



**SO GEHT**

**Nichtraucher**

**Entspannt rauchfrei werden**



**Siegfried Müller**

*»Das Schwerste beim Aufhören ist der Anfang, ist der erst mal  
geschafft, steht der Freiheit nichts mehr im Weg.«*

Siegfried Müller

# So geht Nichtraucher

## Entspannt Nichtraucher werden

August 2018

Siegfried Müller (Hrg.) Stephanie Trapp (Zeichnungen)

Mühlstr. 1

63688 Gedern

info@nikotinimmun.de

www.nikotinimmun.de

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.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung auch von Textauszügen.

Alle Bilder <https://pixabay.com/de> Und [www.Fotolia.de](http://www.Fotolia.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.

### **Die Frage nach dem Du oder dem Sie**

In diesem Ratgeber wähle ich das Du als Anrede. Das Siezen ist ja der Ausdruck einer gewissen Distanz. Dies ist aber ein Buch, mit dem du das Rauchen aufhören willst. Es wird ein Freund und ein Partner sein, der dir wertvolle Ratschläge und Hilfen anbietet und dich auf deinem Weg zum Ziel begleitet. Das funktioniert allerdings nur, wenn es dich aus der Nähe ansprechen darf.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort.....                                           | 7   |
| Kann man mit dem Rauchen aufhören, wann man will?..... | 14  |
| Fällt es schwer, mit dem Rauchen aufzuhören?.....      | 16  |
| Gewohnheiten - Segen und Fluch.....                    | 18  |
| Warum Wissen über Nachteile nicht hilfreich ist.....   | 20  |
| Der Wille allein ist zu wenig.....                     | 22  |
| Es geht immer um das Warum.....                        | 23  |
| Vorwort Buch 2.....                                    | 25  |
| Das Seminarbuch oder Trainingsprogramm.....            | 27  |
| Die Struktur des Buches.....                           | 30  |
| Eine Gebrauchsanleitung für das Buch.....              | 32  |
| Start.....                                             | 40  |
| »Diese jetzt nicht!« eine Übung.....                   | 43  |
| Warum rauchst du?.....                                 | 50  |
| Entscheidung.....                                      | 53  |
| Ich rauche gerne - trotzdem möchte ich aufhören.....   | 55  |
| Dem Unterbewusstsein fehlt ein Programm.....           | 57  |
| Warum willst du aufhören?.....                         | 59  |
| Und dein Leben wird bunter.....                        | 66  |
| Anfangen oder warten?.....                             | 69  |
| Nehme dir eine Auszeit oder mach mal Pause!.....       | 72  |
| Am Anfang jeder Tat steht ein Gedanke.....             | 76  |
| Anders denken.....                                     | 81  |
| Über die Vorbereitung.....                             | 92  |
| Über Vorspannung und Reifeprozess.....                 | 93  |
| Muss ich das tun?.....                                 | 95  |
| Eine unvergessliche Beziehung.....                     | 96  |
| Lerne »Nein« zu sagen.....                             | 99  |
| Kennst du dein Gesundheitsrisiko.....                  | 102 |
| Tools für den Erfolg.....                              | 110 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Spiele um deine Freiheit.....                   | 124 |
| Fang nie an aufzuhören.....                     | 128 |
| Du schaffst es.....                             | 130 |
| Über die Motivation.....                        | 132 |
| Beginne zu wollen!.....                         | 134 |
| Wer entscheidet, was du tust?.....              | 136 |
| Über den freien Willen.....                     | 139 |
| Der Vetobereich.....                            | 141 |
| Gewohnheiten ändern.....                        | 144 |
| Trainiere dein »Gehirn-Veto«.....               | 148 |
| Rauchen - Abhängigkeit oder Sucht?.....         | 149 |
| Ein Wort zum Thema Bedürfnis.....               | 151 |
| Über den Sekundärgewinn.....                    | 153 |
| Der innere Dialog.....                          | 156 |
| Dein inneres Team.....                          | 160 |
| Begeisterung.....                               | 172 |
| Erfolgsverhinderer Frust.....                   | 176 |
| Hole dein Unterbewusstsein mit ins Boot!.....   | 181 |
| Schalte das Rauchbedürfnis aus.....             | 185 |
| TUN.....                                        | 191 |
| Selbstkritik.....                               | 193 |
| Schalte dein Kopfkino ein.....                  | 197 |
| Tue es oder lasse es.....                       | 199 |
| Erfolgsbaustein - die Vorfreude.....            | 202 |
| Worauf wartest Du?.....                         | 204 |
| Die Angst vor der Veränderung.....              | 206 |
| Veränderung des Verhaltens.....                 | 211 |
| Gewichtszunahme?.....                           | 213 |
| Durchhalten heißt die Devise.....               | 215 |
| Übernimm die Führung.....                       | 218 |
| Weiß dein Unterbewusstsein, was du willst?..... | 219 |
| Dein emotionales Ich.....                       | 221 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Vom inneren Schweinehund .....                       | 226 |
| Die erste Zigarette am Tag.....                      | 230 |
| »Ja aber« .....                                      | 235 |
| Warum nicht?.....                                    | 239 |
| Was wäre wenn?.....                                  | 241 |
| Gelassenheit.....                                    | 243 |
| Haltung bewahren.....                                | 244 |
| Der richtige Zeitpunkt.....                          | 249 |
| Die Angst, nie wieder rauchen zu dürfen.....         | 253 |
| Nikotin und seine überbewertete Macht über dich..... | 254 |
| Eine klare Anweisung an dein Unterbewusstsein.....   | 256 |
| Die Vorteile eines rauchfreien Lebens.....           | 258 |
| Nichts ist unmöglich!.....                           | 268 |
| Die Angst vor dem Versagen.....                      | 269 |
| Schlusswort.....                                     | 271 |

## **Vorwort**

Wie alle Raucherinnen und Raucher suchst du wahrscheinlich nach einer Methode, mit der du rauchfrei werden kannst. Schön wäre eine Methode, die erfolgsversprechend ist und es dir zudem leicht macht, mit deinem Rauchverlangen Schluss machen zu können.

### **Gibt es eine solche Methode?**

- Gibt es ihn, den leichten Weg?  
Gibt es die „Nichtraucherspritze“, die dir das Rauchverlangen nimmt?
- Kann man mit einigen Nadeln im Ohr das Rauchverlangen ausschalten?
- Gibt es Tropfen und Nikotinpflaster, die dich ohne Probleme zum Nichtraucher werden lassen?
- Kann eine Hypnose dir in wenigen Minuten den unbedingten Willen geben und alle Gewohnheiten, die dich rauchen ließen, auslöschen?
- Und wie sieht es mit Kursen und Seminaren aus?

Möglicherweise hast du ja bereits die eine oder andere Methode ausprobiert und festgestellt, dass es dann doch nicht so einfach oder gar mühelos ist, wie versprochen wurde. Du hast dich mit Entzugserscheinungen herumschlagen und ständig gegen deine Gewohnheiten kämpfen müssen. Irgendwann hast du dann aufgegeben.

Jetzt verspreche ich dir, dass du entspannt den Weg in dein rauchfreies Leben gehen kannst. Aber ist das möglich oder nur ein weiteres Werbeversprechen?

### **Locker und entspannt rauchfrei werden?**

Locker und entspannt rauchfrei werden bedeutet nicht, dass du deine Freiheit geschenkt bekommst. Dass du zu deinem Ziel getragen wirst. Aber anders als du es bisher versuchst hast, wirst du dein Ziel nicht mit einem einzigen großen und anstrengenden Schritt erreichen müssen.

Es geht ja um ein Ziel, bei dem es vor allem ums Durchhalten geht. Einem Ziel, zu dessen Erreichen viele Schritte derselben Art not-

wendig sind. Einem Ziel, bei welchem die Schritte auch in einer bestimmten Abfolge gegangen werden müssen.

