarette anstecken willst, stelle dir die Frage, ob du diese jetzt wirklich rauchen willst. Wenn deine Antwort »Ja, ich will« ist, dann rauche eben. Du wirst schnell feststellen, dass

deine Antwort immer häufiger: »Nein, diese jetzt nicht«, lauten wird.

Nach meiner Erfahrung scheitern viele frischgebackene Nichtraucher und Nichtraucherinnen daran, dass sie einige Tage nach ihrer Auszeit, aus den unterschiedlichsten Gründen wie Party, Ärger, besonderer Stress etc. diese zunächst beendet haben. Dadurch, dass du lernst, selbst zu bestimmen, wann, wo und wie oft du rauchst, entziehst du deinem Unterbewusstsein die Macht darüber, dich in derartigen Situationen unbewusst rauchen zu lassen.

Du hast bereits damit angefangen, dein Nichtraucherprogramm zu schreiben und dein Unterbewusstsein oder auch inneren Schweinehund zu schulen. Dein Unterbewusstsein hat neue Erfahrungen gesammelt und ist jetzt bald in der Lage, so zu entscheiden, wie es deinem Ziel entspricht. Sicher hast du auch schon kleine Erfolge erlebt, wenn du von deinem Einspruchsrecht Gebrauch gemacht hast. Allerdings kannst du dies ja nur, wenn du die Übungen durchgeführt hast. Falls noch nicht, dann empfehle ich dir, dies erst nachzuholen, bevor du weiterliest.

**Schreibe doch einmal auf, bei welchen Gelegenheiten du bewusst nicht mehr rauchen willst.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beginne zu wollen!

*»Der Mensch kann, was er will; und wenn er sagt: ich kann nicht, so will er nicht.« Johann Gottlieb Fichte*

Es scheint zunächst logisch zu sein, dass man einen Wunsch auch erfüllt haben will. So hast du sicher schon oft den Wunsch verspürt, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber warum hast du dir 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. Ein Wunsch hat etwas mit einer Sehnsucht zu tun. Im Prinzip erwartet man aber, dass die Erfüllung des Wunsches ohne eigene Leistung erfolgt. Möglicherweise hast du bereits einmal versucht, mit Akupunktur oder einer anderen Methode aufzuhören. Der Grund dafür, dass es dir nicht gelungen ist, liegt darin, dass du glaubtest, der Therapeut oder die von dir ausprobierte Methode würde deinen Wunsch erfüllen. Das heißt, du hattest zwar den Wunsch, aber eben nicht den Willen.

Der Wille beschreibt das Umsetzen von Vorstellungen in die Realität durch Handlungen. In jedem Fall aber eine bewusste Entscheidung für oder gegen etwas. Durch die Eigeninitiative unterscheidet sich der Wille vom (bloßen) Wunsch, dessen Erfüllung durch andere Menschen oder durch den Zufall geschieht. Im engeren Sinn als Wille bezeichnet werden diese Entscheidungen allerdings nur dann, wenn sie aus eigenem Antrieb heraus, ohne Einwirkung fremder Einflüsse, wie z.B. Krankheit, Sucht, gesellschaftliche Zwänge oder auf den Wunsch der Partnerin bzw. Partners entstehen.

### **Willst du aus freiem Willen aufhören?**

Der Wille ist klar umrissen und seine Umsetzung erfolgt durch den Willensträger selbst. Er basiert auch immer auf einer Zielvorstellung. Hindernisse oder Schwierigkeiten werden überwunden und verhindern in keinem Fall die Verwirklichung des Ziels. Im Gegenteil, es

sind diese Stolpersteine, dessen Überwindung das eigene Selbstbewusstsein enorm verbessern.

Während der Wunsch nach seiner Erfüllung befriedigt ist, beinhaltet der Wille eine anhaltende Geisteshaltung, die die verschiedensten Ereignisse hintereinander bewirken kann. So hat dein erfolgreich umgesetzter Wille, rauchfrei zu werden, auch Auswirkungen auf andere Bereiche deines Lebens.

**Anmerkung:**

Oben habe ich geschrieben, dass der Wunsch nach seiner Erfüllung befriedigt ist. Das bedeutet, dass du hier auch die Ursache für deine Rückfälle findest. Mit einem Seminar oder einer anderen Nichtrauchertherapie hast du dir deinen Wunsch erfüllt und konntest einige Zeit aufhören. Da aber die beständige Kraft des Willens fehlte, bist du anfällig für einen Rückfall geblieben.

*»Denn Willen nenne ich das Wirken, denn ist der Wille da, so wirkt man, sei es in Werken, Worten oder Gedanken.«*  
Buddha (560 - 480 v. Chr.),

**Stelle dir doch einmal die Frage, welche Werke dein Wille bislang hervorgebracht hat?**

Du hast das Ende der Leseprobe erreicht.

Falls Du glaubst, dass dich das Buch auf deinem Weg in die Freiheit unterstützen kann, dann kannst du es bei Amazon oder bei mir erwerben.

Viel Erfolg auf deinem Weg in ein langes, gesundes und rauchfreies Leben.

Siegfried Müller

Buch bei Amazon bestellen.

Direkter Link: <https://amzn.to/2BcEWzI>

Oder suche unter dem Titel.

Falls du bei mir bestellen willst, sende einfach eine Mail an: [info@nikotinimmun.de](mailto:info@nikotinimmun.de)

Übrigens darfst du die Leseprobe an deine Bekannten weiterleiten.