

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

**Anleitungen
zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe**

**Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe**

Rietberg

Januar 2016

2. Auflage

<http://www.psychologische-praxis.rielaender.de>

psychologe@rielaender.de

Möchten Sie freier und gesünder leben durch Nichtrauchen?

Wenn Sie regelmäßig rauchen, können Sie mit den hier gegebenen Anleitungen zunächst eine Bestandsaufnahme zu Ihrem Rauchverhalten machen und über folgende Fragen nachdenken:

- Wie wirkt sich das Rauchen auf Ihren Organismus aus?
- Was sind Anlässe und Motive für Ihr Rauchverhalten?
- Ist das Rauchen für Sie zu einer starken Gewohnheit oder gar Abhängigkeit geworden?
- Was wollen Sie in Bezug auf das Rauchen? Wollen Sie das Nichtrauchen anstreben?

Sie können sich dafür entscheiden, freier und gesünder zu leben durch Nichtrauchen.

Sie können hier weiterhin informieren:

Wie können Sie vom Rauchen frei werden?

Wie können Sie das Ziel des Nichtrauchens erreichen?

Wie können Sie das Nichtrauchen stabilisieren?

Sie erhalten Anleitungen zur Selbsthilfe und Informationen über weitere Hilfsmöglichkeiten, damit Sie erfolgreich das Nichtrauchen erreichen und es über lange Zeit stabilisieren können.

Zur Nutzung dieser Anleitungen

Wenn Sie sich über Wege zum Nichtrauchen gut informieren möchten, dann lesen Sie bitte die Ausführungen von Kap. 1 bis Kap. 5 vollständig durch.

Wenn Sie Wege zum Nichtrauchen für die nächsten 6 Monate konkret planen möchten, dann lesen Sie bitte die Ausführungen in Kap. 1 bis Kap. 5 ruhig und konzentriert durch und beantworten vollständig die „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“.

Überlegen Sie zusätzlich, wie Sie sich auf einem Weg zum Nichtrauchen von anderen Menschen helfen und unterstützen lassen möchten.

Folgende Formen der Hilfe und Unterstützung für Wege zum Nichtrauchen sind sinnvoll:

- im familiären oder vertrauten Umfeld eine Person um regelmäßige Unterstützung bitten
- ein Nichtrauchertraining bei einer Volkshochschule, einer Krankenkasse, einer Klinik, einer professionellen Praxiseinrichtung
- professionelle psychotherapeutische Hilfe
- ärztliche Unterstützung

Inhalt

Übersicht: Stufen zu langfristigem Nichtrauchen	5
1. Bestandsaufnahme zum Rauchen	8
1.1 Wie wirkt das Rauchen auf den Organismus?	8
a) Nikotin	8
b) Kohlenmonoxyd	9
c) Teerstoffe	9
1.2 Warum wird Rauchen oft zu einer suchtartigen Gewohnheit?	10
a) Rauchen als unterbewusstes Reflex-Verhalten	10
b) Rauchen als sekundenschnelle Lösung von Bedürfnisspannungen	10
c) Beginn des Rauchens in der Jugendzeit	10
1.3 Wie gut kennen Sie Ihre Rauchgewohnheiten?	11
a) Wie gut wissen Sie Bescheid über Ihre Gewohnheit zu rauchen?	11
b) Protokollieren Sie jede Zigarette (Zigarre, Pfeife), die Sie rauchen!	11
c) In welchen Situationen rauchen Sie?	11
1.4 Was erstreben Sie durchs Rauchen?	12
1.5 Wie stufen Sie Häufigkeit und Intensität des Rauchens ein?	13
a) Stufe 1: Gelegentliches Rauchen	13
b) Stufe 2: gemäßigt Gewohnheitsrauchen	13
c) Stufe 3: Abhängigkeitsrauchen	13
d) Die eigene Intensität des Rauchens einschätzen	13
1.6 Der schwierige Weg vom Abhängigkeitsrauchen zum Nichtrauchen	14
1.7 Auswertung bisheriger Versuche der Raucherentwöhnung	15
2. Zukunftsziel Nichtrauchen?	16
2.1 Warum ist das Ziel des Nichtrauchens sinnvoll?	16
2.2 Über Vorteile des Nichtrauchens nachdenken	16
2.3 Das eigene Ziel: Rauchen oder Nichtrauchen?	17
2.4 Was ist eine echte Bereitschaft zum Ziel des Nichtrauchens?	17
2.5 Zeitplanung für das Ziel des Nichtrauchens	19
2.6 Hilfe von anderen suchen: Familie, Bekannte, professionelle Hilfe	19
3. Strebungen und Denkvorstellungen wandeln: „Freier und gesünder durch Nichtrauchen“	21
3.1 Psychologische Erläuterungen: Strebungen und Denkvorstellungen	21
a) Zur evolutionären Lebensdynamik bei Tieren und Menschen	21
b) Fähigkeiten durch Lernprozesse ausprobieren, trainieren und stabilisieren	21
c) Zur evolutionären Entwicklung von Bewusstsein bei Menschen	22
d) Unterbewusste und bewusste Prozesse	22
e) Zur Entwicklung persönlicher Strebungen und Denksysteme	23
f) Sich weiter entwickeln mit Bewusstsein, bewusst neue Fähigkeiten lernen	23
g) Lernprozesse auf Neues orientieren, nicht auf Verlernen oder Abschalten	23
3.2 Bewusste Strebungen zum Nichtrauchen vertiefen	24
a) Wesentliche Strebungen persönlicher Identität	24
b) Zur Bedeutung positiver Vorstellungen	24
c) Drei wichtige Vorteile des Nichtrauchens in eigene Strebungen aufnehmen	25
d) Sich auf einen Suggestionssatz zum Nichtrauchen konzentrieren	25
e) Sich einen Lebensstil ausmalen: „Freier und gesünder durch Nichtrauchen“	25

3.3	Unterbewusste Strebungen umorientieren zum Nichtrauchen	26
a)	Bewusste Strebungen in unterbewusste Strebungen fließen lassen	26
b)	Entspannung und Trance – Zugänge zu unterbewussten Prozessen	26
c)	In eine Entspannung eintauchen	27
d)	Positive prägnante Suggestionssätze ins Unterbewusste fließen lassen	27
e)	Eine ausführliche Selbstsuggestion ins Unterbewusste fließen lassen	27
f)	Phantasien aktivieren, unterbewusst auftauchen lassen und ankern	28
g)	Sich von vertrauten Personen zur Trance und in Trance unterstützen lassen	29
h)	Zur Abrundung: Hypnotische Wege zum Nichtrauchen	30
4.	Weitere Wege zum Nichtrauchen beschreiten	31
4.1	Alternativen aktivieren, Bedürfnisse anders befriedigen	31
a)	Bedürfnisse im Zusammenhang mit Mahlzeiten und mit dem Mundbereich	31
b)	Bedürfnisse nach Genuss	31
c)	Bedürfnisse zu Kontakt und Geselligkeit	31
d)	Bedürfnisse nach Aktivität	31
e)	Bedürfnisse nach geistiger Konzentration	32
f)	Bedürfnisse zu Befreiung von innerer Anspannung	32
g)	Bedürfnis zur Beseitigung negativer Gefühle	32
4.2	Selbstkontrolle des Verhaltens: vom Rauchen zum Nichtrauchen	33
4.3	Einen gesunden Lebensstil einüben	34
a)	Sich gesund ernähren	34
b)	Sich viel bewegen	35
c)	Entspannung	36
d)	Stressbewältigung	37
4.4	Das Selbstvertrauen und die Erfolgserwartung stärken	38
4.5	Den ersten Tag des Nichtrauchens festlegen und gestalten	39
4.6	Phantasien zum Ziel des Nichtrauchens	40
a)	Ein Pilgerweg zum Ziel des Nichtrauchens	40
b)	Zum ersten Tag des Nichtrauchens als wichtiges Zwischenziel pilgern	41
5.	Frei bleiben – das Nichtrauchen stabilisieren	42
5.1	Herausforderungen: das Nichtrauchen stabilisieren	42
5.2	Angenehme Wirkungen des Nichtrauchens	43
5.3	Hilfreiche Wege fürs Nichtrauchen im Alltag	44
a)	Den Tagesbeginn morgens gestalten	44
b)	Am laufenden Tage beachten	44
c)	Den Tag abends ausklingen lassen	45
d)	Soziale Kontakte gestalten	46
e)	Wöchentliche Maßnahmen	46
5.4	Versuchungssituationen bewältigen	47
a)	In Versuchungssituationen Handlungsalternativen aktivieren	47
b)	Entzugserscheinungen bewältigen	48
c)	Medikamentöse Hilfen für Entzugserscheinungen	49
d)	Umgang mit unangenehmen Gefühlen und seelischen Belastungen	50
e)	Mit Rückfällen ins Rauchen umgehen	51
6.	Ausklang	51
a)	Wünsche für Sie als Leserin und Leser	51
b)	Rückmeldungen per Email erwünscht	51
c)	Angebot von Beratungen und Psychotherapiesitzungen	51

