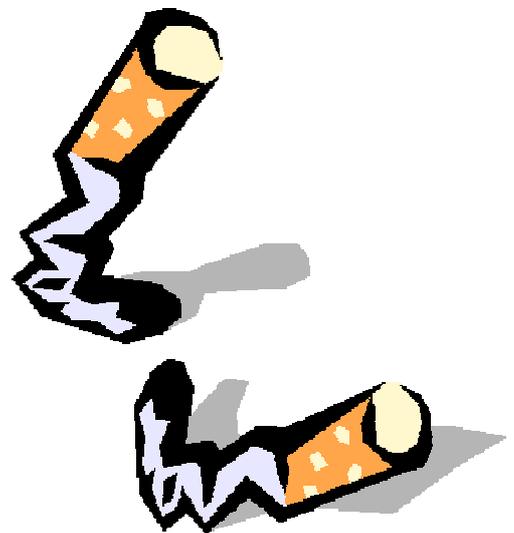


Dr. Wolf Barth

# 30 Leitsätze zur Vorbereitung des Rauchstopps



Impressum:

Dr. Wolf Barth: 30 Leitsätze zur Vorbereitung des Rauchstopps

Lux-Coaching Verlag, Deiffelt, 2007, 1. Auflage

L-9744 Deiffelt, Haus 47 A

Fon: +352-26914392, Fax: +352-26914401

email: [luxcoaching@pt.lu](mailto:luxcoaching@pt.lu)

[www.nosmoking.lu](http://www.nosmoking.lu); [www.luxcoaching.eu](http://www.luxcoaching.eu)

## Einige Gedanken zur klugen Vorbereitung des Rauchstopps mit diesen Leitsätzen

### 1. Ihre Ent-Scheidung ist entscheidend

Wenn Sie sich endlich vom Rauchen und der Rauch-Sucht befreien wollen, dann ist dafür das Entscheidende Ihre Entscheidung, Ihr absolut klarer Ent-Schluß, Ihre gereifte und bewußte Bestimmung, sich endgültig vom Rauchen zu befreien und sich auf ein rauchfreies Leben zu freuen.

### 2. Sie selbst übernehmen Verantwortung

Es genügt überhaupt nicht, wenn Ihr Arzt oder Ihr Partner dringend rät, mit dem Rauchen aufzuhören und Sie deshalb halbherzig irgendeine Methode der Raucherentwöhnung probieren und letztlich ohne Erfolg bleiben, dann weiter frustriert bleiben.

Es muß Ihr eigener felsenfester Entschluß sein.

Die auf dieser CD befindlichen Tipps fördert die Notwendigkeit, daß Sie als Raucher für Ihre Gesundheit und Ihr Leben selbst Verantwortung übernehmen und tragen und daß eine Befreiung vom Rauchen nicht nur aus dem Verstand, sondern auch aus Ihrem Herzen kommt, aus Ihrem ganzen Wesen.

### 3. Sie selbst bestimmen

Manchmal tragen auch bestimmte Lebenssituationen zu dem dringenden Wunsch bei,

mit dem Rauchen sofort aufzuhören:

Vielleicht wird jemand plötzlich schwer erkrankt und man sagt, daß es mit dem Rauchen zusammen hängt  
oder eine Frau bekommt ein Baby  
und sie will es gesund auf die Welt bringen und begleiten,  
oder manchem geht einfach das Geld für das Rauchen aus.

Das sind sicher alles sehr gute Gründe, das Rauchen aufzugeben, aber das reicht oft nicht aus, sich auch von der Sucht, diesem tief im Unbewußten verankerten Drang nach dem Rauchen, zu lösen. Die Rauch-Sucht wird unterdrückt, und meist setzt sich das Verlangen nach der Zigarette später im Leben wieder durch und sie rauchen wieder.

### 4. Sie befreien sich von der Sucht

Und es reicht ebenfalls nicht, wenn Sie sich zwar vom Rauchen lösen, sich dafür aber in eine andere Sucht stürzen: z.B. Essen, Alkohol, Arbeiten, Internet. Meist kommt von dort auch die Erfahrung, daß jemand nach dem Rauchstopp dicker wird. Sie sollten sich vom Rauchen und von der Sucht befreien.

Mit diesen Tipps werden Sie viel besser verstehen,  
welche geistigen und seelischen Muster,  
welche unbefriedigten Bedürfnisse hinter dem Rauchen bei Ihnen wirken,  
wonach Sie suchen und bisher als Ersatz das Rauchen wählten.  
An der Universität Wien wurde z.B. ermittelt, daß Männer häufiger als Belohnung und  
Frauen mehr bei Frust und Streß rauchen.

### 5. Sie freuen sich auf das Leben als Nichtraucher

Und durch diese Tipps werden Sie sich  
auch nicht ängstigen vor schlimmen Entzugserscheinungen,  
wenn sie das Rauchen aufgeben,  
Die meisten Menschen hören nicht auf zu rauchen, weil Sie Angst vor der Zeit danach  
haben, vor sogenannten Entzugserscheinungen, vor dem Verlust von etwas.

Mit diesen Tipps werden Sie mit einem klaren Bewußtsein über das Rauchen  
und über sich selbst,  
mit einer klaren Geisteshaltung  
voller Freude auf den künftigen Gewinn durch ein natürliches Leben  
– ohne Rauchen und ohne jede Entzugssymptome nach dem Rauchstopp sein.

Wenn Ihr Geist als Raucher, Ihr Bewußtsein über sich selbst klar ist,  
dann können Sie sich sofort und für immer vom Rauchen lösen  
– ohne Verluste und ohne jede Beschwerden.  
Das Entscheidende ist eben Ihr fundierter und gereifter Entschluß.  
Aus Gedanken werden Taten bzw. Realitäten.  
Ihr klarer Geist bestimmt über Ihren Körper und seine Funktionen.

### 6. Umsetzung des Entschlusses mit individuellem Vorgehen und passenden Hilfen

Mit meinen Tipps können Sie schrittweise  
sich selbst und Ihre Lebens-Situation überprüfen  
und sich dann ganz bewußt, ganz klar und ganz sicher entscheiden,  
in ein Leben frei von Rauchen und frei von Süchten zu gehen.  
– gegebenenfalls mit weiterer Hilfe und Unterstützung.