Das Problem der oft empfohlenen und bei fast jeder Nichtrauchertherapie angewandten Schlusspunktmethode ist, dass am Ziel begonnen wird. Die langjährig bestehenden Verhaltensmuster, eingeübte Gewohnheiten und emotionale Bindungen an das Rauchen müssen erst danach und ohne weitere Hilfe aufgelöst werden, was in der Regel nicht gelingt, wie die geringe Erfolgsquote von 2-6% nach Jahresfrist zeigt.

### **Rauchfrei werden ist ein Lernprozess.**

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, der muss es erst wieder lernen. Unter Lernen versteht man den absichtlichen und den 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 gewonnene 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.

#### **Die Basis 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.

Ich bin mir sicher, dass durch Geduld, Einsatz und Lernbereitschaft die Erfahrungen gesammelt werden, um in den meisten Fällen nachhaltigen erfolgreich zu sein. Dazu gehört es aber auch, mögliche Rück-

schläge 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.

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

Hölderlin hat der Ungeduld einen großen Teil Schuld an so machen Versagen gegeben. *»Ich glaube, dass die Ungeduld, mit der man seinem Ziele zueilt, die Klippe ist, an der oft gerade die besten Menschen scheitern.«*

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, wenn Hindernisse zu überwinden sind.

Frage dich einmal, welche Ziele du 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. 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. Nachfolgende Studien zeigten ähnliche Ergebnisse, wenn auch nicht in der Deutlichkeit, wie die von Mischel beschriebenen. Der QR-Code führt zu einem Video, welches zeigt, wie Kinder versuchen, sich zu beherrschen.



### **Ein Buch zwei Bücher.**

Das Buch enthält zwei Bücher. Im ersten Buch erfährst du alles über meine erste Raucherkarriere und wie ich es geschafft habe in mein erstes rauchfreies Leben zu starten. Es ist kein klassisches „Nichtraucherbuch“, sondern eher ein Buch, welches dir Mut machen soll, die ersten Schritte zu deinem Ziel unverkrampft zu gehen.

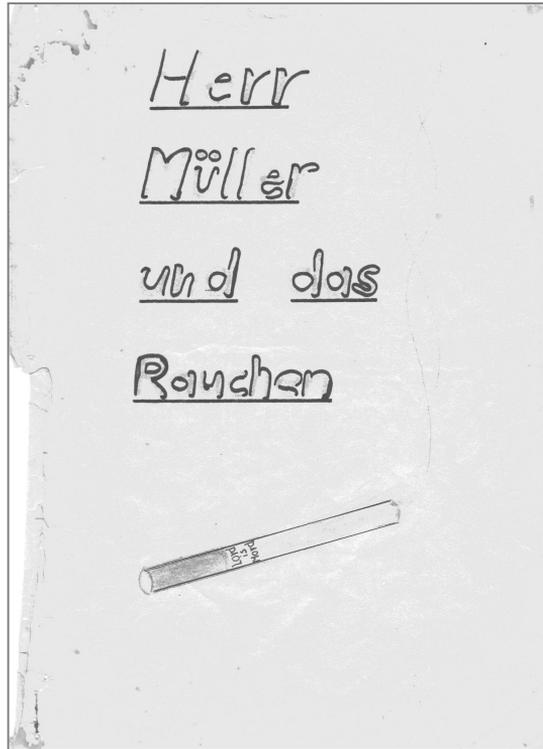
Wie du noch erfahren wirst, bin ich nach 12 Jahren als Nichtraucher rückfällig geworden. Seitdem hatte ich sehr oft den Wunsch, wieder rauchfrei zu werden und hatte auch mehrfach verbissen versucht, meinen Schlusspunkt zu setzen. Allerdings bin ich ebenso oft grandios gescheitert.

Meinen Weg in ein erneutes Leben ohne zu rauchen, beschreibe ich im zweiten Buch. Du wirst erfahren, dass es tatsächlich möglich ist, völlig entspannt rauchfrei zu werden.

Dieses zweite Buch ist ein Trainingsbuch, das dir dabei helfen wird, dein Raucherprogramm zu deaktivieren, sodass du, wie ich, automatisch mit dem Rauchen aufhören wirst. Es ist also 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 können. Auch wenn das primäre Ziel des Buches deine Freiheit von der Nikotinsucht ist, so wirst du mit dem Erlernten auch deine anderen Vorhaben und Ziele verwirklichen können.

»Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das dich zum erstrebten Ziele trägt und leitet.«  
Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.), römischer Redner und Staatsmann

## Buch 1



Die nachfolgenden Zeichnungen erhielt ich zu meinem 30. Geburtstag von meiner damals neunjährigen Tochter, welche sie mir, zusammengetackert zu einem kleinen Heftchen, schenkte. Damals rauchte ich bereits etwa 15 Jahre.

Nein, ich habe nach diesem Geschenk nicht sofort mit dem Rauchen aufgehört, sondern erst einige Jahre später.

# Meine erste Raucherkarriere

Nachkriegszeit - 1947 erblickte ich das Licht der Welt.

Mit 15 Jahren ins Berufsleben und in meine Raucherkarriere gestartet. Einstiegsmarke war die »Peter Steuyvesant«, der Duft der großen weiten Welt, wie die Werbung versprach. Dieser Spruch traf mich mitten ins Herz, denn er entsprach meinem Wunsch, aus der Enge meiner Familie mit noch sieben Geschwistern, entfliehen zu können.



Und so träumte ich meinen Traum von einem Leben in Freiheit, während ich dem blauen Dust nachblickte, der von der Zigarette aufstieg, ohne zu bemerken, dass ich mit jedem Zug ein Stück meiner Freiheit verlor.

Während meiner Ausbildung zum Kfz-Elektriker (so hieß das damals) wechselte ich zur HB, der Zigarette mit der man Ärger und Stress gelassen ertragen kann und die zusätzlich verspricht, dass alles wie von selbst geht.

Nach der Ausbildung kam die Einberufung zur Bundeswehr. Ich verpflichtete mich für vier Jahre als Sanitäter, da ich danach den Beruf des Krankenpflegers ausüben wollte. Soldaten - harte Männer, die das Abenteuer lieben, rauchen Marlboro, meine nächste Lieblingsmarke.

Nachdem ich wieder in das Zivilleben zurückgekehrt war, heiratete ich und wechselte zur damals günstigsten Zigarettenmarke, bei der die Werbung zudem versprach, dass jede Party ein Riesenerfolg sein wird. Hier kannst du dir die damaligen Werbespots ansehen. Einfach QR-Code scannen.



Vielleicht fragst du dich, wie man so dumm sein muss, um auf eine derartige Werbung hereinzufallen. Zugegeben, die Werbung zu damaliger Zeit war recht plump. Heutzutage ist sie sicher subtiler, aber ebenso wirksam.

Wir entscheiden eben nicht rational, sondern zu ca. 97% aus dem Gefühl heraus, um erst im Nachhinein logisch zu begründen, warum wir eine Entscheidung getroffen haben. Hier ein Beispiel von Pall Mall aus jüngster Zeit.



Unabhängig von der Werbung und vorgeschobenen Begründungen, wie Stressverminderung, mit Ärger besser umgehen zu können, die Langeweile zu vertreiben, Geselligkeit und, und, und, gibt es bei jedem Raucher einen entscheidenden Grund, der auch mit der Gefühlsebene verbunden ist. Es ist der sogenannte Sekundärgewinn. Darunter versteht man einen unbewussten Gewinn innerhalb der Reaktion auf ein Problemverhalten.

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, Casablanca mit Humphrey Bogart oder ein anderer Film weiß ich nicht mehr. Tatsache ist, dass es kaum einen Film gab, in welchem die Hauptdarsteller nicht rauchten. Erinnern kann ich mich, dass wir nach dem Kino alle aussahen und uns benahmten 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. Wir fühlten uns erwachsen.



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.