Literatur

522

Webseiten im Internet

533

Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe

54

A. Selbstbesinnungen zum Rauchen

A.1	Haben Sie Gesundheitsstörungen, die durch Rauchen gefördert werden?	55
A.2	Kontrollkarte zur Protokollierung des Rauchens	57
A.3	In welchen Situationen rauchen Sie häufig?	58
A.4	Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?	59
A.5	Drei wichtige Situationen des Rauchens genauer klären	62
A.6	Sind Sie Abhängigkeits-Raucher?	63
A.7	Fagerström-Test zum Abhängigkeitsrauchen	63
A.8	Auswertung bisheriger Versuche zur Raucherentwöhnung	64

B. Selbstbesinnungen zur zukunftsbezogenen Motivation

B.1	Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?	65
B.2	Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen	66
B.3	Welche Vorteile möchten Sie in Ihrer Zukunft erleben	67
B.4	Welche Entscheidung würden Sie zum Rauchen / Nichtrauchen treffen?	68
B.5	Die innere Entscheidung zum Nichtrauchen prüfen	68
B.6	Vertrag zum Nichtrauchen und zur Unterstützung	69

C. Planungen für das Ziel stabilen Nichtrauchens

C.1	Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?	70
C.2	Drei wichtige Vorteile zum Nichtrauchen bestimmen	71
C.3	Einen zentralen Suggestionssatz zum Nichtrauchen bestimmen	72
C.4	Anregung zur Entspannung	73
C.5	Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz	74
C.6	Anleitung zur ausführlichen Selbstsuggestion	75
C.7	Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben	78
C.8	Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen	79
C.9	Zukunftsphantasie ankern	80
C.10	Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken	81
C.11	Phantasie: In konkreten Situationen frei und gesund ohne Rauchen	82
C.12	Selbstkontrollregeln auswählen	83
C.13	Den ersten Tag mit Nichtrauchen festlegen	84
C.14	Phantasie: Pilgern zum Ziel des Nichtrauchens	85
C.15	Phantasie: Ein Urlaubswochenende – frei und gesund durch Nichtrauchen	88

Übersicht: Stufen zu langfristigem Nichtrauchen

Langfristiges Nichtrauchen lässt sich in fünf Stufen erreichen.

1. Stufe: Sich mit eigenem Rauchen bewusst auseinandersetzen

Sich mit eigenem Rauchverhalten bewusst auseinandersetzen – heißt:

- das Rauchverhalten selbst bewusst wahrnehmen, eine Kontrollkarte konsequent führen;
- Situationen, Gefühle, Bedürfnisse beim Rauchen bewusst wahrnehmen;
- sich mit der vielfältigen Problematik abhängigen Rauchens auseinandersetzen.

Anleitungen sowie Materialien zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe dazu in Kap. 1.

2. Stufe: Motivation und Strebungen klären: Zukunftsziel Nichtrauchen?

Strebungen zum Zukunftsziel Nichtrauchen klären – beginnt mit der Frage:

„Will ich eventuell anstreben, in den nächsten 6 Monaten zum Nichtrauchen zu kommen?“

Dazu ist wichtig,

- sich über Wege zum Nichtrauchen zu informieren, z.B. dieses Manuskript vollständig lesen sowie weitere Literatur und Internetseiten über Hilfsmöglichkeiten nutzen;
- die eigene Motivation zum Zukunftsziel mit vertiefter Selbstbesinnung klären, dazu die hier gegebenen Anleitungen und Materialien zur Selbstbesinnung nutzen;
- auswählen, welche vertrauten Personen man um Hilfe und Unterstützung bittet, eventuell weitere professionelle Hilfsangebote suchen und auswählen;

Anleitungen sowie Materialien zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe dazu in Kap. 2.

3. Stufe: Wege zum Nichtrauchen entschieden und konzentriert gehen

Die Stufe beginnt mit dem Willensentschluss und gezielten Aktivitäten zum Nichtrauchen und endet mit der letzten Zigarette bzw. mit dem ersten Tag des Nichtrauchens; sie sollte als Zeitraum mindestens 2 Wochen, höchstens 8 Wochen umfassen.

Die wichtigste Aufgabe dieser Stufe ist:

Strebungen und Gedanken bewusster und unterbewusster Art vom Rauchen lösen und auf ein angenehmes, gesundes, rauchfreies Leben wandeln

Das heißt: Strebungen und Vorstellungen bewusster und unterbewusster Art umorientieren, Bewusstsein und Unterbewusstsein positiv auf Vorteile des Nichtrauchens konzentrieren, und zwar mit positiven Sätzen und Phantasien, mit suggestiven und hypnotischen Übungen.

Anleitungen sowie Materialien zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe dazu in Kap. 3.

Neben der Hauptaufgabe sind weitere Wege für das Ziel des Nichtrauchens wichtig:

- **Hilfe und Unterstützung für die Wege zum Nichtrauchen nutzen**

Vertraute Personen um Hilfe bitten und mit ihnen konkrete Vereinbarungen treffen, eventuell weitere professionelle Hilfsangebote wie Nichtrauchertrainings oder psychologische Hilfe nutzen.

- **für die Befriedigung der durch das Rauchen befriedigten Bedürfnisse gesündere Alternativen entdecken und aktivieren**

Zu Bedürfnissen, die zum Rauchen verleiten und meist berechtigt und in Ordnung sind, viele Möglichkeiten probieren, wie sich diese Bedürfnisse gesünder erfüllen lassen, und die gesünderen Möglichkeiten dann regelmäßig aktiv einsetzen.

- **Verhaltensgewohnheiten durch Selbstkontrolle aufs Nichtrauchen umstellen**

Bisherige Gewohnheiten des Rauchens genau wahrnehmen, verzögern, einschränken sowie neue Gewohnheiten an Stelle der bisherigen Gewohnheiten einüben.

Um Verhaltensgewohnheiten zu ändern, ist aufmerksames gezieltes Vorgehen wichtig.

- **einen gesunden Lebensstil einüben in den Bereichen:**

Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannung, Schlaf, Stressbewältigung, Umgang mit negativen Gefühlen und zwischenmenschlichen Konflikten usw .

Für die Umstellung Wechsel vom Rauchen zum Nichtrauchen in Denken und Verhalten den Lebensstil gezielt zu mehr körperlicher und seelischer Gesundheit ändern, dazu mindestens eine neue gesunde Handlungsgewohnheit in den Alltag einbauen.

Anleitungen sowie Materialien zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe dazu in Kap. 4.