Ihr felsenfester Entschluß ist die Basis,  
von der aus Sie Ihr persönliches Vorgehen  
oder eine Methode zum Rauchstopp anwenden,  
diese eventuell an Ihre Bedürfnisse und Ihre Individualität anpassen.  
Das Fundament Ihres Vorhabens ist nicht irgend eine Methode,  
Es ist immer Ihre felsenfeste Entscheidung.  
Ihr klipp und klaren Entschluß,  
ohne weitere Diskussion,  
nie mehr zu rauchen,  
Ihre bewußte Entscheidung für sich, für Ihr gesundes und glückliches Leben.

## Einige Gedanken zur Nutzung dieser Leitsätze

### 1. Leitsatz

Mit den Tipps gebe ich Ihnen zum jeweiligen Thema aufbauend Anregungen und Anleitungen, die immer in einem Leitsatz münden. Dieser Leitsatz sollte Sie über den ganzen Tag begleiten, Sie sollte ihn öfter wiederholen, wie ein Mantra vielleicht. Sie sollten diesen Leitsatz als Tagesaufgabe präsent behalten und Antworten darauf finden bzw. von selbst entstehen lassen.

Sie können diese Tipps hören, wie Sie es für richtig halten. Ich empfehle Ihnen jedoch, sich täglich einen Tipp vorzunehmen, diesen mindestens 3 x am Tag anzuhören und wirken lassen, damit Sie das jeweilige Thema und vielleicht die gefundenen Antworten in Ihre Persönlichkeit integrieren können.

### 2. offene Geisteshaltung

Nehmen Sie beim Hören der Tipps eine offene Geisteshaltung ein, seien Sie einfach wie ein kleines Kind offen und neugierig, denn ich werde

- teils Ungewöhnliches empfehlen,
- teils zu einer selbstkritischen Analyse anregen,
- teils etwas genauer in Ihrer Seelenlandschaft nachfragen,
- teils Ihre schöpferischen Kräfte für neue Lösungen herausfordern.

### 3. Ehrlichkeit zu sich selbst

Und Sie sollten beim Hören und Nutzen dieser Tipps unbedingt ganz offen und ehrlich zu sich sein, denn es geht um Ihr Leben und dafür sind Sie allein verantwortlich.

### 4. Tun

Diese Tipps fördern zielgerichtet ein klares Bewußtsein über die Lage in Ihrem persönlichen Raucherleben und Ihren inneren Herzenswunsch, sich klug vorbereitet von der Abhängigkeit zu befreien, bessere Lösungen für Ihre Lebensbedürfnisse zu finden anstelle des bisherigen Ersatzmittels Zigarette.

Am Ende gibt es dann nur noch eins, zu tun:  
Ein gesundes, glückliches und rauchfreies Leben auch leben.

## 30 Leitsätze zur Vorbereitung des Rauchstopps

Sie wollen endlich Nichtraucher sein,  
Sie wollen endlich die Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Leben übernehmen?  
Mit meinen Leitsätzen bzw. Leitfragen zeige ich Ihnen Schritt für Schritt bzw. Tag für Tag einen sanften Weg heraus aus der Sucht.

### 1. Meine Selbst-Akzeptanz als rauchender Mensch

Im Kampf gegen die Zigaretten, gegen das Rauchen oder gegen die Sucht werden Sie keine helfende Lösung finden. Kämpfen, Zwingen und Verbieten bringt Sie nicht in die gesunde Luft ins rauchfreie Glück! Bevor Sie die Sucht lassen können, müssen Sie sich zuerst einmal als das annehmen und bejahen, was Sie sind.

Sie können sich nur dann von der Rauch-Sucht lösen, wenn Sie sich zunächst als Mensch genau so akzeptieren und lieben, wie Sie sind. Und das Nichtrauchen wird erfolgreicher funktionieren, wenn Sie das Rauchen akzeptieren als einen wichtigen Bestandteil Ihres bisherigen Lebens, als Element Ihres Seins und Ihrer Identität. Der vielleicht verblüffende heutige Leitsatz heißt:

- Obwohl ich rauche, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.
- Obwohl ich rauche, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Obwohl ich rauche, akzeptiere und liebe ich mich so, wie ich bin.

### 2. Mein Raucher-Alltag

Heute soll Sie einmal interessieren, wie denn Ihr charakteristischer Raucher-Tag aussieht. Machen Sie sich ganz bewußt, in welchen Situationen Sie rauchen. Fragen Sie sich:

- Wie sieht bisher mein typischer Tag als Raucher aus?
- Wann taucht erstmals der Gedanke ans Rauchen auf?
- Wie verläuft der Morgen nach dem Aufstehen?
- Welche Zigarette ist eine Besondere noch vor der Mittagspause während der Arbeit?

Wann und wo rauche ich nachmittags oder abends?

- Und, sehr wichtig: Welche Bedeutung haben die verschiedenen Zigaretten für mich?

Wenn diese Fragen schwer zu beantworten sind, dann beobachten Sie sich bitte mal einen ganzen Tag lang. Sie können sich dafür auch mit einem schriftliches Protokoll helfen, in das Sie jede gerauchte Zigarette aufschreiben, die Situation dazu und auch Ihren Grund zum Rauchen kurz beschreiben.

Die heutige Leitfrage heißt:

- In welchen Alltags-Situationen rauche ich?
- In welchen Alltags-Situationen rauche ich?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- In welchen Alltags-Situationen rauche ich?

### 3. Meine kurzfristigen Vorteile des Rauchens

Mein heutiger Vorschlag lautet, daß Sie einmal möglichst viele positive Aspekte des Rauchens sammeln. Ja, Sie haben richtig gehört. Denn ohne Positives am Rauchen würden Sie nicht rauchen. Es gibt also etwas für Sie Wichtiges, Sinnvolles, Angenehmes, das für Sie mit dem Rauchen verbunden ist. Rauchen hat also für Sie einen oder mehrere Vorteile gegenüber dem Nichtrauchen.

Zur Hilfe stellen Sie sich doch mal folgende Fragen:

Warum rauche Ich? Was mag ich am Rauchen?