## Kann man mit dem Rauchen aufhören, wann man will?



Ja, das habe ich immer behauptet. Zwar hatte ich immer wieder einmal die Idee, mich von meiner Sucht zu befreien, aber eben nur eine Idee, da ich davon überzeugt war, gerne zu rauchen. Im Nachhinein betrachtet habe ich wohl nie gern geraucht, sondern diese Aussage als Ausrede benutzt, um nicht beweisen zu müssen, dass ich aufhören könne, wann ich wolle, denn ich wusste ja, dass diese Behauptung nicht stimmt. Natürlich hatte ich ab und zu auch den Wunsch, wieder Nichtraucher sein zu können.

1977 begann langsam die Nichtraucherkampagne. In zahlreichen Publikationen fanden sich Berichte, die vor den gesundheitlichen Risiken des Rauchens warnten. Im Vordergrund standen damals die Gefäßkrankungen, wobei das »Raucherbein« als abschreckendes Beispiel angegeben wurde.

Auch die Gefahr an Lungenkrebs zu erkranken war bereits Thema. Heute geht man davon aus, dass rund ein Drittel aller Krebserkrankungen vermutlich auf das Konto von Tabakrauch geht. Bei den Organen, die mit dem Rauch direkt in Verbindung kommen, wie Mundhöhle, Kehlkopf und Lunge sollen es bis zu 90 Prozent sein. Raucher haben gegenüber Nichtrauchern angeblich ein doppelt so hohes Risiko an Krebs zu sterben, ein mehr als doppelt so hohes Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle.

Doch weder damals noch bei meinen späteren Versuchen war die Aussicht, mein Leben mit einer Krebskrankheit zu beenden oder noch jahrelang nach einem Schlaganfall als Pflegefall mein Dasein zu fristen, kein Grund ernsthaft den Ausstieg anzugehen.

Doch, jetzt will ich die Frage beantworten, ob man mit dem Rauchen aufhören kann, wann immer man will. Formuliert man diese Frage etwas um, dann wird die Antwort klar. Die Frage würde dann lauten: »Kann man mit dem Rauchen aufhören, wenn man den Willen dazu hat?« Die Antwort ist dann ein klares »Ja«.

Jetzt solltest du dich einmal fragen, ob du mit dem Rauchen aufhören willst, oder ob du dir nur wünschst, mit dem Rauchen endlich Schluss machen zu können. Es besteht nämlich ein entscheidender Unterschied zwischen Wunsch und Wille.

Ein Wunsch hat etwas mit einer Sehnsucht zu tun. Im Prinzip erwartet man aber, dass die Erfüllung des Wunsches ohne eigene Leistung erfolgt. Im Gegensatz zum Wunsch ist der Wille klar umrissen und seine Umsetzung erfolgt durch den Willensträger selbst. Der Wille basiert auch immer auf einer klaren 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.

Du kennst jetzt den Unterschied zwischen Wunsch und Wollen. Also achte auf deine Gedanken, wenn du in Zukunft darüber nachdenkst, rauchfrei werden zu wollen. Wenn du dir nur wünschst, mit dem Rauchen aufhören zu können, wirst du dein Ziel nicht erreichen. Dies gilt übrigens für alle Ziele, die man erreichen möchte.

## Fällt es schwer, mit dem Rauchen aufzuhören?

Wir haben ein natürliches Gespür dafür, ob jemand die Wahrheit sagt. Das liegt nicht daran, dass wir Gedanken lesen können, sondern an bestimmten Signalen, die wir aussenden. Diese Signale betreffen unsere Mimik, den Tonfall unserer Stimme und auch Gesten und andere Körpersignale. Ein Meister im Erkennen dieser Signale ist der »Gedankenleser« Torsten Havener, aber auch Kinder, wie zum Beispiel meine Tochter.

Wie man unschwer am Bild erkennen kann, hat sie mir nie geglaubt, wenn ich sagte, dass es mir leicht fallen würde, mit dem Rauchen aufzuhören. Sicher, ich saß dann nicht so wie gezeichnet in einem Sessel, aber meine Stimme klang nicht überzeugt von dem, was ich sagte und wahrscheinlich habe ich dann auch meinen Blick von ihr abgewendet und den Blick gesenkt.



Rückblickend erkenne ich, dass ich meine Aussage tatsächlich selbst nicht geglaubt habe. So ist es auch erklärbar, dass die wenigen Versuche von mir abgebrochen wurden, fiel es mir doch schwer, meine Gewohnheiten und meinen inneren Schweinehund zu besiegen.

*„Egal, ob Du glaubst Du schaffst es oder Du schaffst es nicht, Du wirst immer Recht behalten.“* Henry Ford.

Letztlich hängt es auch von deinem Glauben ab, ob es dir schwerfallen wird, mit dem Rauchen aufzuhören, oder leicht. Dumm ist nur, dass es uns deutlich leichter fällt, daran zu glauben, dass es schwer, ja fast unmöglich ist, ein angepeiltes Ziel zu erreichen. Wir zweifeln diese Annahme nicht einmal an, versuchen oft nicht einmal die ersten Schritte zum Ziel zu gehen und stecken es sofort auf. Anders sieht es aus, wenn wir an das Erreichen

unseres Ziels glauben wollen, dann kämpfen wir ständig mit Zweifeln. Dann fallen uns zahlreiche Begründungen ein, warum es schwer ist, die Probleme zu groß, die Gelegenheit nicht günstig und wir sowieso gerne rauchen und eigentlich nicht aufhören wollen, um beim Thema des Buches zu bleiben.

Die Frage ist, woran dieses Verhalten liegt? Das Problem besteht darin, dass es unmöglich ist, erlernte und eingeübte Verhaltensweisen von einem zum anderen Augenblick zu ändern. Also ohne sorgfältige Vorbereitung, in ein dauerhaft rauchfreies Leben zu starten. Zudem müssen wir unsere Komfortzone verlassen und erweitern. Das bedeutet Veränderung unserer bisherigen Lebensweise und Handlungen.

*»Veränderungen machen uns vor allen Dingen deshalb Angst, weil sie uns dazu zwingen, uns aus der Hängematte der Gewohnheit herauszubegeben.«* © Helga Schäferling (\*1957), deutsche Sozialpädagogin.

Wenn ein Ziel möglichst entspannt und ohne große Mühe erreicht werden soll, ist es sinnvoll, dies mit kleinen Schritten zu tun. Die geringe Erfolgsquote der Schlusspunktmethode hat ihre Ursache darin, dass versucht wird, das Ziel innerhalb kürzester Zeit und mit einem Schritt zu erreichen. Im zweiten Teil des Buches wirst du einen Trainingsplan erhalten, mit welchem es dir gelingen wird, Schritt für Schritt und entspannt rauchfrei zu werden.

## Gewohnheiten - Segen und Fluch

*»Die Gewohnheit ist wahrlich eine kluge Einrichtung der Natur, um Arbeit, Nachdenken, Willensanstrengung und Zeit zu sparen. Sie spart Arbeit, indem sie das Tun rhythmisch und automatisch gestaltet. Sie spart Nachdenken, indem sie die Kontrolle des Tuns von den willkürlichen Hirnpartien auf die unwillkürlichen überträgt. Sie spart Zeit, indem sie die Verzögerung verhindert, die Studium und Entscheidung mit sich bringen.«*

Herbert Newton Casson englischer popularwissenschaftlicher Schriftsteller (1869 - 1951) Quelle: Die menschliche Natur, jeder-mann denkt.

Aus Wikipedia: Als Gewohnheit wird eine unter gleichartigen Bedingungen entwickelte Reaktionsweise bezeichnet, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und bei gleichartigen Situationsbedingungen automatisch nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird, wenn sie nicht bewusst vermieden oder unterdrückt wird. Es gibt Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens.