4. Stufe: Ab dem ersten Nichtrauchertag das Nichtrauchen stabilisieren

Die Stufe beginnt mit dem ersten Tag des Nichtrauchens

und umfasst konzentriertes Bemühen zur Stabilisierung des Nichtrauchens

– von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat.

Es gilt, gegenüber wiederkehrenden Versuchungen zu rauchen standhaft zu bleiben.

Allgemein lässt sich für diese Stufe ein Zeitraum von mindestens 6 Monaten ansetzen.

Nach Jahren abhängigen Rauchens fällt dies in den ersten 2 Wochen besonders schwer, da körperlicher und seelischer ‚Nikotinhunger‘ Entzugserscheinungen bewirken können, vor allem in Form gesteigerter Nervosität.

Alle oben beschriebenen Wege zum Nichtrauchen sind auch wochen-, monate- und jahrelang gezielt weiterzugehen, um das Nichtrauchen zu stabilisieren.

Denn Versuchungen zu rauchen können monate- und jahrelang wiederkehren.

Zusätzlich zu den oben beschriebenen Wegen sind nach Jahren abhängigen Rauchens weitere Wege zur Stabilisierung des Nichtrauchens wichtig:

- **physiologische und psychische Wirkungen des Nikotin-Entzuges in den ersten Wochen bewältigen**

Physiologische und psychische Wirkungen des Nikotin-Entzuges

zeigen sich insbesondere durch ein vermehrtes ‚Genervt-sein‘ in vielerlei Hinsicht, z.B. innere Unruhe, Gereiztheit, Unkonzentriertheit;

sie treten besonders in den ersten Wochen auf.

- **mit unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten, alltäglichen Stressbelastungen einen besseren Umgang einüben**

Sind die Versuchungen aus dem Nikotin-Entzug in den ersten Wochen bewältigt, bestehen die Versuchungen zu rauchen vor allem beim Erleben von unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten und Stressbelastungen.

Es ist wichtig, den Umgang mit solchen psychischen Belastungen zu verbessern.

Oft ist es sinnvoll, geeignete Hilfe bei anderen Menschen zu suchen und zu nutzen.

- **jahrelang gegenüber Versuchungen aufmerksam sein und dann gezielt handeln**

Mancher Ex-Raucher hat nach monate- und jahrelanger Nikotinabstinenz aus Leichtsinn oder persönlicher Überschätzung, wieder zur Zigarette gegriffen, sich vielleicht täglich eine Zigarette ‚genehmigt‘ und ist dann wieder nikotinabhängig geworden.

- **durch einen vereinzelt Rückfall klüger werden**

Ein vereinzelter Rückfall ist noch ‚kein Beinbruch‘ und lässt sich gezielt auswerten, wenn man genauer nach der Versuchungssituation, der persönlichen Anfälligkeit und den verpassten Möglichkeiten alternativen Verhaltens fragt; die Zielsetzung zum Nichtrauchen lässt sich erneuern und verstärken.

Anleitungen sowie Materialien zu Selbstbesinnung und Selbsthilfe dazu in Kap. 5.

5. Stufe: Das Nichtrauchen aufrechterhalten

Die Aufgabe, das Nichtrauchen aufrechtzuerhalten besteht über viele Jahre.

Dazu sind alle beschriebenen Wege zum Nichtrauchen jahrelang gezielt weiterzugehen.

Da Versuchungen zu rauchen monate- und jahrelang wiederkehren können, bedarf die Aufrechterhaltung des Nichtrauchens lange Zeit konzentrierter Aufmerksamkeit.

Nach ca. fünf Jahren Nikotinfreiheit nimmt die Rückfall-Wahrscheinlichkeit deutlich ab. Erst dann lässt sich sagen, dass ‚Ex-Raucher‘ endgültig mit Rauchen aufgehört haben.

Wer es schafft, von langjährigem abhängigem Rauchen zu langjährigem Nichtrauchen (mindestens fünf Jahre) zu kommen, vollbringt eine große Lebensleistung.

1. Bestandsaufnahme zum Rauchen

1.1 Wie wirkt das Rauchen auf den Organismus?

„Tabakrauch gehört zu den gefährlichsten Substanzen mit psychotropen Inhaltsstoffen. Mit der regelmäßigen Inhalation des Tabakrauchs werden große Mengen karzinogener, teratogener und artherogener Stoffe aufgenommen, ohne dass regelmäßige Raucher kurzfristig eine störend wahrgenommene Beeinträchtigung ihrer körperlichen, psychischen oder sozialen Funktionsfähigkeit erleben.“ (Webseiten im Internet: AWMF-Leitlinie, S. 4)

a) Nikotin

Nikotin wirkt als Stoff des Tabakrauches schnell und stark in den Organismus hinein.

Es gelangt beim Rauchen über die Lunge sehr schnell in den Blutkreislauf und überwindet die Blut-Hirn-Schranke (die sonst viele Giftstoffe stoppen kann). So wirkt es schnell im Zentralnervensystem des Gehirns, und es wirkt im vegetativen Nervensystem, das Blutkreislauf und Atmung steuert sowie Empfindungen von Anspannung und Entspannung auslöst. Nikotin wirkt über Nervensystem und Blutkreislauf in verschiedene Organbereiche hinein: Gehirn, Augen, Bronchen, Lungen, Herz, Magen, Darm, Genitalbereich, Gebärmutter.

Wirkungen im zentralen Nervensystem

Im zentralen Nervensystem des Gehirns bindet sich in wenigen Sekunden an Rezeptoren für den Botenstoff Acetylcholin.

Nikotin (und Acetylcholin) stimulieren dann von diesen Rezeptoren aus verschiedene Botenstoffe je nach innerer Befindlichkeit und Situation, auch je nach Nikotindosis und Rauchgeschwindigkeit, mit folgenden Wirkungen:

- Über Acetylcholin wird im Gehirn schnelle Wachheit, schnelle Aufmerksamkeit und erhöhte Konzentration angeregt.
- Über den Botenstoff Dopamin wirkt Nikotin anregend, aktivierend, angenehm und erleichtert extravertiertes und geselliges Verhalten.
- Über den Botenstoff Serotonin wirkt Nikotin stimmungsmäßig beruhigend, vermindert Anspannung und Nervosität, wirkt auch sättigend, dämpft Ernährungsbedürfnisse.

Die sehr schnelle und oft gesuchte Wirkung des Nikotins, sei sie anregend oder beruhigend, steht im Gegensatz zur langfristigen Wirkung von häufiger und starker Nikotinzufuhr:

- Während durchs Rauchen die genannten Botenstoffe Acetylcholin, Dopamin und Serotonin sehr schnell stimuliert werden, werden die Rezeptoren langfristig desensibilisiert, so dass die Ausschüttung der Botenstoffe in rauchfreien Zeiten vermindert.

Diese unterschiedlichen Nikotinwirkungen auf Rezeptoren und Botenstoffe fördern Neigungen zu suchartigem Abhängigkeitsrauchen: Ein ‚erhöhter Hunger‘ nach Wirkungen dieser Botenstoffe wird durch baldiges Rauchen wieder ausgeglichen.

- Während Nikotin, gering dosiert, kurzzeitig Bereitschaften zu Handlungen, zu Initiativen gegenüber der Umwelt, zu geistiger Aktivität mit verbesserter Konzentration aktiviert, bremst es langfristig und in erhöhter Dosierung handlungsorientierte und geistige Aktivität, was zu Ermüdungserscheinungen führt und Konzentrationsfähigkeit schwächt.

Regelmäßige Nikotinzufuhr führt in bestimmten Nervenzellen im Gehirn zur Gewöhnung, zur Desensibilisierung. In Folge werden erwünschte Belohnungsgefühle nur durch größere Mengen an Nikotin erreicht.

Bei einem Nichtraucher hält die Wirkung von Nikotin 120 Minuten an, bei einem starken Raucher hingegen weniger als 30 Minuten.