Wenn sie noch einmal in Ihr Protokoll des typischen Raucher-Alltags sehen, dann entnehmen Sie doch einfach einen Begriff aus dieser Aufzeichnung.

Vielleicht steht dort GENUSS oder ENTSPANNUNG oder PAUSE oder KONTAKT oder FREIHEIT ...

Ihr heutiger Leitsatz ist also eine Frage:

- Welche kurzfristigen Vorteile bringt mir das Rauchen?
- Welche kurzfristigen Vorteile bringt mir das Rauchen?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Welche kurzfristigen Vorteile bringt mir das Rauchen?

### 4. Meine ursprüngliche Motivation zum Rauchen

Fragen Sie sich heute einmal, wie alles mit dem Rauchen anfang:

- Die rauchenden Freunde in der Klasse oder Clique? War es wie eine „Mutprobe“, auch zu rauchen.
- Wollten Sie mit Rauchen mehr Dazugehören?
- Rauchten Ihre Eltern und Geschwister und Sie hielten das für völlig selbstverständlich und machte es nach?
- Rauchten Ihre Vorbilder? Wollten Sie auch so cool sein? Und ein bißchen das schwache Selbstwertgefühl überspielen?
- Wollten Sie zeigen, daß Sie erwachsen sind und tun und lassen können, was Sie wollen?
- Rauchten Sie aus Trotz und Protest erst recht, weil die Eltern Rauchen verboten?
- Oder waren Sie einfach jugendlich neugierig, wie so eine Zigarette schmeckt und sind dann irgendwie an ihr hängen geblieben?

Überprüfen Sie, ob diese ursprünglichen Motive heute noch gültig sind. Rauchen Sie heute immer noch aus denselben Gründen?

Ihr heutiger Leitsatz ist wieder eine Frage:

- Warum habe ich damals mit dem Rauchen angefangen?
- Warum habe ich damals mit dem Rauchen angefangen?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Warum habe ich damals mit dem Rauchen angefangen?

## 5. Sich etwas Gutes tun - mit Rauchen

Seit gestern wissen Sie, wie alles anfang mit dem Rauchen, vielleicht vor vielen Jahren, in der Pubertät. Aber, warum haben Sie weiter geraucht, bis heute?

Vielleicht kamen auch schon Gedanken, daß Sie doch genügend lange geraucht haben und nun endlich aufhören sollten. Ja, das ist vernünftig. Ja, das ist natürlich logisch, aber Sie stellen sicher auch fest, daß die Situationen, in denen Sie bisher immer wieder geraucht haben, ihre ganz eigene Logik und Folgerichtigkeit haben.

Sie sollten heute einmal genauer herausfinden, worauf Ihre merkwürdige „Logik des Rauchens“ beruht. Sie werden dabei feststellen, daß Sie mit jedem Rauchen einer Zigarette ein Verlangen, ein Begehren, einen Wunsch, ein Bedürfnis befriedigen wollten.

Sie wollten sich mit dem Rauchen etwas Gutes tun.

Ja, Sie erleben etwas Gutes beim Rauchen, weil es kurzfristig zu positiven Konsequenzen führt – abreagiert, entspannt, ausfüllt usw.

Fragen Sie sich mit Ihrem heutigen Leitsatz:

- Was will ich mir mit dem Rauchen Gutes tun?
- Was will ich mir mit dem Rauchen Gutes tun?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Was will ich mir mit dem Rauchen gutes tun?

## 6. Meine Nachteile des Rauchens

Sie haben sich in den vergangenen Tagen vielleicht überlegt, warum Sie eigentlich mit dem Rauchen angefangen haben und warum Sie heute weiter rauchen. Es gab dafür einige Vorteile.

Möglicherweise ist Ihnen bei diesem Überlegen und sich Erinnern auch etwas aufgefallen, was Ihnen am Rauchen nicht so gut gefällt? Eventuell sind Ihnen beim Überlegen über die Vorteile des Rauchens leichte Bedenken gekommen und es sind Ihnen auch die Nachteile des Rauchens in den Kopf gekommen? Im Alltagsleben finden wir häufig Dinge, die gut und zugleich auch nicht so gut sein können. So fühlen wir uns auf einer stimmungsvollen Party einerseits sehr wohl und möchten gern noch länger bleiben und andererseits haben wir ein nicht gutes Gefühl, wenn wir daran denken, daß wir am nächsten Morgen wieder ausgeruht und fit in der Arbeit sein müssen und deshalb früher gehen sollten.

Ihr heutiger Leitsatz stellt Ihnen also die Frage:

- Welche langfristigen Nachteile hat das Rauchen für mich?
- Welche langfristigen Nachteile hat das Rauchen für mich?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Welche LANGFRISTIGEN Nachteile hat das Rauchen für mich?

## 7. Lohnt sich denn der Rauchstop für mich?

Heute mal die bösen Fakten: Die Medizin berichtet, daß etwa die Hälfte aller Raucher an ihrer Sucht stirbt, allein in Deutschland über 100.000 Menschen pro Jahr. Deswegen lohnt sich das Aufhören auf jeden Fall und Sie sind auf einem guten Weg! Aber den dramatischen Krankheitsstatistiken oder Berechnungen über verkürzte Lebenszeiten bei Rauchern sind Sie nicht hilflos ausgeliefert.

Denn eines ist sicher, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, beginnt Ihr Körper sofort, sich selbst zu reorganisieren und zu heilen.

Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff verbessert sich schon nach wenigen Stunden.

Nach zwei bis drei Tagen kann man schon besser riechen und schmecken.

Nach mehreren Jahren sinken sogar die Risiken für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und seien Sie sich dabei auch ganz bewußt, daß das Rauchen selbst eine Krankheit ist: Wenn der „Genuß“ des Zigarettenrauchens zum Zwang wird, spricht man von Nikotinabhängigkeit, von einer Sucht. Und das ist eindeutig eine Krankheit.

Ihr heutiger Leitsatz ist ein geläufiger Satz:

- **Gesundheit ist alles und ohne Gesundheit ist alles nichts.**
- **Gesundheit ist alles und ohne Gesundheit ist alles nichts.**

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- **Gesundheit ist alles und ohne Gesundheit ist alles nichts**

## 8. Meine Angst, immer weiter Rauchen zu müssen

Junge Menschen beginnen oft deshalb zu rauchen, weil sie den starken Drang haben, endlich frei und unabhängig zu sein, weil sie im Sturm erwachsen sein möchten!