Die Redewendung von der „Macht der Gewohnheit(en)“ bezieht sich darum auf die Tatsache, dass ein Tun oder Machen auf der Grundlage ausgeprägter Gewohnheiten immer schneller zustande kommt als ein bewusstes Handeln, das wegen der zu seiner Vorbereitung nötigen Überlegungen und Entscheidungen stets mehr Zeit in Anspruch nimmt als ein reflexhaft zustande kommendes gewohnheitsmäßiges Reagieren. Eine andere Redewendung – „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ – gibt einen Hinweis auf die evolutionären Wurzeln der Gewohnheit. Konrad Lorenz hat unter anderem aus Beobachtungen seiner Gans Martina herausgefunden, dass bestimmte, auch nebensächliche Verhaltensweisen, die in einer als bedrohlich empfundenen Situation auch nur zufällig ausgeführt werden, zur Gewohnheit werden. Denn evolutionär steigt damit die Wahrscheinlichkeit eines Überlebens in ähnlichen Situationen. Ein Abweichen von Gewohnheiten ist vor diesem evolutionären Hintergrund mit inneren Spannungen verbunden.

Was aber, wenn sich Dinge einschleichen und zur Gewohnheit werden, die uns nicht gut tun? Leider kann unser Unterbewusstsein, in welchem unsere Gewohnheiten zu Hause sind, nicht in „gute“ und „schlechte“ unterscheiden. Auch kann sich das Unterbewusstsein nicht selbstständig bestimmte Gewohnheiten antrainieren. Die gute Nachricht ist: Wenn man die Wirkungsweise von sogenannten Verhaltensmustern erst einmal verstanden hat, kann man schlechte Gewohnheiten auch durch nützliche ersetzen oder ablegen.

Vor dem Aufstehen habe ich zwar nie geraucht, aber ohne Zigarette gleich nach dem Frühstück in den Tag zu starten, war für mich undenkbar. Zahlreiche Gewohnheiten wie im Auto zu rauchen, während der Arbeitspausen zu rauchen, bei Ärger und Stress zu rauchen und viele andere auslösende Momente führten zum Griff nach der Zigarette.

Soweit ich mich erinnere, rauchte ich fast ununterbrochen, sodass circa dreißig Zigaretten am Tag die Norm waren.

Es waren diese zahlreichen Gewohnheiten, die es mir schwer machten, in ein rauchfreies Leben zu starten. Erst als ich begonnen habe, eine Gewohnheit nach der anderen abzulegen, konnte ich mit dem Rauchen einfach aufhören. So wurde es eine Gewohnheit im

Auto nicht mehr zu rauchen, wenn ich mit dem Hund Gassi ging, nicht zu rauchen und so weiter.



Auto nicht mehr zu rauchen, wenn ich mit dem Hund Gassi ging, nicht zu rauchen und so weiter.

## Warum Wissen über Nachteile nicht hilfreich ist.

Wer übergewichtig ist, weiß, dass, wenn er sich weiterhin so kalorienreich ernährt und sich wenig bewegt, er kein Gramm abnehmen wird. Auch du weißt, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist und du damit ein Vermögen sinnlos in die Luft bläst. Das weißt du nicht



bereits seit wenigen Tagen, sondern du hast es bereits vor deiner ersten Zigarette gewusst. Manchmal hast du Angst vor den Krankheiten, die auf jeder Packung abgebildet sind und manchmal, wenn der Monat wieder einmal länger ist als dein Geld reicht, denkst du darüber nach, dass es doch dumm von dir ist, den luxuriösen Lebenswandel der Tabakbarone mitzufinanzieren.

Aber ebenso schnell, wie diese Gedanken gekommen sind, verdrängst du sie wieder. Die Bilder auf den Zigarettschachteln schaust du sowieso

nicht an und irgendwer leiht dir auch die sechs Euro für deine Zigaretten.

Wie du ja bereits weißt, wurde ich bei der Bundeswehr als Sanitäter und Krankenpfleger ausgebildet, und habe geraucht. Auch während meiner Heilpraktikerausbildung rauchte ich. Auch während der ersten Jahre als praktizierender Heilpraktiker rauchte ich noch.

Seltsam ist, dass es gerade die Heilberufe sind, die den höchsten Anteil an aktiven Rauchern aufweisen. Begründet wird dies mit dem erhöhten psychischen Stress, dem diese Berufsgruppe ausgesetzt ist. Auch für mich nahm ich diese Begründung als Ausrede, wenn ich darauf angesprochen wurde, wie ich als Heilpraktiker denn rauchen könne.



Welche Ausrede hast du, wenn du darüber nachdenkst, mit dem Rauchen Schluss machen zu wollen?

»Wenn ich gestresst bin, kann ich nicht aufhören!«

»Jeder Mensch muss einmal sterben!«

»Es muss im Hirn zuerst „Klick!“ machen, um aufhören zu können.«

»Ich brauche die Rauchpausen, um mit Kollegen zu plaudern und um wieder einen klaren Kopf zu bekommen!«

»Ich kenne einen gesunden Neunzigjährigen, der schon sein Leben lang Raucher ist.«

»Ich rauche schon so lange, jetzt aufzuhören nutzt auch nichts mehr!«

»Ich will durch das Aufhören nicht an Gewicht zulegen.«

»Mein Onkel hat nie geraucht und ist auch an Lungenkrebs gestorben.«

»Zum Kaffee gehört einfach eine Zigarette! Darauf kann ich nie verzichten, weil ich meinen Kaffee brauche!«

»Wenn ich eine Aufgabe erfolgreich abgeschlossen habe, gönne ich mir eine Zigarette zu Belohnung! Es lobt mich ja sonst keiner!«

»Ich lasse mir nichts verbieten. Schon gar nicht von Nichtrauchern!«

Auch ich habe einige dieser Ausreden gebraucht, vielleicht auch alle und entsprechend der jeweiligen Situation angewendet. Während meines Nichtrauchertrainings habe ich mir meine Ausreden näher betrachtet und sie mir selbst widerlegt.

Zum Beispiel die Ausrede mit dem Kaffee, auf den man nicht verzichten kann: »Zum Kaffee gehört einfach eine Zigarette! Darauf kann ich nie verzichten, weil ich meinen Kaffee brauche!« Hier wird die falsche Logik einer Ausrede besonders deutlich, denn niemand muss auf seinen Kaffee verzichten, wenn er mit dem Rauchen aufhört. Sicher kennst auch du zahlreiche Nichtraucherinnen und Nichtraucher, die mit Genuss ihren Kaffee trinken.

Hinterfrage doch einmal jede deiner Ausreden, warum du nicht mit dem Rauchen aufhören kannst.

## Der Wille allein ist zu wenig.



Man sagt, dass 80 Prozent des Erfolgs vom Willen abhängen. Die fehlenden 20 Prozent bestehen aus Wissen, Know-how und Begeisterung für das angestrebte Ziel. Das bedeutet, wenn diese 20 Prozent fehlen, werden wir bei allem Wollen scheitern und unser Ziel nicht erreichen können.

„Ohne Gefühl geht gar nichts.“ Zitat Prof. Gerald Hüther Neurobiologe. Psychologen und Neurobiologen sind überzeugt davon, dass erst ein Bedürfnis vorhanden sein muss, um ein Ziel zu formulieren. Ein Ziel nur im mentalen Bereich zu formulieren ist demnach zu

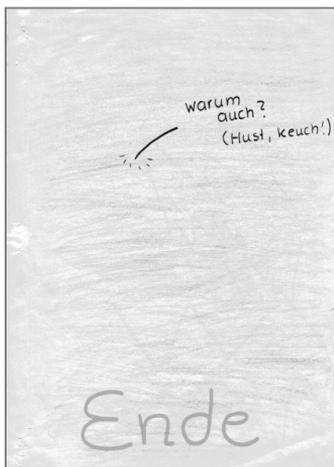
wenig, wir müssen es auch im Herzen, also auf der Gefühlsebene spüren. Dies nutzen nicht nur die Werbestrategen der Zigarettenindustrie aus, sondern wird in der Werbung allgemein eingesetzt, um der Gesellschaft glaubhaft zu machen, dass für sie ein Bedürfnis bestehe bzw. ein neues Bedürfnis entstanden sei.