Wirkungen im vegetativen Nervensystem

Im vegetativen Nervensystem führt Nikotin über den Botenstoff Vasopressin zu einer Gefäßverengung im Blutkreislauf.

Darauf reagieren Blutkreislauf und Atmung kurzzeitig mit gesteigerter Erregung und Aktivität, um gegen die Verengung der Blutgefäße anzukämpfen: Herzschlag und Puls werden schneller; der Blutdruck steigert sich; die Atmung wird schneller und kürzer; körperliche Kräfte sind erhöht aktiviert, sozusagen aufgeputscht. Diese Verengung der Blutgefäße verbindet sich oft mit der Empfindung ‚anregend‘.

In der Haut kommt es durch die Verengung der Blutgefäße zu einer geringeren Durchblutung, so dass weniger Wärme in die Haut gelangt, Hände und Füße eher kalt bleiben und die Haut vorzeitig erschlafft.

Bei gewohnheitsmäßigem Rauchen verfestigt sich die zunächst kurzzeitige Verengung der Blutgefäße oft zu einer Verkalkung von Blutgefäßen, die ihre Funktionsfähigkeit schließlich verlieren und biologisch absterben können.

Folgende organischen Erkrankungen rücken dann näher:

- koronare Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt (In einer wissenschaftlichen Untersuchung fiel auf: Von den Menschen, die bis zum Alter von 60 Jahren an Herzinfarkt starben, waren 90% starke Raucher.),
- Verkalkung der Blutgefäße im Gehirn mit den Folgen von Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche bis hin zur Cerebralsklerose und auch zum Schlaganfall,
- Verschliefung von Blutgefäßen in den Beinen ("Raucherbein"),
- Verengung der Blutgefäße in der Netzhaut des Auges mit der Folge von Sehstörungen und Einengungen des Gesichtsfeldes.

Im Magen-Darm-Bereich wird durch Nikotin kurzzeitig vermehrt Magensaft produziert, so dass sich Hungergefühle auch ohne Nahrungszufuhr verringern. Langfristig führt Überproduktion von Magensaft auch zu Entzündungen von Magen und Bauchspeicheldrüse. Nikotin aktiviert auch kurzfristig die Darmtätigkeit, bewirkt langfristig aber Darmträgheit.

b) Kohlenmonoxyd

Kohlenmonoxyd, eine Substanz des Tabakrauches, verbindet sich leicht mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin und blockiert ihn. Der rote Blutfarbstoff sorgt vor allem für den Sauerstofftransport im Organismus. Durch Kohlenmonoxyd wird der Sauerstofftransport verringert, und im gesamten Organismus wird die Sauerstoffversorgung eingeschränkt.

Die Folgen für den Organismus sind Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit und vermutlich auch eine verminderte Regenerationsfähigkeit.

Kohlenmonoxyd fördert auch wie Nikotin Verkalkung und Verfettung von Blutgefäßen.

c) Teerstoffe

Teerstoffe setzen sich in den Atemwegen und in der Lunge ab. Die Bronchialschleimhaut wird bei starkem Rauchen beeinträchtigt, was die Atemwege behindert. Durch langjähriges starkes Rauchen werden vor allem die Atemfunktionen vielfach gestört. So kommt es eher zu Kurzatmigkeit, Erkältungen und weiteren Bronchial- und Lungenerkrankungen.

Teerstoffe enthalten viele krebserregende Substanzen, so dass sich die Gefährdung zu Krebserkrankungen in den Bereichen von Lunge, Kehlkopf, Mund- und Rachenraum erhöht.

Sie können sich selbst prüfen mit den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“:

A.1 Haben Sie Gesundheitsstörungen, die durch Rauchen gefördert werden?

1.2 Warum wird Rauchen oft zu einer suchartigen Gewohnheit?

a) Rauchen als unterbewusstes Reflex-Verhalten

Für viele Raucher ist das Rauchen zu automatisiertem Reflex-Verhalten und suchartigem Abhängigkeitsverhalten geworden, das sich der Kontrolle des Bewusstseins entzieht.

Gehören Sie auch zu den Rauchern, die in bestimmten Situationen ganz automatisch zur Zigarette greifen, ohne sich darüber klar zu sein, warum Sie es gerade tun? Oder geht es Ihnen auch manchmal so, dass Sie gleich nach der ersten Zigarette die zweite anzünden, ohne es bewusst zu merken? Dann ist Ihr Rauchen ein Reflex-Verhalten.

b) Rauchen als sekundenschnelle Lösung von Bedürfnisspannungen

Rauchen wird deshalb öfters zu einem unterbewussten Reflex-Verhalten, eventuell auch zu einem suchartigen Abhängigkeitsverhalten, weil Nikotin in spezifischen Situationen beim Raucher eine auftauchende Bedürfnisspannung zu Anregung oder Beruhigung sehr schnell und unmittelbar stillen kann. Dies lässt sich psychologisch und neurologisch deuten:

- Das psychologische Prinzip der Konditionierung besagt: Wenn ein Mensch (oder auch ein Tier) in spezifischen Situationen durch spezifisches Verhalten öfters eigene Bedürfnisse schnell befriedigen, gewöhnt er sich unterbewusst, reflexartig daran, auf spezifischen Situationen mit spezifischem Verhalten zur Bedürfnisbefriedigung zu reagieren.
- Neurologisch wird dieses psychologische Prinzip eben durch schnelle Wirkungen von Nikotin auf Rezeptoren und die Stimulierung von Botenstoffen gefördert: Nikotin wirkt in einigen Situationen über den Botenstoff Dopamin anregend, aktivierend und in anderen Situationen über den Botenstoff Serotonin beruhigend.

Raucher sind fast hypnotisiert durch Vorstellungen: „*Ich will mich beruhigen - die Zigarette beruhigt sofort*“ oder „*Die Zigarette macht geistig sofort wacher und konzentrierter*“.

Aber den kurzfristig gewünschten Wirkungen von Nikotin, seien es Anregungen oder Beruhigungen, stehen ungünstige langfristige physiologische Wirkungen von Nikotin gegenüber:

- Die nikotinfreie Stimulierung der Botenstoffe Acetylcholin, Dopamin und Serotonin wird vermindert, so dass Botenstoff-Stimulationen zu natürlicher ‚gesunder‘ Konzentriertheit, anregenden Aktivierung und Beruhigung vermindert werden.
- Nikotin-‚Anregungen‘ sind physiologisch mit Einengung von Blutgefäßen gekoppelt.
- Nikotin-‚Beruhigungen‘ sind mit Dämpfung von Nervenfunktionen gekoppelt.

Auch bleibt die gewünschte Nikotin-Wirkung öfters aus. Fehlt eine angenehme langfristige Nikotin-Wirkung und fehlt auch zeitweilig die gewünschte kurzzeitige Nikotin-Wirkung, so verringern viele Raucher nicht den Nikotinkonsum, wie man es logisch erwarten könnte, sondern sie reagieren eher mit suchartigem Verlangen zu gewünschten kurzzeitigen Nikotin-Wirkungen. Daher greifen viele Raucher greifen suchartig vermehrt zur Zigarette, weil sie nur so die Erfahrung der gewünschten Nikotin-Wirkung häufiger wiederholen können.

c) Beginn des Rauchens in der Jugendzeit

Die meisten Menschen mit starken Rauchgewohnheiten haben in der Jugendzeit mit dem Rauchen begonnen. Sie sind oftmals in eine Gruppendynamik in Gruppen gleichaltriger Jugendlicher eingetaucht, wo Jugendliche gemeinsam neue Erfahrungen suchten, dazu auch suchtfördernde Stoffe ausprobierten und damit auch ihr Gruppengefühl steigerten.