Das genau versprach Ihnen doch die Zigarettenwerbung!

Das zeigten Ihnen viele rauchende Vorbilder.

Doch wie erlebt das später ein langjähriger starker Raucher, der den ganzen Tag nur an eins denkt: hoffentlich genügend Zigaretten dabei zu haben. Denn inzwischen ist er oder sie abhängig vom Rauchen?

Nun: Wie unabhängig macht also Abhängigkeit tatsächlich?

Nikotin ist eben eine starke Droge, die abhängig macht.

Und Rauchen ist ein mächtiges Ritual, das süchtig nach Wiederholung macht.

Es entsteht ein unbewußter Automatismus, sie verlieren die Kontrolle über sich.

Mehr und mehr haben Sie die irrationale Angst, ein Leben lang immer weiter rauchen zu müssen.

Deshalb fragen Sie sich heute mit Ihrem Leitsatz:

- **Wie frei macht mich die Sucht des Rauchens wirklich?**
- **Wie frei macht mich die Sucht des Rauchens wirklich?**

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- **Wie frei macht mich die Sucht wirklich?**

## 9. Ich erkenne die Illusion mit dem Rauchen

Sie glauben an die Wirkung der Zigarette, des Rauchens, des Rituals – und Tausende Male bekamen sie die Bestätigung. Beispielsweise in bestimmten Situationen Streß abzubauen und entspannen zu können.

Aber die Wahrheit ist, daß Zigaretten nur entspannend gewirkt haben, weil sie kurzzeitig den Drang zu rauchen aufgehoben haben, der dann jedoch ganz schnell wieder da war.

Die Wahrheit ist, daß Sie mit dem inhalierten Nikotin Ihrem Gehirn künstlich nachgeholfen haben, Glückshormone für eine gute Stimmung zu erzeugen, was der Körper auf natürliche Weise bei wirklich guter Stimmung von alleine macht.

Die Wahrheit ist, daß Rauchen mit den bis zu 4000 teils hoch giftigen und krankheitserregenden Stoffen ein großer Streßfaktor für Ihren Organismus ist!

Und haben Sie nun mit dem Rauchen wirklich Ihren Streß bei der Arbeit oder im Leben abgebaut und sich entspannt? Nein!

Sie würden ja auch keine Tablette gegen Schmerzen einnehmen, die nach einer Stunde selbst Schmerzen verursacht!

Also, fragen Sie sich heute in Ihrem Leitsatz zum rauchfreien, streßfreien Leben:

- Welchen Illusionen unterliege ich eigentlich mit dem Rauchen?
- Welchen Illusionen unterliege ich eigentlich mit dem Rauchen?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Welchen Illusionen unterliege ich eigentlich mit dem Rauchen?

## 10. Rauchen als Sucht bzw. SUCHE

SUCHT ist, wenn man etwas an der Stelle sucht, wo man es nicht finden kann. Wenn man etwas mit Mitteln ver-sucht, womit es nicht zu erreichen ist.

Rauchen ist eindeutig eine SUCHT. Wonach suchen Sie? Fragen Sie sich nach dem Gefühlsmangel, den Sie durch Rauchen bisher auszugleichen ver-sucht-en.

Fragen Sie sich ehrlich nach der unbewußten Absicht, die hinter dem Rauchen steht! ETWAS für Sie zu erreichen oder Sie vor ETWAS zu schützen und einen Rauchvorhang aufzubauen.

Macht es Streß erträglicher?

Hilft es, ruhig zu bleiben?

Hilft es über Kummer hinweg?

Verdrängt es ungute Gefühle wie Ärger und Sorgen?

Hilft es, Ihr Gewicht zu kontrollieren?

Hilft es, sich zu konzentrieren?

Hilft es Ängste zu bewältigen?

Wonach suchen Sie eigentlich, wenn Sie rauchen?

Also, fragen Sie sich mit dem heutigen Leitsatz einmal wirklich:

- Wonach sucht meine Seele eigentlich?
- Wonach sucht meine Seele eigentlich?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Wonach sucht meine Seele eigentlich?

## 11. Vorteile des Nicht-Rauchens

Sie kennen sicher viele gute Gründe, mit dem Rauchen endlich Schluß zu machen. Zigaretten sind nicht gut für die Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensqualität.

Ohne Zigaretten können Sie

gesünder und länger leben,  
haben jüngere Haut,  
eine bessere Kondition.

Sie riechen viel besser und schmecken viel besser

Und Sie sehen besser aus,

Sie fühlen sich fitter, sind gesünder,

Sie haben mehr Energie

Sie haben mehr Geld verfügbar

Und Sie werden vielleicht auch lieber geküßt

Beantworten Sie für sich heute in Ihrem Leitsatz einmal ganz genau die Frage:

- Welche Vorteile hätte das Nichtrauchen für mich persönlich?
- Welche Vorteile hätte das Nichtrauchen für mich persönlich?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Welche Vorteile hätte das Nichtrauchen für mich persönlich?

## 12. Nachteile des Nicht-Rauchens

Ja, es ist so, daß die meisten Raucher deshalb nicht mit dem Rauchen aufhören weil Sie ANGST haben.

Sie haben eine beträchtliche Angst, für immer mit Rauchen aufzuhören, weil Sie meinen,

auf ein Stück Ihrer Lebensqualität verzichten zu müssen,  
den kleinen Helfer in Streß-Situationen aufgeben zu müssen,  
unter Entzugserscheinungen leiden zu müssen,  
oder Gewicht zuzunehmen,  
und vor allen Dingen: Nie mehr rauchen zu dürfen!

Das sind gedankliche Illusionen, unwirkliche Vorstellung, genau so wie Sie vielleicht eine völlig unbegründete Angst vor kleinen Spinnen haben.

Erst dann, wenn Sie diese ÄNGSTE abgelegt haben, sind Sie genügend offen für die FREUDEN in Ihrem Leben! Offen für die positiven Seiten, die Ihnen die gewaltigen Vorteile des Nichtrauchens bringen.