*“Begeisterung setzt den Antrieb frei, der Sie über Hindernisse trägt, und gibt allem, das Sie tun, Bedeutung.”*

Norman Vincent Peale

## Es geht immer um das Warum

Damit sich ein Bedürfnis nicht in den Pool der verlorenen Wünsche verflüchtigt, ist es gut, wenn man erkennt, warum man dieses Bedürfnis entwickelt hat. Auch umgekehrt gelingt das, denn aus der Frage, warum man raucht, kann sich auch das Bedürfnis entwickeln, mit dem Rauchen aufhören zu wollen.



Wie du ja bereits weißt, rauchte ich trotz des Geburtstagsgeschenks noch einige Jahre weiter. Eines Tages stellte ich mir die Frage, warum ich eigentlich rauche. Daraus ergab sich, dass ich mir auch eine Antwort geben musste, welchen Nutzen ich durch das Rauchen habe.

Dadurch wurde mir mit aller Deutlichkeit die Sinnlosigkeit meines Verhaltens bewusst und, schlimmer noch, wie abhängig und unfrei ich war. Jetzt hatte ich mein »Warum« und damit mein Bedürfnis gefunden, ich wollte meine Freiheit zurück.

Dies alles spielte sich wenige Tage vor einem Italienurlaub ab und so beschloss ich, sobald wir in den Urlaub starten, werde ich nicht mehr rauchen. Diesmal wusste ich, trotz meiner bislang erfolglosen Versuche, dass ich es tun würde und nicht nur versuchen.

Das Reisegepäck war im Auto verstaut, meine Frau, mein Sohn und meine Tochter (die Zeichnerin) saßen bereits im Auto, als ich den letzten Zug nahm und die halbgerauchte Zigarette auf dem Boden austrat.

Daraufhin war ich dann zwölf Jahre rauchfrei.

Meine zweite Raucherkarriere begann in einer Phase meines Lebens, in welcher sich meine Lebensumstände komplett veränderten. Zwar wollte ich nach meinem Rückfall schnellstmöglich wieder aufhören, aber dies gelang mir erst nach ca. sechzehn Jahren. Wie ich es schließlich schaffte, erfährst du im zweiten Buch.

# So geht Nichtraucher

Entspannt  
rauchfrei  
werden



Siegfried Müller

## Vorwort Buch 2

Abnehmen, das Rauchen aufgeben, gesünder Leben, sich mehr bewegen, sich weiterbilden und unzählig weitere Vorsätze werden im Dschungel der Gewohnheiten, deren Bewahrer der innere Schweinehund ist, nach kurzer Zeit aus dem Blick verloren. Psychologen, Motivationstrainer und unzählige Ratgeber versprechen, dass Erfolg ganz einfach sei, wenn man die Gesetze des Erfolgs kennt. Dies mag für die 10% der Menschen zutreffen, die über eine angeborene Umsetzungsstärke verfügen. 90% müssen diese Umsetzungskompetenz erst erwerben bzw. schulen, bevor sie mit diesen Erfolgsgesetzen Ergebnisse erzielen.

*»Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert, nicht mit schlechten«,* ein Zitat, welches George Bernard Shaw zugesprochen wird. Diese sprichwörtliche Redensart besagt, dass es schwer ist, einer Versuchung zu widerstehen, selbst dann, wenn man sich vorgenommen hat, sich zu bessern. Bereits in der Bibel findet sich der Hinweis, dass Wollen und Tun oft nicht zusammenkommen: *»Denn ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern, was ich hasse, das tue ich.«* (Paulus in Römer 7, 15-25)

Nachdem ich innerhalb von zwei Jahren fünf Nichtraucherbücher gelesen hatte und zwei Seminare besuchte, wusste ich alles darüber, wie man mit dem Rauchen aufhören kann, und kannte auch alle guten Ratschläge. Trotzdem rauchte ich weiter, denn ich tat nicht, was ich tun wollte. Dieses Phänomen bezeichnen Neurowissenschaftler als »träges Wissen« oder auch das Unvermögen, erworbenes Wissen in handelndes Wissen umzusetzen.

Kennst du das auch? Du hast ein Problem und kaufst dir einen entsprechenden Ratgeber. Nachdem du den Ratgeber gelesen hast, weißt du, warum du dieses Problem hast und was du tun kannst, um es zu lösen. Das versuchst du dann auch, aber irgendwie kommst du keinen Schritt weiter. Der Grund dafür liegt meist darin, dass dir noch die Werkzeuge fehlen, die du benötigst, um dein Wissen auch umsetzen zu können.

Ich möchte dies an einem Beispiel verdeutlichen. Stell dir vor, du willst dir einen Kleiderschrank kaufen. Du besuchst einige Möbelhäuser und findest bei Ikea den Schrank, der dich begeistert. Er entspricht genau deinen Vorstellungen und wird sich sicher in die vorhandene Einrichtung optimal einfügen. Du begibst dich an die Kasse, bezahlst und holst am Ausgabeschalter deinen Schrank ab. Dieser ist mehr oder weniger handlich in einige Pakete verpackt. Voller Vorfreude verstaust du alles in dein Auto, fährst nach Hause, schleppest die Pakete in deine Wohnung und beginnst mit dem Auspacken.

Nach kurzer Zeit sieht es in deinem Zimmer aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Verpackungsmaterial, unzählige Spanplatten, Leisten und Kleinteile liegen verstreut auf dem Boden. In Plastiktüten verpackt sind, Schrauben, Scharniere und der berühmte Inbusschlüssel von Ikea.

Natürlich weißt du, wie dein Schrank aussehen wird, wenn er fertig zusammgebaut ist. Wie du die einzelnen Teile zusammenfügen musst, weißt du aber nicht. Du benötigst dafür einen Plan, den du auch zwischen dem Verpackungsmaterial findest. Du liest die Aufbauanleitung durch und legst sie beiseite. Nachdem du dir noch das erforderliche Werkzeug zurechtgelegt hast, willst du mit dem Zusammenbau beginnen. Schnell stellst du fest, dass du, obwohl du die Aufbauanleitung durchgelesen hast, nicht weißt, womit du anfangen sollst. Erst wenn du die Anleitung erneut in die Hand nimmst und Schritt für Schritt abarbeitest, wirst du den Schrank nach einiger Zeit erfolgreich zusammgebaut haben.

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. Auch wenn das primäre Ziel des Buches deine Freiheit von der Nikotinsucht ist, so wirst du mit dem Erlernten auch deine anderen Vorhaben und Ziele verwirklichen können.

*»Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das dich zum erstrebten Ziele trägt und leitet.«*

Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.), römischer Redner und Staatsmann

## Das Seminarbuch oder Trainingsprogramm

Dieses Seminarbuch unterscheidet sich von einem reinen Ratgeberbuch oder Fachbuch darin, dass du Trainer und Seminarteilnehmer in einer Person sein wirst. Du entwickelst sozusagen dein privates Trainingsprogramm, welches du nach deinen Erfahrungen, Gedanken, Fähigkeiten und Gefühlen gestalten wirst. Die dafür notwendige Ausrüstung erhältst du mit diesem Buch einschließlich diverser Trainings-Aufgaben. Was dir gefällt, übernehme. Was du noch nicht weißt, lerne, wenn du willst. Was du noch nicht kannst, übe. Was du ablehnst, lasse. Suche und finde, deinen eigenen Weg und gehe ihn bis zum Ziel.

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 besonders die hohe Rückfallquote von über 50% innerhalb eines Jahres. (Nach Aussagen von Dr. Frädriich »Nichtraucher in fünf Stunden« und Erich Kellermann, der Geschäftsführer der EasyWay Seminare). Nach Erkenntnissen des Deutschen Krebsforschungszentrum (*DKFZ*) liegt die Quote sogar bei über 80%. Dies betrifft nicht nur die beiden genannten Beispiele, sondern alle gängigen Nichtrauchermethoden, die als Ziel haben, dass nach einem Seminar, Akupunktur, Hypnose oder Nichtraucherspritze der sogenannte Schlusspunkt gesetzt werden muss. Man hört also von jetzt auf gleich mit dem Rauchen auf.