Wenn Jugendliche nach ersten experimentiellen, eher unangenehm empfundenen Rauchversuchen aus Gründen gruppendynamischer Anpassung weiterrauchen, nistet sich in ihrer pubertären körperlich-psychischen Entwicklungsdynamik schnell ein suchartiges Verlangen nach Nikotin-Aktivierung der Botenstoffe im Nervensystem ein.

1.3 Wie gut kennen Sie Ihre Rauchgewohnheiten?

a) Wie gut wissen Sie Bescheid über Ihre Gewohnheit zu rauchen?

Gehören Sie auch zu den Rauchern, für die das Rauchen zu einem unbewussten automatischen Reflex-Verhalten geworden ist und die manchmal nicht merken, wie sie gleich nach der ersten Zigarette die zweite anzünden?

Ihr Rauchen können Sie nur dann erfolgreich vermindern, wenn Sie Ihre Gewohnheiten und Bedürfnisse zum Rauchen näher kennen.

Für eine Bestandsaufnahme Ihres Rauchens empfehle ich Ihnen folgende vier Schritte:

- Protokollieren Sie jede Zigarette (Zigarre, Pfeife), die Sie rauchen!
- Klären Sie: In welchen Situationen rauchen Sie häufig?
- Klären Sie: Welche Bedürfnisse wollen Sie durch das Rauchen befriedigen?
- Klären Sie: Wie können Sie sich in Häufigkeit und Intensität Ihres Rauchens einstufen?

Nachfolgend werden diese Schritte näher erläutert.

b) Protokollieren Sie jede Zigarette (Zigarre, Pfeife), die Sie rauchen!

Legen Sie sich eine Kontrollkarte an zur Notierung der Zigaretten (Zigarren, Pfeifen), die Sie rauchen, und tragen Sie die Kontrollkarte mit sich, wenn Sie Zigaretten bei sich haben.

Wenn Sie rauchen wollen, können Sie sich mit der Kontrollkarte bewusst machen, dass Sie rauchen wollen.

Markieren Sie dann auf Ihrer Kontrollkarte jede Zigarette, die Sie rauchen wollen, mit einem Strich, möglichst vor dem Anzünden der Zigarette!

Sie können aus den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“ nutzen:

[A.2 Kontrollkarte zur Protokollierung des Rauchens](#)

Folgende Vorteile haben Sie davon, wenn Sie regelmäßig die Raucherkarte führen:

- Sie unterbrechen den Automatismus des Rauchens.
- Sie machen sich bei jeder Zigarette bewusst, dass Sie jetzt rauchen.
- Sie bekommen einen Überblick darüber, wieviel Sie täglich und wöchentlich rauchen.
- Sie stellen fest, wann Sie im Tageslauf bevorzugt rauchen.

Sie können diese Protokollierung Ihres Rauchkonsums noch verfeinern,

- wenn Sie jede Zigarette, die Sie genießerisch rauchen, mit einem "X" markieren, und
- die anderen Zigaretten, die Sie hastig ‚paffen‘, mit einem einfachen Strich notieren.

Sie können die bewusste Entscheidung zum Rauchen noch verstärken, indem Sie zweimal durchatmen und sich selbst sagen „Jetzt will ich rauchen.“

Vielleicht kommen Sie beim Durchatmen aber auch zur Idee und Entscheidung, die Hände gesünder zu nutzen als zum Rauchen und die Zigaretenschachtel wieder beiseite zu legen.

c) In welchen Situationen rauchen Sie?

Weiterhin können Sie sich selbst prüfen, in welchen Situationen Sie rauchen – mit den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“:

[A.3 In welchen Situationen rauchen Sie häufig?](#)

1.4 Was erstreben Sie durchs Rauchen?

Welche Bedürfnisse wollen Sie befriedigen?

Menschen erstreben durchs Rauchen meist, Bedürfnisse zu befriedigen, z.B.:

a) **Bedürfnis nach Genuss**

Sie wünschen sich durch das Rauchen eine Stärkung positiver Gefühle, z.B. beim Ausklang von Mahlzeiten, in angenehmen Situationen, in Stunden der Muße.

b) **Bedürfnis zu Kontakt und Geselligkeit**

Sie möchten durch das Rauchen Geselligkeit und Zusammensein mit anderen intensiver und angenehmer erleben, z. B. weil Kontakte belebt werden, mehr innere Auflockerung und Selbstsicherheit gefühlt wird, Kontaktaufnahme erleichtert wird, Hemmungen beseitigt werden.

c) **Bedürfnis nach Aktivität**

Sie suchen im Rauchen Anregung zu mehr Aktivität; sie möchten z.B. das Gefühl der Langeweile überwinden, sich in Situationen der Ruhe und des Nichtstuns ablenken, die Hände beschäftigen.

d) **Bedürfnis nach geistiger Konzentration**

Sie erhoffen durch das Rauchen eine Steigerung ihrer geistigen Aktivität und Verbesserung ihrer Konzentration z.B. bei anstrengenden geistigen Aufgaben, zum Bewahren eines ‚klaren Kopfes‘ in kritischen Situationen, zur Überwindung geistiger Müdigkeit, zur Anregung in Gesprächen.

e) **Bedürfnis zu Befreiung von innerer Anspannung**

Sie erhoffen durchs Rauchen Befreiung von Zuständen innerer Anspannung und Nervosität, z.B. bei innerem Druck, innerer Unruhe, bei Hektik und Ungeduld.

f) **Bedürfnis zur Beseitigung negativer Gefühle**

Sie möchten durch das Rauchen unangenehme störende Gefühle beseitigen, z.B. Gefühle der Überforderung, Gefühle der Unsicherheit, Ängste, Ärger, depressive Stimmungen, Gefühle der Ausweglosigkeit.

Je besser Sie wissen, welche Bedürfnisse Sie durch Rauchen befriedigen möchten, desto gezielter können Sie nach Möglichkeiten suchen, entsprechenden Bedürfnissen auf gesündere Weise nachzukommen.

Sie können sich selbst prüfen mit den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

[A.4 Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?](#)

[A.5 Drei wichtige Situationen des Rauchens genauer klären](#)

1.5 Wie stufen Sie Häufigkeit und Intensität des Rauchens ein?

Es lassen sich mehrere Intensitätsstufen bei Rauchgewohnheiten unterscheiden.

a) Stufe 1: Gelegentliches Rauchen

Bei gelegentlichem Rauchen werden in unregelmäßigen Zeitabständen durchschnittlich bis 3 Zigarette täglich geraucht. Die Einzelmengen können stark schwanken, wobei aber durchschnittlich diese Tagesmengen erreicht werden.

Gelegentliches Rauchen findet meist statt bei geselligen Anlässen, nach Mahlzeiten, zur Förderung geistiger Konzentration.

b) Stufe 2: gemäßigt Gewohnheitsrauchen

Gewohnheitsmäßiges Rauchen liegt vor, wenn täglich 5 Zigaretten (bzw. 2 Zigarren, 3 Zigarrillos, 3 Pfeifen) oder mehr geraucht werden.

Die Gewohnheit zum Rauchen lässt sich als gemäßigt einstufen,

- wenn das Rauchen fast ausschließlich auf Bedürfnisse zu Genuss, nach Anregung, zu geistiger Konzentration, zu gelockerter Geselligkeit gerichtet ist,
- wenn der Raucher sich recht gut vorstellen kann, ohne Rauchen zu leben.

Bei gemäßigtem Gewohnheitsrauchen werden täglich meist nicht mehr als 10 - 15 Zigaretten geraucht.

Wer gemäßigt gewohnheitsmäßig raucht, kann im Allgemeinen gut genügend Kraft aufbringen, seine Rauchgewohnheiten deutlich zu vermindern zu gelegentlichem Rauchen oder das Rauchen ganz zu beenden.

c) Stufe 3: Abhängigkeitsrauchen

Ein gewohnheitsmäßig gesteigertes Abhängigkeitsrauchen liegt meistens vor, wenn Rauchen zu innerem Zwang geworden ist: Der Raucher fühlt sich psychisch aufs Rauchen angewiesen und meint, ohne Rauchen nicht angenehm leben zu können.