Im heutigen Leitsatz ergründen Sie doch mal:

- Wovor habe ich eigentlich Angst, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?
- Wovor habe ich eigentlich Angst, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Wovor habe ich eigentlich Angst, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?

### 13. Alles, was das Rauchen kann, kann ich viel besser und gesünder.

Sie haben sich bestimmt schon überlegt, wozu Sie eigentlich rauchen und wonach Sie wirklich suchen: Sie wollten bestimmte wichtige Bedürfnisse befriedigen:

- nach Entspannung und Ruhe,
- Sicherheit und Geborgenheit,
- Kontakt und Geselligkeit,
- Freiheit und Abenteuer.

Wenn Sie Ihre Erkenntnis nun genauer betrachten, werden Sie feststellen können, daß alles, was Sie mit Rauchen erreichen wollten, viel gesünder und leichter ohne Zigaretten geht. Sie können die Dinge, die Sie suchen, mit besseren Mitteln finden, als mit dem Rauchen!

Mit dem heutigen Leitsatz gehen Sie auf die Suche nach der Wahrheit:

- Was hat der Gedanke ans Rauchen Ihnen versprochen und was davon hat er gehalten?
- Was hat der Gedanke ans Rauchen Ihnen versprochen und was davon hat er gehalten?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Was hat der Gedanke ans Rauchen Ihnen versprochen und was davon hat er gehalten?

### 14. Die ekligen Gefühle aufrufen

Mal ehrlich, was fühlen Sie, wenn Sie einen überquellenden Aschenbecher mit den unappetitlichen Zigarettenresten und der verstreuten Asche sehen?

Welches Gefühl kommt auf, wenn Sie morgens in einen kalt und schal riechenden Raum kommen, in dem am Vorabend viel geraucht wurde?

Was spüren Sie körperlich morgens, wenn Sie vielleicht die übel riechenden verqualmten Sachen von gestern wieder anziehen wollen ?

Ja, ehrlich, Zigaretten ekeln Sie sicher auch an, denn das ist eine natürliche, schützende Reaktion.

Nehmen Sie sich jetzt einmal etwas Zeit, um sich an 4 unterschiedliche Situationen gefühlsmäßig so gut wie es nur irgendwie geht zu erinnern, in denen Sie glaubten, daß es jetzt dringend nötig sei, das Rauchen endlich aufzugeben oder in denen Sie sich wirklich sehr schlecht fühlten, weil Sie rauchten.

Erinnern Sie sich bitte so genau wie möglich, als wenn es gerade jetzt geschehen würde. Was sehen Sie dabei? Was hören Sie? Was riechen und schmecken Sie? Was spüren und fühlen Sie? Was glauben Sie in dieser Situation?

Ich bitte Sie, diese Übung einige Minuten lang aufrechtzuerhalten, 4 Situationen hintereinander, immer wieder das Gedächtnis genau aufrufen, sich erinnern, wie Sie sich total ekeln vor Zigaretten.

Mit diesem Gefühl des Ekels wiederholen Sie heute mehrmals Ihren Leitsatz:

- Ich muß und will das Rauchen beenden!
- Ich muß und will das Rauchen beenden!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich muß und will das Rauchen beenden!

## 15. Konsequenzen ausmalen

Denken Sie heute einmal an die Konsequenzen, die es für Sie wahrscheinlich haben würde, wenn Sie nicht sofort das Rauchen stoppen, wenn sie weiterrauen würden. Bitte, stellen Sie sich jetzt genau vor: Was geschieht, wenn ich weiterrauche?

Was sind die Konsequenzen? Körperlich-gesundheitlich, zwischenmenschlich, arbeitsmäßig, finanziell usw.

Stellen Sie es sich genau vor, wie es wäre in 6 Monaten, nach einem Jahr, in 5 Jahren erst mit dem Rauchen aufzuhören.

Denken Sie an alle bekannten schädlichen oder negativen Wirkungen und Effekte, wenn Sie nicht augenblicklich das Rauchen stoppen.

Denken Sie auch daran, wie Ihre einfache Entscheidung, die Sie heute fällen könnten, all die Auswirkung des Rauchens auf Ihre Zukunft verhindern kann.

Ihr Leitsatz des Tages:

- Ich will gesund weiter leben!
- Ich will gesund weiter leben!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich will gesund weiter leben!

## 16. Lebe ich glücklich, wenn ich rauche?

Heute stelle ich meine Fragen besonders an die zufriedenen Raucher, die mit unseren bisherigen Überlegungen vielleicht so ihren Spaß hatten.

Welches sind denn die wichtigen Ziele in Ihrem Leben?

Welche Werte haben für Sie eine große Bedeutung?

Denken Sie an Glück, inneren Frieden, soziale Verantwortung, Wohlstand, Unabhängigkeit, Familie, Sinn, Selbstverwirklichung ...

Hatten Sie je den Eindruck, daß bestimmte gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, wie das Rauchen, Sie daran hindern könnten, diese Ziele zu erreichen?

Also als heutigen Leitsatz fragen Sie nach bei sich:

- Bin ich wirklich glücklich und zufrieden, wenn ich weiter rauche?
- Bin ich wirklich glücklich und zufrieden, wenn ich weiter rauche?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Bin ich WIRKLICH glücklich und zufrieden, wenn ich weiter rauche?

## 17. Meine Argumente für den Rauchstop

Es ist Zeit für eine Bilanz der Vor- und Nachteile, die Ihnen das Rauchen und das Nichtrauchen bringt.

Die Nachteile des Rauchens, Ihre wichtigen Gründe, nicht mehr rauchen zu wollen!  
Bitte notieren Sie die Schlüsselwörter dafür auf ein Blatt Papier:

Z.B. Atemschwierigkeiten,  
Kleider riechen unangenehm,  
Rauchen ist kostspielig,

Dann schreiben Sie auf die andere Seite des Papiers alle Vorteile, die das Nichtrauchen für Sie hat

Z.B. mein Körper wird wieder fit,  
ich fühle mich dann wieder frei,  
Haut und Haare sehen wieder besser aus,

Ganz wichtig: diese Liste bitte in den nächsten stets bei sich haben! Und immer wieder durchlesen und evtl. ergänzen.