Dauerhaft rauchfrei bleiben kann aber nur, wer seine Reaktionsmuster kennt, die für seine mehrmals am Tag getroffenen Entscheidungen zu rauchen, verantwortlich sind. Erfahre alles über die in deinem Unterbewusstsein verborgenen Ursachen und wie du dessen Stärken nutzen kannst, um dein Ziel zu erreichen. Verschiedene Übungen, die auf neurobiologische Erkenntnisse beruhen, unterstützen dich bei der Umsetzung der erworbenen Informationen in zielgerichtetes Handeln, welches dich für immer aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit befreien wird. Du lernst, die universellen Erfolgsstrategien anzuwenden. Zwar sind diese gezielt auf deinen Wunsch, nicht

mehr rauchen zu wollen abgestimmt, doch kannst du diese auch auf deine anderen Ziele anwenden.

Oft werde ich gefragt, ob es leicht wäre, mit dem Konzept von Nikotinimmun rauchfrei zu werden. Falls du dich das auch fragst, wirst du die Antwort in nachfolgender buddhistischen Anekdote finden.

### **Die Geschichte vom alten Busol:**

Es war einmal ein berühmter buddhistischer Laie namens Busol. Er war ein erleuchteter Mann. Seine Frau war erleuchtet, ebenso sein Sohn und seine Tochter.

Eines Tages kam ein Mann zu Busol und fragte: »Ist Zen schwer oder leicht?«

Busol sagte: »Oh, es ist sehr schwierig. Es ist genauso, als ob du versuchst, mit einem Stock den Mond zu schlagen«.

Der Mann war verwirrt und zerbrach sich den Kopf. Wenn Zen so schwer ist, wie hat dann Busols Frau die Erleuchtung erlangt?

Er ging also zu ihr und stellt ihr die gleiche Frage.

Sie antwortete: »Das ist das leichteste der Welt. Es ist leichter, als sich beim morgendlichen Waschen an die Nase zu greifen.«

Nun war der Mann vollkommen verwirrt. »Ich verstehe nichts mehr. Ist Zen leicht? Ist Zen schwer? Wer hat Recht?«

Deshalb fragte er ihren Sohn. Der Sohn sagte: »Zen ist weder schwer noch leicht. Auf den Spitzen von 100 Grashalmen sitzt das ganze Ziel der Patriarchen.«

Schwer? Leicht? Weder schwer noch leicht? Was ist es dann?

Also ging der Mann zur Tochter und fragte sie: »Dein Vater, deine Mutter und dein Bruder haben jeder eine andere Antwort gegeben. Wer hat nun recht?«

Sie sagte: »Denkst du es dir schwer, dann ist es schwer. Denkst du es dir leicht, dann ist es leicht. Denkst Du nicht, dann ist die Wahrheit genauso, wie sie ist. Sage mir jetzt - worauf richtet sich dein Geist gerade in diesem Moment?«

Der Mann war total verwirrt. Plötzlich gab ihm die Tochter einen Schlag: »Wo ist jetzt schwer und wo ist jetzt leicht?«

Da verstand der Mann, dass es nicht schwer und auch nicht leicht ist, sondern möglich.

Übertragen auf deine Frage, ob es leicht oder schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, kommt es auf deine Einstellung und auf dein Denken an, letztlich also auf deinen Glauben. Also frage nicht, denke nicht, sondern fange einfach an, denn auch du wirst dann mit dem Rauchen aufhören.

### **Rauchfrei werden ist ein Lernprozess.**

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, der muss es erst wieder lernen. Unter Lernen versteht man den absichtlichen und den 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 gewonnene Einsichten und Begeisterung für das Lernziel gegeben sind.

### **Lerne also:**

- Warum nicht die 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 dich auf den Start, in ein Leben ohne zu rauchen, vorbereiten 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 jedes Ziel erreichst.
- Wie praktische Übungen dein Rauchverhalten schrittweise so verändern, dass du ohne Stress oder Entzugerscheinungen automatisch deine letzte Zigarette rauchen wirst.

### **Wann bist du Nichtraucherin bzw. Nichtraucher?**

Anders als du es von zahlreichen Büchern oder anderen Angeboten kennst, kannst du frei entscheiden, ab wann du dein Ziel erreicht hast. Dies kann bereits nach den ersten Seiten sein oder erst, wenn du die letzte Seite gelesen, die letzte Aufgabe durchgeführt hast. Letztlich kommt es darauf an, wann das von dir in dein Unterbewusstsein installierte Nichtraucherprogramm komplett ist und von

dir aktiviert wird. Dies hängt einerseits davon ab, wie intensiv (nicht schnell) du trainierst, also die einzelnen Trainingsaufgaben ausführst und auch davon, wie weit der Reifeprozess bei dir bereits fortgeschritten war, bevor du mit dem Nichtrauchertraining begonnen hast.

#### **Die Basis für deinen Erfolg:**

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

## **Die Struktur des Buches**

Sobald wir das Licht der Welt erblicken, beginnen wir zu lernen und Erfahrungen zu sammeln. Während der ersten Lebensjahre erwerben wir zunächst Fähigkeiten, die notwendig sind, um zu überleben. Spätestens mit Beginn der Einschulung erhalten wir zusätzliches theoretisches Wissen, welches unsere Kompetenzen erweitert. Kompetenz bezeichnet dabei die sach- und situationsgerechte Anwendung von Wissen, welches uns befähigt, Probleme und Aufgaben handelnd zu lösen.

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 Rande-teile. Diese sind vergleichbar mit deinen allgemeinen und meist theo-retischen 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 und bei anderen weißt du nicht, wie du sie mit den übrigen Teil-en verbinden kannst.

Ziel dieses Seminarbuches ist es, dir die fehlenden Teile zu Verfü-gung zu stellen, und dir zu helfen, sie in das Gesamtpuzzle einzufü-gen. 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 Wiederho-lungen. Diese stehen aber in einem anderen Zusammenhang. Auch sind ab und zu universelle Elemente eingefügt, welche dein Wissens-netz stabilisieren. Ein solides Wissensnetz schützt dich vor Rückfä-len, 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 ausgibst, 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 Ein-kommenssteuererklärung nicht geltend machen kannst und auch kei-nen 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 hinterhältigen Werbestrategien hereinfällst. Wenn du dich schon ärgern willst, dann ärgere dich über dich selbst, denn dies kann deine Motivation stärken, das Rauchen zu lassen. 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

*»Man fragt den anderen meistens um Rat, nicht weil man nicht weiß, was man tun soll, sondern weil man es eben weiß, aber ungern tut und vom Ratgeber eine Hilfe für die leidende Neigung erwartet.«*

Jean Paul (1763 - 1825), deutscher Dichter, Publizist und Pädagoge

Selbstverständlich weiß ich, dass du ein Buch lesen kannst. Dieses Seminarbuch unterscheidet sich von den üblichen Ratgebern aber 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.

## Der Zeitaufwand

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, nur hin und wieder einige Seiten zu lesen. 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. Lese Noti-

zen und Unterstreichungen des bereits gelesenen Kapitels 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 sind, welches du in dein Unterbewusstsein installieren wirst.

## Schreiben

Das Buch wird zwar auch als E-Book angeboten, aber aus lerntechnischen Gründen empfehle ich das Taschenbuch. 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 gingen bei bedrucktem Papier leichter von der Hand. Wissenschaftler haben mittlerweile auch bewiesen, dass die Lernfähigkeit höher ist, wenn mit der Hand geschrieben wird.