Symptomatische Auswirkungen sind:

- Täglich werden oft 20 Zigaretten und mehr geraucht.
- Oft wird schon morgens vorm Frühstück geraucht.
- Fürs Rauchen und die Beschaffung von Rauchwaren ist der Aufwand erhöht.
- Rauchen dient oftmals dazu, belastende Situationen zu bewältigen oder Nervosität und negative Gefühle zu beseitigen.
- Wenn Entwöhnungsversuche angestrebt werden, werden sie schnell aufgegeben wegen Entzugssymptomen (vgl. Kap. 5.4 b),
- Rauchen wird fortgesetzt, auch wenn Gesundheitsstörungen durch Rauchen vorliegen.

Suchtartige Abhängigkeit von Nikotin zeigt sich auch darin, dass Raucher ihre Nikotindosis steigern, um den Nikotinspiegel zur Stimulierung von Botenstoffen aufrechtzuerhalten.

d) Die eigene Intensität des Rauchens einschätzen

Versuchen Sie, sich selbst einzuschätzen, ob Sie gelegentlich, gewohnheitsmäßig oder abhängig rauchen.

Sie können sich selbst prüfen mit den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“:

[A.6 Sind Sie Abhängigkeits-Raucher?](#)

[A.7 Fagerström-Test zum Abhängigkeitsrauchen](#)

1.6 Der schwierige Weg vom Abhängigkeitsrauchen zum Nichtrauchen

Menschen, die vom Abhängigkeitsrauchen betroffen sind, befinden sich meist in starken inneren Konflikten wegen des Rauchens:

- Für sie ist das Rauchen zu automatisiertem Reflex-Verhalten bzw. suchtartigen Gewohnheit geworden; das Genuss-Empfinden bleibt bei den meisten Zigaretten aus und beschränkt sich oft auf die erste Zigarette nach einer Mahlzeit oder in Geselligkeit.
- Für sie dient das Rauchen vorwiegend der Beseitigung von unangenehmen Spannungen und nervösen Empfindungen.
- Sie fühlen sich unter dem Zwang zu rauchen; sie können sich ein Wohlfühlen an einem Tag ohne Rauchen kaum vorstellen.
- Oft hat sich auch ein suchtartige ‚Nikotin-Hunger‘ im Nervensystem gebildet, so als ob ‚natürliche‘ Wege zu erwünschten anregenden oder beruhigenden Wirkungen durch mangelnde Stimulierung von Botenstoffen nicht mehr ausreichen und sich die Botenstoffe kurzfristig fast nur durch Nikotin stimulieren lassen.
- Sie spüren vielleicht gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten, bei denen sie (nach obigen Ausführungen) ehrlich zugeben müssten, dass die Gesundheitsschäden durch das starke Rauchen gefördert worden sind.
- Sie spüren vielleicht wegen der destruktiven Beeinträchtigung ihrer Gesundheit ‚im stillen Kämmerlein‘ Schuldgefühle.
- Sie möchten sich oft vom Rauchen befreien, vor allem zugunsten ihrer Gesundheit, aber auch wegen des unangenehmen Gefühls, unterm Zwang zum Rauchen zu stehen.
- Sie erleben halbherzige Versuche, sich vom Rauchen zu befreien, unter dem Motto „Der Geist ist willig, das Fleisch aber schwach.“
- Sie wären froh, wenn es eine Pille gäbe, die zur komplikationslosen und leichten Entwöhnung führen könnte.
- Für sie wird die Entwöhnung vom Rauchen infolge einer Nikotinsucht dadurch erschwert, dass der Organismus auf Nikotin-Entzug zunächst mit gesteigerter innerer Unruhe, mit Gereiztheit und Nervosität, vielleicht auch mit Müdigkeit und Unkonzentriertheit reagiert.
- Sie spüren oder erfahren, dass die Befreiung vom Rauchen nur durch vollständiges Nichtrauchen möglich ist.
- Sie haben sich vielleicht schon einmal oder öfters für längere Zeit vom Rauchen entwöhnen können, haben dann aber die Nikotinabstinenz durch einen leichtsinnigen Griff zu einer typischen Gelegenheits-Zigarette beendet und sind dann bald wieder vom Rauchen abhängig geworden.
- Sie wollen vielleicht von der dargestellten inneren Konfliktsituation, in der sie sich mit dem Rauchen befinden, nichts wissen, sondern greifen lieber zur . . .

Aber:

Viele starke abhängige Raucher haben ihren zwanghaften Drang zum Rauchen und die gesundheitlichen Beschwerden durch das Rauchen gespürt, und sie haben es mit viel Willenskraft und Energie geschafft, sich vom Rauchen zu befreien, um ihr Leben gesünder, freier und wohltuender zu gestalten.

1.7 Auswertung bisheriger Versuche der Raucherentwöhnung

Viele Menschen, die stark rauchen, machen mehrere Versuche der Raucherentwöhnung, oftmals auch Versuche mit wichtigen Teilerfolgen. Wenn sie einen neuen Versuch planen, das Nichtrauchen anzustreben, ist es für sie sinnvoll, die bisherigen Versuche zur Einschränkung des Rauchens und zum Nichtrauchen auszuwerten und dabei sowohl die Erfolge wie auch die Misserfolge ‚genau unter die Lupe zu nehmen‘. Sie können durch die Erinnerung an die bisherigen Erfolge ihr Selbstvertrauen stärken und zu Recht darauf hoffen, dass sie den nächsten Versuch ebenso gut oder noch deutlich besser schaffen können, und sie können ‚aus ihren Fehlern lernen‘.

Ihre bisherigen Versuche zur Raucherentwöhnung können Sie für sich auswerten.

Sie können sich selbst prüfen mit den *„Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“*:

A.8 Auswertung bisheriger Versuche zur Raucherentwöhnung

Wenn Sie selbst schon einige Versuche der Raucherentwöhnung gemacht haben, dabei Teilerfolge erreicht haben und diese Versuche auswerten, dann wünsche ich Ihnen:

- **Schöpfen Sie aus diesen Teilerfolgen Mut und Selbstvertrauen und auch Mut zu einem neuen Versuch der Raucherentwöhnung.**
- **Achten Sie darauf, sich mehr durch ihre erreichten Teilerfolge und ihre Bereitschaft, ‚aus Fehlern zu lernen‘, zu ermutigen, als sich durch die Misserfolge enttäuschen zu lassen.**

2. Zukunftsziel Nichtrauchen?

2.1 Warum ist das Ziel des Nichtrauchens sinnvoll?

Das Ziel des Nichtrauchens ist für Sie sehr sinnvoll und dringend empfehlenswert, wenn einer der folgenden Gründe bei Ihnen vorliegt:

- Wenn Sie nach ärztlicher Diagnose von einer **Krankheit** betroffen sind, deren Verlauf durch das Rauchen gefördert wird, ist langfristiges Nichtrauchen sehr wichtig zur Besserung des Krankheitsprozesses.
- Wenn Sie zum **Abhängigkeitsrauchen** neigen und eine Nikotinsucht entwickelt haben, können Sie die Nikotinsucht nur durch das Nichtrauchen überwinden. Es ist für Sie dann leichter, monatelang gar nicht zu rauchen, als den täglichen Nikotinkonsum auf 1 - 5 Zigaretten einzuschränken. Viele Ex-Raucher haben erfahren, dass sie nach monatelanger Nikotinabstinenz durch leichtsinnige Griffe zur Zigarette wieder zum Abhängigkeitsrauchen gekommen sind.
- Wenn Sie für eine Raucherentwöhnung ihre psychischen Strebungen und Vorstellungen zum Nichtrauchen umorientieren wollen (vgl. Kap. 3.1), bedenken Sie: Sie erreichen eine Umorientierung nur, wenn Sie wirklich das Nichtrauchen anstreben.