Also, ihr Leitsatz heute:

- Ich habe meine Argumente für meinen Rauchstop immer bei mir!
- Ich habe meine Argumente für meinen Rauchstop immer bei mir!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

Ich habe meine Argumente für den Rauchstopp immer bei mir!

## 18. Ich übernehme Verantwortung für mein Leben

Heute mal ganz bodenständig: Wirklich anhaltend Aufhören mit dem Rauchen können bisher nur ein Drittel der Betroffenen.

Da der "Selbstentzug" so gut wie nie gelingt, ist bei jeder Form von Abhängigkeit kompetente Hilfe für die Betroffenen sehr entscheidend.

Drei Schritte sind entscheidend für die Lösung von der Sucht:

Ihre klare Motivation und Ihr fester Ent-Schluß  
Die Auflösung der psychischen Hintergründe  
Eine stabilisierende Nachbetreuung.

In der Phase der Lösung von der Sucht ist die Stärkung

Ihres Selbst-Bewußtseins und Ihrer Selbst-Verantwortung sehr entscheidend.

Stehen Sie zu sich selbst und zu Ihrer Entscheidung!

Um "Nein" sagen zu können, um Versuchungen widerstehen zu können,

um neue Lösungen für bessere Befriedigung Ihrer Bedürfnisse zu finden.

Ihr erster Schritt ist meist der schwierigste:

Sich ehrlich einzugestehen, daß Sie abhängig und süchtig sind.

Hören Sie also auf mit all den Beschönigungen und dem Versteckspiel, lüften Sie den Rauchvorhang. Sagen Sie heute zu sich:

Ja, ich übernehme ab heute Verantwortung für mein glückliches Leben!

Ja, ich übernehme ab heute Verantwortung für mein glückliches Leben!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ja, ich übernehme ab heute Verantwortung für mein glückliches Leben!

## 19. Meinen Tag der Befreiung vom Rauchen festlegen

Es gelingt Ihnen leichter, vom Rauchen loszukommen, wenn Sie sich auf einen bestimmten Tag der Befreiung vom Rauchen gut vorbereiten.

Dies ist besser, als schrittweise die Menge der gerauchten Zigaretten zu verringern. Die von mir unterbreitete Methode geht anders vor und bereitet Ihnen weniger Streß und Angst. Sie können sich in aller Ruhe mit den verschiedenen Hinweisen beschäftigen und daraus Ihr persönliches Vorgehen ableiten.

Bestimmen Sie also besser einen geeigneten Tag Ihrer Befreiung vom Rauchen, bereiten Sie sich darauf gut vor und hören Sie dann an diesem Tag mit dem Rauchen entschieden auf.

Mit dem heutigen Leitsatz fangen Sie also an, ihr neues Leben zu planen:

- Ich lege heute einen genauen Tag der Befreiung vom Rauchen für mich fest!
- Ich lege heute einen genauen Tag der Befreiung vom Rauchen für mich fest!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich lege heute den genauen Tag der Befreiung vom Rauchen für mich fest!

## 20. Die Rauch-Zeichen verstehen

Körperliche Krankheit allgemein und Rauch-Sucht speziell hat eine Signalfunktion. Die Harmonie von Geist-Seele-Körper soll wieder hergestellt werden. Es ist ein Aufruf zur Selbstheilung. Diese Sicht von Krankheit bzw. Sucht ist gut für unseren Lebensweg, denn die Auflösung des Nicht-Wohlbefindens bringt uns in unserem menschlichen Entwicklungsprozeß voran. Es ist ein Weg zur Erkenntnis unserer wahren Natur und der wahren Natur unseres Geistes.

Die Entwicklung von Süchten bedeutet ein SUCHEN nach etwas Wichtigem, das im Leben bisher fehlt: Ein liebevolles, glückliches Sein.

Süchtige Menschen vermögen es (noch) nicht bzw. warten darauf, SICH selbst auszudrücken, SICH zu lieben, SICH selbst zu leben.

Es geht um die tiefe Sehn-Sucht nach sich SELBST. Es ist das ver-zwei-felte Suchen nach seiner Identität und dem persönlichen Sinn im Leben.

Mit dem heutigen Leitsatz fragen Sie sich:

- Was fehlt mir im Leben, um wirklich glücklich zu sein?
- Was fehlt mir im Leben, um wirklich glücklich zu sein?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Was fehlt mir im Leben, um wirklich glücklich zu sein?

## 21. Ich finde rauchfreie Alternativen

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören. Dann besteht eine Hauptaufgabe darin, rauchfreie Alternativen für die früheren Rauchrituale zu finden, für die immer wiederholten Handlungen des Rauchen. Zerstören Sie die geistigen Muster Ihrer Rauch-Gewohnheiten. Lassen Sie sich bessere Dinge einfallen, mit denen Sie die übliche Zigarette ersetzen können - und genießen sie das Neue:

Haben Sie gern morgens nach dem Kaffee eine Zigarette geraucht, steigen Sie auf Tee oder Wasser um.

- Tauschen Sie die Morgen-Zigarette gegen einen Apfel;
- die Nach-dem-Essen-Zigarette gegen einen kurzen Spaziergang
- die verqualmte Kneipe gegen ein rauchfreies sauberes Restaurant.
- verschaffen Sie sich im Mund durch Zähneputzen einen „rauchfeindlichen Geschmack“;
- überwinden Sie Ihre Nervosität bzw. Ihr Streßerleben besser durch Entspannungsübungen.

Der heutige Leitsatz ist Ihre kreative Aufgabe:

- Ich finde rauchfreie Alternativen zum Rauchen!
- Ich finde rauchfreie Alternativen zum Rauchen!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich finde rauchfreie Alternativen zum Rauchen!

## 22. Den Streß in meinem Leben reduzieren und mich entspannen

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, dann wird Entspannung für Sie eine zentrale Aufgabe. Während Sie vorher zur Zigarette gegriffen haben, um sich zu entspannen, steht die Zigarette nun nicht mehr zur Verfügung.