Eine der jüngsten Forschungsarbeiten dazu stammt von der Princeton-Universität. Die beiden amerikanischen Psychologen Pam Mueller und Daniel Oppenheimer fassen ihre Arbeiten in einem 2014 veröffentlichten Aufsatz für die Zeitschrift „Psychological Science“ mit der Erkenntnis zusammen, dass „der Stift mächtiger 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 Buch. Zwischen den einzelnen Kapiteln findest du immer genügend freien Raum oder schreibe kurze Notizen einfach an den Rand der Seite. Unterstreiche für dich bedeutsame Textabschnitte. So erhältst du ein Tagebuch, welches dir bei Rückfallgefahr hilft den Erfolg nicht zu gefährden oder bei einem Rückfall eine wertvolle Hilfe sein wird, umgehend wieder rauchfrei zu werden.

### **Schreibe über deine Gefühle**

Über große Gefühle wie Liebe oder Trauer können wir meist auch mit unseren Mitmenschen reden, denn diese sind 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, wütend auf sich selbst sein, wenn es mal

nicht so gelingt, wie man es sich vorgestellt hat. 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.**

Wenn du täglich eine Art Tagebuch über deinen Weg führst und alle Gedanken zulässt, kann es dir passieren, dass du Lösungen entdeckst, die dir noch nicht bewusst waren.

### **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 und auch erneut die Probleme, die du bisher noch nicht gelöst hast. Meist entwickelt sich dadurch ein Lösungsweg. Schreiben verbindet bewusst geplante Vorhaben mit dem

Unterbewusstsein. So kann eine emotionale Verbindung mit dem anvisierten Ziel entstehen. In einem Video von Alexander Hartmann - er nennt sich selbst »Reality-Hacker« empfiehlt er eine Methode, die er angeblich selbst anwendet. Wie er im Video erklärt, schreibt er seine Ziele täglich dreimal hintereinander auf.

Diese Idee fand ich so gut, dass ich sie selbst ausprobierte. Da ich mein Rauchverhalten als Zwang und Unfreiheit erlebte, entwickelte ich für mich den Satz: »Ich will frei sein!«

Diesen Satz schrieb ich jeden Tag, wie von Hartmann empfohlen, dreimal hintereinander gleich nach dem Aufstehen, und abends bevor ich zu Bett ging, direkt in mein Notizbuch.

Diese Technik wende ich noch heute für meine anderen Ziele an. Eine Frage: Hast du bereits deine Ziele aufgeschrieben oder willst du es erst irgendwann einmal tun? Damit du es nicht vergisst, tue es doch jetzt gleich und dann täglich wie von Hartmann empfohlen.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Mit Stift auf Papier.**

Das Gleiten der Mine auf dem Papier, das leicht kratzende Geräusch, falls du einen Füller benutzt, gibt dir das Gefühl etwas zu erschaffen. Durch deinen direkten Augenkontakt mit dem Geschriebenen entsteht eine Verbindung zu deiner Gefühlsebene. Diese emotionale Verbindung kann beim Schreiben am Computer nicht entstehen, da du ja zunächst nur Buchstaben denkst und das Ergebnis erst getrennt vom Schreiberlebnis liest. Übrigens habe ich mir einen Füller gekauft.

Damit schreibe ich langsamer sowie lesbarer und das Geschriebene bekommt eine besondere Wertigkeit.

### **Zur Ruhe kommen.**

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.

Dieses Seminarbuch ist kein Buch zum Durchlesen, dies ist ein Buch zum Machen. Das bedeutet, lesen, tun und erst nach dem Tun weiterlesen.

### **Eine Aufgabe für dich**

Sicher kennst du auch die Tools, mit denen du berechnen kannst, wie viel Geld du nicht verbrannt hättest, wenn du Nichtraucher bzw. Nichtraucherin geblieben wärst. Nach meiner Rechnung habe ich etwa 75.000.- Euro verqualmt. Der verlorengegangene Zins und Zin-

seszins wurde dabei 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? Natürlich durfte ich auch berechnen, wie viel Geld ich sparen würde, wenn ich



jetzt mit dem Rauchen aufhören würde. Falls ich neunzig Jahre alt werde, ich bin 70, wären das bei mir ungefähr 51.000.- Euro. Dies hat mich allerdings nicht unbedingt motiviert, denn was soll ich mit dem Geld anfangen, wenn ich tatsächlich das neunzigste

Lebensjahr erreiche?

Allerdings habe ich darüber nachgedacht, für welchen Zweck ich die 180.- bis 200.- Euro ausgeben könnte, die ich jeden Monat in die Luft blase. Eine Idee war, 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 neunzig gesund zu bleiben, deutlich verbessern würde. Die Mehrkosten dafür kann ich mir dann spielend leisten. Nach einem halben Jahr würde ich mir ein Elektrofahrrad kaufen können, was mir das Radeln, bei den bergigen Fahrradwegen hier im Vogelsberg, deutlich erleichtern würde.

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

---

---

---

---

---

---

---

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 darüber nachdenken, die von dir eingesparte Summe einer gemeinnützigen Einrichtung zu spenden.

Wusstest du, dass es glücklich macht, wenn man sich für seine Mitmenschen einsetzt.



Dies haben Psychologen um Elizabeth Dunn (University of British Columbia, Vancouver, Kanada) durch mehrere Studien ermittelt.

Wohltätigkeit verbessert auch das Selbstwertgefühl, welches das emotionale Fundament für eine konstruktive Lebensgestaltung bildet und ist dadurch wichtig für

die Erfolge in allen Bereichen des Lebens. Übrigens ist ein geringes Selbstwertgefühl und der Wunsch nach Anerkennung in der Jugend häufig der Grund, warum mit dem Rauchen begonnen wird.

## Fragen

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 Fragenstellens auf den Lernerfolg große Auswirkungen zeigte, wenn eine aktive Fragenbeantwortung erfolgt und dabei auf bestehendes Wissen



zurückgreifen 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 an, die

Welt immer wieder neu zu erobern, Ideen und Lösungen zu finden. Wahrscheinlich wirst du dir zu einzelnen Themen auch selbst Fragen stellen, die in dem entsprechenden Kapitel nicht beantwortet werden. Versuch die Antworten selbst zu finden. Das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle.

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

Du wirst reichlich Zitate finden. Nach meiner Meinung enthalten Zitate nicht nur Wahrheiten, sondern ganze Storys, die jeder Leser für sich selbst schreibt. Ich empfehle dir, bei jedem Zitat kurz innezuhalten und in Gedanken deine eigene Story zu schreiben.

Sie haben das Ende der Leseprobe erreicht.

Falls Sie beabsichtigen, das Buch zu erwerben nutzen Sie einfach den entsprechenden Link.

## **»Diese jetzt nicht!« eine Übung**

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 die diese und die alle anderen Übungen, die du in diesem Buch empfohlen bekommst, durchführen willst oder nicht. Auch wenn du einen Kuchen backen willst, kannst du ja frei entscheiden, ob du wie im Rezept empfohlen, drei Eier nimmst oder keines. Allerdings wird dann das Ergebnis ein anderes sein, als du dir vorgestellt hast.

**»Diese jetzt nicht!«**

Betrachte diesen Satz als Generalschlüssel zu einer Tür, die in dein Leben als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher führt. Verwende ihn so oft wie möglich.

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, wird sich durch einen Dschungel von Gewohnheiten kämpfen müssen.

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

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 Frühstück oder bereits davor und danach, hast du "Ja" zur Zigarette gesagt.
- Sobald du in dein Auto gestiegen bist, hast du "Ja" gesagt.
- Während einer Arbeitspause hast du "Ja" gesagt.
- Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette hast du "Ja" gesagt und dir wieder 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.

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

### **Deine Übung:**

Ab sofort beginnst du damit, den einen oder anderen Griff nach einer Zigarette mit dem Satz "Diese jetzt nicht" zu beantworten. Natürlich darfst du diese Zigarette dann auch nicht anzünden und rauchen. Da neue neuronale Verbindungen schneller und stabiler ausgebildet werden, wenn man sie mit einer Handlung verknüpft, wirst du schneller Erfolg haben, wenn du diesen Satz nicht nur denkst, sondern dir tatsächlich eine Zigarette aus der Packung nimmst und diese dann wieder zurücksteckst. Übrigens gibt es einen weiteren Turbo. Wenn du allein bist, empfehle ich dir, den Satz nicht nur zu denken, sondern auch halblaut zu sprechen.