2.2 Über Vorteile des Nichtrauchens nachdenken

Wenn wir Menschen einen Weg gehen, bewegen wir uns von einem Ausgang zu einem Ziel. Wir kommen auf dem Weg meist besser voran, wenn wir nach vorn zu einem angestrebten Ziel schauen und unseren Blick nicht auf den Ausgang fixieren, den wir verlassen wollen. Wenn wir Menschen störende Gedanken, Vorstellungen und Verhaltensweisen überwinden, loslassen und hinter uns lassen wollen, ist für uns aus psychologischer und pädagogischer Sicht wichtig, positive Wege und Ziele zu suchen und anzustreben. Also:

Wir können von dem, was wir hinter uns lassen wollen, unseren Blick und unsere Vorstellungen umwenden und auf eine gegenüber liegende Seite richten. Wir können in konzentriertem Nachdenken nach Gedanken, Vorstellungen und Verhaltensweisen suchen, die wir als positives Gegenteil zu dem verstehen, was wir hinter uns lassen wollen. Bildlich gesprochen: Wir können für unsere Zukunft positive Ziele suchen, die ungefähr in entgegengesetzter Richtung zu dem liegen, was wir zurücklassen wollen.

Wir können dann solche positiven Ziele mit Begriffen bezeichnen, mit prägnanten Sätzen beschreiben und uns mit lebhaften Wunschphantasien ausmalen. Dann können wir uns im Denken und Handeln auf den Weg machen, um solche positiven Ziele aktiv anzustreben.

Wenn Menschen Rauchverhalten langfristig ändern und vermindern wollen, erreichen sie es eher und leichter, wenn sie in Gedanken und Phantasievorstellungen nach Vorteilen des Nichtrauchens suchen, als wenn sie viel übers Rauchen nachdenken.

Lassen Sie sich daher nun anregen, über die Vorteile des Nichtrauchens nachzudenken: *Kennen Sie eigentlich die vielen Vorteile, die Ihnen durch das Nichtrauchen entstehen?*

Sie können sich selbst prüfen mit den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“:

B.1 Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?

Nutzen Sie nun Ihre Vorstellungen, um sich Vorteile auszudenken und auszumalen, die für Sie durch das Nichtrauchen entstehen können!

Phantasieren Sie, in einem Jahr Nichtraucher zu sein: Wie würden Sie anders leben?

Sie können dazu aus den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“ nutzen:

B.2 Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen

2.3 Das eigene Ziel: Rauchen oder Nichtrauchen?

Sie haben sich bisher vielleicht anregen lassen, sowohl über Bedürfnisse, die Sie mit dem Rauchen stillen möchten, nachzudenken als auch über Ihre möglichen Vorteile, die Sie durch das Nichtrauchen erleben können.

Sie können eine Bestandsaufnahme durchführen, welche Vorteile Sie in Ihrer Zukunft durch Rauchen und durch Nichtrauchen erleben möchten.

Für diese Selbstprüfung können Sie für beide Strebungen jeweils eine Person oder ein Tier mit einem Namen phantasieren: für Ihr Rauchen und für Ihr Streben zum Nichtrauchen.

Sie können sich selbst prüfen mit den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

B.3 Welche Vorteile möchten Sie in Ihrer Zukunft erleben?

Dabei können Sie sich auch fragen, ob Sie Bedürfnisse, die Sie bisher schnell mit Rauchen beantworten, gesünder und nachhaltiger beim Nichtrauchen befriedigen können und wollen. Darauf gehen die Anregungen zur Selbstbesinnung in Kap. 4.1 deutlicher ein.

Wenn Sie das Nichtrauchen anstreben, weil Sie seine Vorteile erleben möchten, ist es für Ihr Zukunftsziel wichtig, dass Sie bewusste Strebungen und Denkvorstellungen auf wichtige Vorteile des Nichtrauchens zielgerichtet orientieren und dadurch auch Ihre unterbewussten Strebungen und Phantasien beeinflussen.

Nach den verschiedenen (Anregungen zu) persönlichen Motivationsklärungen in Bezug auf das Rauchverhalten entscheiden Sie nun selbst:

- „**Will ich meine Rauchgewohnheiten beibehalten?**“
- „**Will ich meine Rauchgewohnheiten abbauen?**“
- „**Will ich das Nichtrauchen anstreben?**“

Noch so viele gut gemeinte Empfehlungen können Ihre eigene Entscheidung in Bezug auf Rauchen nicht ersetzen.

Nur wer sich selbst bewusst zum Weg des Nichtrauchens entscheidet, bringt die notwendige starke Willenskraft auf, den Weg zum Nichtrauchen mit Erfolg zu beschreiten.

Sie können sich selbst prüfen mit den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

B.4 Welche Entscheidung würden Sie jetzt zum Rauchen / Nichtrauchen treffen?

2.4 Was ist eine echte Bereitschaft zum Ziel des Nichtrauchens?

Wenn Sie sich vom Rauchen entwöhnen wollen, brauchen Sie

- **eine von innen her kommende positive Einstellung zum Nichtrauchen,**
- **eine echte innere Bereitschaft zum Nichtrauchen, um bewusste Strebungen und Vorstellungen zu durchdringen und auch unterbewusste Strebungen umzuorientieren,**
- **eine starke Willenskraft, die Handlungen steuern und durchdringen kann sowie**
- **viel Aufmerksamkeit und Konzentration für viele Schritte zum Nichtrauchen.**

Bei allen Versuchen, eine hartnäckige Gewohnheit zu ändern, können wir unterscheiden zwischen einer oberflächlichen und einer echten inneren Bereitschaft.

Kennen Sie schon den Unterschied zwischen einer oberflächlichen und einer inneren Bereitschaft zur Raucherentwöhnung?

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Oberflächliche Bereitschaft zur Raucherentwöhnung ist mit Gedanken verbunden wie:

- „*Ich sollte aufhören zu rauchen.*“

In dieser Haltung überwiegt fremdbestimmter Einfluss gegenüber innerer Überzeugung. Fremdbestimmter Wille ist selten so stark wie ein Wille aus innerer Überzeugung.

- „*Mir schadet das Rauchen eigentlich nicht.*“

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch gewohnheitsmäßiges Rauchen sind oft schleichend, werden kaum bemerkt, und führen oft nach Jahrzehnten zu "Krankheiten".

- „*Ich will ja aufhören, aber es fällt mir ja so schwer.*“

„*Ich will ja aufhören, aber ich darf ja nicht gewichtsmäßig zunehmen.*“

„*Ich kann mal versuchen, weniger zu rauchen, aber nur ohne große Anstrengung.*“

Die Haltung „ja, aber“ zeigt eine halbherzige Einstellung und geschwächten Willen.

- „*Ich kann es mal versuchen, aber ich glaube kaum, dass ich vom Rauchen loskomme.*“

Eine resignative Haltung gegenüber einer Befreiung vom Zwang zu rauchen entspringt meistens einem Vor-Urteil; denn viele starke Raucher haben schon den Weg zum Nicht-rauchen geschafft, und es gibt mehrere erfolgreiche Wege zum Nichtrauchen.

Wer einmal mit Rauchen aufgehört hat und rückfällig geworden ist, hat sich bewiesen, dass er vom Rauchen loskommen kann. Dann kann es auch zum zweiten Mal gelingen.

Eine oberflächliche Bereitschaft zeigt sich auch in einer unzuverlässigen Protokollierung des Rauchkonsums auf einer Raucherkarte. Denn wer einen einfachen Schritt vernachlässigt, nämlich die Protokollierung des Rauchkonsums, kann oder will meist nicht die schwierigeren Schritte zum Verzicht auf das Rauchen gehen.