Hauptauslöser für den Griff zur Zigarette waren streßreiche Situationen wie nervige Telefonate, Erledigen von Aufgaben unter Zeitdruck oder streßreiche Gespräche. Dann verändern Sie Ihre Umgebung und Ihre Abläufe. Verbannen Sie alle Rauchutensilien aus Ihrer Umgebung. Halten Sie zuckerfreie Kaugummis, Obst, Saft und Wasser parat. Planen Sie häufiger kurze Pausen mit Bewegung an der frischen Luft (einige Minuten reichen!). Lassen Sie Dampf beim täglichen Sport ab, halten Sie eine Sekunde inne, und überlegen Sie, was Sie wirklich streßt.

Lernen Sie, sich zu entspannen durch Autogenes Training, Yoga, Meditation u. ä.

Sicher wissen Sie selbst, wie Sie sich optimal entspannen können. Sie haben es nur verlernt, weil da bisher die Zigarette war. Erinnern Sie sich mit dem heutigen Leitsatz:

- Was entspannt mich am besten?
- Was entspannt mich am besten?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Was entspannt mich am besten?

### 23. Mein Leben mit allen Sinnen wieder genießen

Viele Raucher behaupten, sie würden das Rauchen genießen. Aber, die wahren Genüsse des Lebens werden mit dem Rauchen überdeckt.

Zum Beispiel Ihr Geruchssinn: Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, dann werden Sie Vieles besser riechen können: Sie können den Duft der Blumen und Wiesen, des Essens, von Früchten und des Parfums wieder intensiv wahrnehmen. Genießen Sie diese verschiedenen Gerüche und Düfte, dieses Aroma und geben Sie sich diesen Genüssen des Lebens hin.

Genießen Sie das Leben wirklich – mit allen Sinnen und in allen Nuancen!

Gönnen Sie sich etwas, weil Sie es sich wert sind. Geben Sie vielleicht das eingesparte Geld von Zigaretten für schönere Dinge aus.

Fragen Sie sich heute:

- Was tue und habe ich gern, aber viel zu wenig und viel zu selten?
- Was tue und habe ich gern, aber viel zu wenig und viel zu selten?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Was tue und habe ich gern, aber viel zu wenig und viel zu selten?

Und dann tun sie es auch!

### 24. Die Auflösung meiner Sucht verhindert Gewichtszunahme

Vielleicht wollen Sie mit dem Rauchen aufhören, aber haben Angst vor einer Gewichtszunahme? Nun, Ihr Körper hat sich durch das Rauchen daran gewöhnt, gegen die Giftstoffe im Zigarettenrauch anzukämpfen. Wenn Sie aufhören zu rauchen senkt der Stoffwechsel seine Geschwindigkeit und verbraucht tatsächlich etwa 200 kcal weniger pro Tag.

Es wird oft berichtet, daß Menschen bis zu 4 Kilogramm zunehmen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Das ist nicht erklärbar durch die 200 kcal weniger täglichen Energieverbrauchs.

Die Wahrheit ist, daß sich diese früheren Raucher nicht von Ihrer Sucht befreit haben und nun eine andere Sucht, nämlich die Fettsucht und Eßsucht, als Ersatzbefriedigung wählten.

Sie tauschten die Zigarette gegen die Schokolade, den Kuchen, den Alkohol.

Als neuer Nicht-Raucher sollten Sie sich ganz bewußt mäßig und hochwertig ernähren, gesundes Obst und Gemüse essen, viel Wasser und Säfte trinken.

Aber vor allem, sollten Sie sich von allen Abhängigkeiten befreien und die Suche nach sich selbst beenden. Gestalten Sie Ihr glückliches Leben.

Machen Sie sich heute mit dem Leitsatz bewußt:

- Wenn ich meine Sucht beende, nehme ich nach dem Rauchstop auch nicht zu!
- Wenn ich meine Sucht beende, nehme ich nach dem Rauchstop auch nicht zu!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Wenn ich meine Sucht beende, nehme ich nach dem Rauchstopp auch nicht zu!

## 25. Meine Konflikte lösen

Zwischenmenschliche Konflikte sind ein wichtiger Stressor in unserem Alltag und sind ein häufiger Auslöser für das Rauchen.

In solchen Konflikt-Situationen fällt sicher auch Ihnen der Griff zur Zigarette besonders leicht. Sie versuchen dann mit dem Rauchen, sich seelisch auszugleichen, Ihre Wut, Erregung und Verzweiflung zu dämpfen und im Rauch zu verschwinden.

Viel sinnvoller und konstruktiver ist es, eine wirkliche Lösung des betreffenden Konfliktes vorzunehmen. Lernen Sie, klug und verbindend zu streiten. Anstatt eine Zigarette zu rauchen, fragen Sie sich besser:

Was stört mich an dieser Situation?

Was möchte ich erreichen?

Wie kann ich es erreichen und mit dem anderen Menschen vereinbaren?

Beschäftigen Sie sich heute einmal mit Ihren Konflikten. Fragen Sie sich mit dem heutigen Leitsatz:

- Mit welchem Vorgehen setze ich bei Konflikten meine Interessen, Absichten und Ziele durch?
- Mit welchem Vorgehen setze ich bei Konflikten meine Interessen, Absichten und Ziele durch?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Mit welchem Vorgehen setze ich bei Konflikten meine Interessen, Absichten und Ziele durch?

## 26. Meine genauen Vorstellungen vom Nicht-Raucher-Sein

Nutzen Sie heute einmal Ihre Fantasie. Stellen Sie sich zunächst vor, wieviel besser Ihr Leben ist, wenn Sie das Rauchen beenden.

Stellen Sie sich einmal Ihr Leben wirklich ganz genau vor, wie es in 6 Monaten ist, nachdem Sie erfolgreich das Rauchen beendet haben. Das Rauchen ist für Sie eine Sache der Vergangenheit.

Was sehen Sie? Was hören Sie? Was fühlen Sie? Was erleben Sie? Wie geht es Ihnen als Nichtraucher? Stellen Sie sich diese Zukunft mit allen Sinnen genau vor.

Halten Sie in den nächsten 3 Tagen diese vielen verschiedenen Gedanken einmal ganz bewußt und fest aufrecht.

Stellen Sie sich immer wieder in Ihrer Fantasie vor, daß Sie diesem ganz natürlichen Teil von sich und in sich drin ein Leben geben, ein Leben als Nichtraucher.