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.

Den Schlüsselsatz: "Diese jetzt nicht!" solltest du möglichst oft am Tag anwenden. Das Ergebnis wird sein, dass du verblüfft feststellst, dass die Anzahl deiner täglich gerauchten Zigaretten abnimmt und das Tag für Tag. Jedem Verlangen, dem du widerstehst, gibt dir Mut und stärkt deinen Glauben an deinen Erfolg. Es sind die kleinen Erfolge, die deine Motivation verstärken und dir über manche Hürde hinweghelfen werden.

*Die Erklärung für ein ungünstiges Verhalten ist relativ unwichtig, wichtiger ist, dass wir das Verhalten ändern. Ingo Krawiec*

Wusstest du, dass ohne Emotion keine Motivation möglich ist? Aus der Motivationsforschung wissen wir, dass alles, was wir tun oder lassen, durch die Antriebskraft von Bedürfnissen bewirkt wird. Neben den biologischen Beweggründen wie z.B. Hunger, Durst und Arterhaltung, gibt es die primär psychologisch und sozial bedingten Motive, wie beispielsweise das Streben nach Anerkennung oder Erfolg. Das Zusammentreffen von Bedürfnissen und bestehenden Situationen führt schließlich zu der Ausbildung einer Motivation für ein bestimmtes Verhalten. Je stärker das Bedürfnis ist, desto ausgeprägter ist die Motivation und umso stärker werden wir angetrieben, das entsprechende Verhalten zu zeigen.

Allerdings ist die Stärke der Motivation und damit die Umsetzungskraft abhängig von einer positiven Grundeinstellung. Wer sich nur auf die Schwierigkeiten und Hindernisse konzentriert, die er beseitigen muss, bevor er sein Ziel erreichen kann, verliert schnell die Begeisterung, die nicht nur für die ersten Schritte notwendig ist, sondern eine wichtige Kraftquelle für eine dauerhafte Motivation darstellt. Erfolgreiche Menschen richten ihren Blick nicht auf Schwierigkeiten und Hindernisse, sondern die Möglichkeiten, mit welchen sie ihr Ziel erreichen können. Dazu erhältst du in einem späteren Kapitel mehr Informationen.

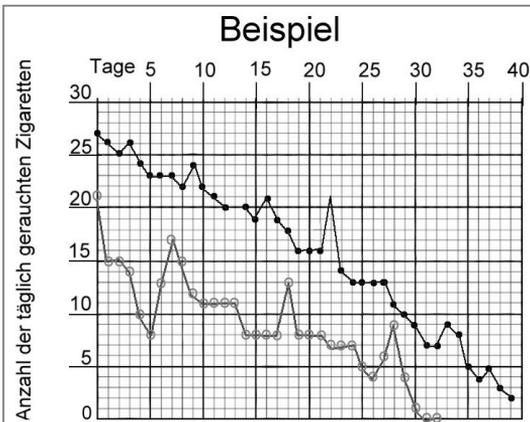
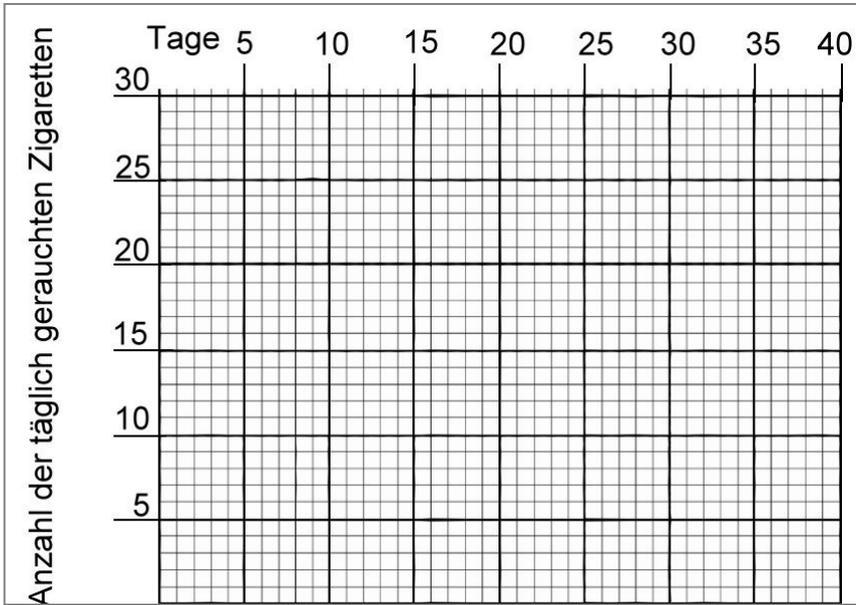
### **Meine Erfahrung:**

Als mir diese Übung einfiel, begann ich sofort damit, 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 und den ersten Zug gemacht hatte. Als Ursache erkannte ich, dass die automatisierte Reaktionskette »auslösender Reiz = Rauche«, schneller durchstartete, 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 immer erst das Etui öffnen, dann die Zigarettenpackung entnehmen, und erst dann konnte ich mir eine Zigarette aus der Packung nehmen. Zeit genug, um zu überlegen, ob ich wirklich rauchen wollte. Weitere Handlungsbremsen könnten sein:

- Die Packung nicht auf dem Schreibtisch, 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.

# 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 nicht unüblich, dass du gewisse Schwankungen nach oben und unten feststellen wirst.

Trage konsequent an jedem Tag deine gerauchten Zigaretten ein. Die Visualisierung durch die abfallende Kurve führt zu einer ausgeprägten Stärkung deiner Motivation.

Das Formular findest du auch auf der letzten Seite des Buchs, dann musst du nicht lange suchen, auch ist es größer.

Zwei Beispielkurven, die deutlich zwei unterschiedliche Charaktere zeigen. Einen Ruhigen und zielstrebigem (schwarz) und eher nervösen und Sprunghaften (grau). Entscheidend ist aber, dass beide ihr Ziel erreichten.

*»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 welcher Gelegenheit du "Ja" zum Rauchen sagst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wahrscheinlich wunderst du dich, dass du nur wenige Reize 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 kurzes 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 Reize, die den Griff zur Zigarette auslösen, 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. 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 20 oder mehr täglich gerauchten Zigaretten hättest du sowieso monatelang damit zu tun, für jeden einzelnen Reiz die alternative Reaktion - nicht zu rauchen - einzuüben. Diese unbewusst ablaufenden Programme sind der Grund, warum es dir bislang so schwer gefallen ist, mit dem Rauchen Schluss zu machen bzw. warum du bereits Stunden oder wenige Tage nach deinem vermeintlichen Schlusspunkt, wieder zur Zigarette gegriffen hast.

**"Diese jetzt nicht!"** Mit diesem kurzen Satz erfasst du die Gesamtheit deiner Rauchgewohnheiten, ohne jede Einzelne davon ansprechen zu müssen.

**Empfehlung:**

Suche dir aus deinen Gewohnheiten erst einmal nur eine aus, die du fest mit dem Satz »Diese jetzt nicht« verknüpfst.

**Stell dir vor.**

Unser Gehirn lernt vernetzt und in Bilder. Deswegen mag es Geschichten, Märchen oder Sagen. Stell dir vor, du holst dir 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. Auch während des ganzen Tages nimmst du immer wieder einmal drei Münzen und schmeißt die 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, kurz 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 Zigarette 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 usw.

**Schreibe doch über deine Gedanken und Gefühle.**

Für das E-Book

<https://amzn.to/2Ms83pD>

Für das Taschenbuch

<https://amzn.to/2Bd5UcQ>

Ich empfehle das Taschenbuch, da Sie hiermit ein sehr persönliches Tagbuch erstellen können.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Siegfried Müller