Ihr heutiger Leitsatz ist eine wichtige Frage:

- Wie ganz genau soll mein Leben als Nichtraucher sein?
- Wie ganz genau soll mein Leben als Nichtraucher sein?

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Wie ganz genau soll mein Leben sein?

## 27. Ich bereite mich auf kritische Situationen vor

Jeder Raucher hat ganz bestimmte Situationen und Abläufe, in denen er besonders gern zur Zigarette greift. Sie wissen, an welchen Orten, bei welcher Tätigkeit, in welcher Stimmung Sie bevorzugt rauchen.

Sie sollten dann mindestens vorübergehend diese Situationen ganz bewußt vermeiden, diesen "Auslösern" aus dem Weg gehen. Führen Sie sich nicht selbst in Versuchung.

Es sind insbesondere Situationen, in denen Sie weniger aufmerksam sind und dann die alten unbewußten Rauch-Muster wirksam werden können.

Werden Sie sich Ihrer Handlungen bewußt - wenn der Fall auftreten sollte – noch bevor Sie eine Zigarette anzünden.

- Atmen Sie 5 x bewußt tief in den Bauch hinein und langsam wieder aus.
- Überlegen Sie, warum Sie gerade jetzt rauchen wollen.
- Wenn Sie Ihr Bedürfnis hinter dem Drang zu Rauchen erkannt haben, dann suchen Sie direkt nach einer Alternative.

Ihr heutiger Leitsatz:

- Ich mache mir meine kritischen Rauchsituationen bewußt und entwickle Möglichkeiten zum Ausweichen und für Alternativen!
- Ich mache mir meine kritischen Rauchsituationen bewußt und entwickle Möglichkeiten zum Ausweichen und für Alternativen!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich mache mir meine kritischen Rauchsituationen bewußt und entwickle Möglichkeiten zum Ausweichen und für Alternativen!

## 28. Meine Voraussetzungen für den Erfolg des Nichtrauchens

Wenn Sie es leichter schaffen wollen, sich für immer vom Rauchen zu befreien, dann müssen Sie drei innere Bedingungen erfüllen. Schätzen Sie sich heute einmal völlig ehrlich ein - auf einer Skala von 0 - 10, wobei 10 das beste ist:

1. Meine Selbst-Akzeptanz

Wie stark akzeptiere ich, daß Rauchen ein wichtiger Bestandteil meines bisherigen Lebens bzw. meiner Persönlichkeit war?

2. Meine Motivations-Stärke

Wie stark ist meine Motivation, mich tatsächlich und für immer von Rauchen zu befreien?

3. Meine Erfolgs-Zuversicht

Wie sicher und zuversichtlich bin ich, daß ich es schaffen werde, nie wieder zu rauchen?

Ich schaffe es, mich für immer vom Rauchen zu lösen.

Der Leitsatz heute:

- Ich schätze mich ehrlich ein: Wie groß ist meine Selbstakzeptanz, meine Motivationsstärke und meine Erfolgszuversicht.
- Ich schätze mich ehrlich ein: Wie groß ist meine Selbstakzeptanz, meine Motivationsstärke und meine Erfolgszuversicht.

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich schätze mich ehrlich ein: Wie groß ist meine Selbstakzeptanz, meine Motivationsstärke und meine Erfolgsaussicht?

## 29. Vertrag mit mir selbst

Verstärken Sie Ihre feste Absicht, das Rauchen zu stoppen, mit einem Vertrag mit sich selbst. Und vielleicht erzählen Sie auch Ihrer Umgebung davon!

Verpflichten Sie sich, ab heute bzw. einem bestimmten Tag, für immer frei vom Rauchen zu sein.

Versprechen Sie sich das, bei allem, was Ihnen wichtig und teuer ist.

Seien Sie es sich selbst und Ihrer Selbstachtung schuldig, Ihr Versprechen einzuhalten.

Nichts und niemand kann Sie davon abbringen.

Notieren Sie in diesen Selbstvertrag Ihre drei wichtigsten Beweggründe für das Nichtrauchen.

Notieren Sie auch, welche Belohnungen Sie sich gönnen, wenn Sie

1 Woche, 1 Monat, 1/2 Jahr, 1 Jahr lang nicht rauchen.

Und falls Sie diesen Vertrag nicht einhalten sollten, dann werden Sie den Ausrutscher oder Rückfall bewußt auswerten und wieder mit dem Nichtrauchen beginnen.

Ihr heutiger Leitsatz:

- Ich treffe zum Rauchstop eine klare schriftliche Vereinbarung mit mir selbst!
- Ich treffe zum Rauchstop eine klare schriftliche Vereinbarung mit mir selbst!

Lassen Sie diesen Satz den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich treffe eine klare schriftliche Vereinbarung mit mir selbst!

## 30. Ich nehme richtig Abschied vom Rauchen

Nichtraucher sind Sie sofort nach der letzten Zigarette. Sie müssen darauf nicht länger warten und sich weiter vorbereiten. Sie brauchen auch keine Entwöhnung oder einen Entzug, denn Sie gewinnen ein gesundes und glückliches Leben.

Rauchen war jahrelang ein tägliches Ritual in Ihrem Leben. Nun trennen Sie sich von etwas Gewohntem und auch Liebgewonnenem. Machen Sie dazu heute ein ganz spezielles Abschieds-Ritual vom Rauchen. Dazu könnten gehören,

- daß Sie vielleicht eine letzte Zigarette ganz bewußt und langsam als die allerletzte Zigarette rauchen.
- Daß Sie einen Abschieds-Brief an Ihre geliebte Zigarette schreiben.
- Daß Sie all Ihre Rauchutensilien entsorgen, wie restliche Zigaretten und Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher. Werfen Sie alles in einer Tüte ganz bewußt weg, denn Sie bekräftigen mit Ihrer rituellen Handlung Ihre wichtige Ent-Scheidung, Trennung, Verabschiedung, Lösung vom Rauchen.

Der heutige entscheidende Leitsatz:

- Ich trenne mich heute vom Rauchen bewußt und entschlossen!
- Ich trenne mich heute vom Rauchen bewußt und entschlossen!

Lassen Sie diese Frage den heutigen Begleiter auf Ihrem Weg zum Nichtraucher sein:

- Ich trenne mich heute vom Rauchen bewußt und entschlossen!