Echte Bereitschaft zur Entwöhnung vom Rauchen ist mit Haltungen verbunden wie:

- eine positive Haltung zum Nichtrauchen

z.B. „*Ich will freier und gesünder leben und deshalb nicht mehr rauchen.*“

Klares Bewusstsein und phantasiemäßige Vorstellungen von Vorteilen des Nichtrauchens fördern am ehesten innere Bereitschaft und Willenskraft zur Raucherentwöhnung. Unser seelischer Kern spricht auf positive Formulierungen an, kaum auf Verneinungen.

- die Bereitschaft, sich den Weg zum Nichtrauchen ruhig und konzentriert zu erarbeiten.

z.B. „*Ich will mir den Weg zum Nichtrauchen mit Konzentration und Zeit erarbeiten.*“

Diese Bereitschaft zeigen Sie, wenn Sie dieses Heft ruhig durchlesen und die „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ mit Konzentration und Zeit bearbeiten, wenn Sie neue Denkweisen zu Vorteilen des Nichtrauchens einprogrammieren und wenn Sie neue Verhaltensweisen einüben und zu neuen Gewohnheiten machen.

- die Haltung "ich will, auch wenn"

z.B. „*Ich will gesünder leben ohne Rauchen, auch wenn es zunächst schwer fällt.*“

Die Bereitschaft zu Verzicht, Anstrengung und Widerstand gegen vielleicht physisches Verlangen nach Nikotin ist notwendig für die Bereitschaft zur Raucherentwöhnung.

- die Haltung „ich schaffe es“

z.B. „*Ich werde es schaffen, zum Nichtrauchen zu kommen und dabei zu bleiben; denn ich kann dazu auch Anregungen und Hilfen verschiedener Art nutzen.*“

Eine gute Erfolgserwartung für das Ziel des Nichtrauchens und gutes Selbstvertrauen fördern die innere Bereitschaft zum Nichtrauchen wie auch die Erfolgchancen deutlich.

Sie können sich selbst prüfen mit den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

[B.5 Die innere Entscheidung zum Nichtrauchen prüfen](#)

2.5 Zeitplanung für das Ziel des Nichtrauchens

Wenn Sie sich entschieden haben, das Ziel des Nichtrauchens anzustreben, können Sie sich den Weg zum Nichtrauchen durch eine geeignete Zeitplanung erleichtern.

Folgende Aspekte sind zur Zeitplanung für den Weg zum Nichtrauchen günstig:

- Beginnen Sie mit einem gezielt geplanten Weg zum Nichtrauchen möglichst in den nächsten Tagen, Wochen, Monaten, mindestens im Laufe der nächsten 6 Monate.
- Beginnen Sie mit dem gezielten Weg zum Nichtrauchen in einer Zeit, in der Sie sich durch äußere Bedingungen eher wohlfühlen können, sich durch sonstige Aufgaben nicht sehr belastet fühlen und sich mit viel Aufmerksamkeit und Konzentration dem Weg zum Nicht- rauchen widmen können. Erholungszeiten wie Urlaub, Kuren, Aufenthalte in Kliniken sind besonders günstig, um mit dem gezielten Weg zum Nichtrauchen zu beginnen.
- Wählen Sie für den gezielten Weg zum Nichtrauchen einen Zeitraum von 2 – 8 Wochen, um das Nichtrauchen zu erreichen.
- Bestimmen Sie im Rahmen des gewählten Zeitraumes (2 – 8 Wochen) klar einen Tag, an dem Sie das Nichtrauchen starten wollen.
Wählen Sie einen Tag, an dem Ihnen der Einstieg ins Nichtrauchen eher leicht fällt.
Bereiten Sie sich dann gut auf den Tag vor (vgl. Kap. 4.5).
- Wenn Sie den ersten vollen Tag des Nichtrauchens geschafft haben, dann benötigen mindestens 2 Wochen lang eine hohe Konzentration, um das Nichtrauchen beizubehalten (und eventuelle Entzugserscheinungen zu überwinden) und weiter 6 Monate konzentrierte Aufmerksamkeit, um das Nichtrauchen zu stabilisieren.

2.6 Hilfe von anderen suchen: Familie, Bekannte, professionelle Hilfe

Für die Überwindung des Abhängigkeitsrauchens ist – ebenso wie zur Überwindung von Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit – mitmenschliche Hilfe sehr wichtig.

Überlegen Sie, welche Menschen Ihnen auf Ihrem Weg zum Nichtrauchen Hilfestellungen bieten können. Denken Sie dabei an

- die Partnerin / den Partner,
- Familienmitglieder,
- Menschen aus dem Bekanntenkreis,
- ein geleitetes Nichtrauchertraining, z.B. bei Volkshochschulen, Krankenkassen,
- Menschen aus einer Nichtrauchertrainings-Gruppe,
- professionell helfende Personen, vgl. dazu die Webseite „Anbieter – Raucherberatung“ <http://www.anbieter-raucherberatung.de/suche.php> des DKFZ mit Suchfunktion.

Besonders empfehlenswert ist, für Hilfestellungen auf dem Weg zum Nichtrauchen **eine vertrauenswürdige Person** zu wählen, die

- sich aufrichtig für Ihren Weg zum Nichtrauchen interessiert und mit den eigenen Gedanken und Gefühlen eine echte Anteilnahme an Ihrem Weg zum Nichtrauchen zeigt,
- gut für Sie erreichbar ist und gemeinsame Absprachen, z.B. Zeiten, zuverlässig einhält,
- erfolgreiche Fortschritte wahrnehmen und dafür Anerkennung bekunden kann,
- auf herabsetzende Kritik, z.B. durch Nörgeln oder Moralpredigten, verzichten kann.

Mit der vertrauenswürdigen Person können Sie folgende Unterstützungen vereinbaren:

- **regelmäßige Gespräche über den Weg zum Nichtrauchen**

In regelmäßigen Gesprächen können Sie Ihre Planungen, Fortschritte und Misserfolge auf dem Weg zu langfristigem Nichtrauchen darstellen und gemeinsam Ihre nächsten Schritte zum Nichtrauchen planen. Bei solchen Gesprächen können Sie aus dieser Broschüre Anleitungen und die „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen.

Solche Gespräche mit einer helfenden Person sind in der kritischen Phase – d.h. vom echten Entschluss, das Nichtrauchen aktiv anzustreben, bis zu den ersten zwei Wochen des Nichtrauchens – alle 2 - 3 Tage sinnvoll, mindestens einmal in der Woche und in den weiteren 6 Monaten auch einmal pro Woche.

- **gemeinsame Unternehmungen**

Mit der helfenden Person aus dem Familien- und Bekanntenkreis können Sie gemeinsame gesundheitsfördernde Unternehmungen durchführen, z.B. gemeinsame Spaziergänge und andere Bewegungsaktivitäten, gemeinsame Mahlzeiten mit neuen gesunden Ernährungsvarianten, gemeinsame Entspannungsübungen.

- **Mithilfe bei Übungen zur Entspannung, Suggestionen und Phantasien**

Hier sind in Kap. 3 und in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ mehrere entspannungsorientierte Übungen mit Hinweisen zum Atmen, zur Wahrnehmung vertiefter Empfindungen, zu suggestiven Aussagen und zu Phantasien dargestellt.

Sie können sich von einer helfenden Person in solchen entspannungsorientierten Übungen einfühlsam unterstützen lassen, wenn Sie sich in Gegenwart der Person entspannen, wenn die Person sich dann in Ihren Atemrhythmus einschwingen kann und Ihnen von mir empfohlene und weitere gute Anstöße vorsprechen kann.

So können Sie mit Hilfe einer vertrauenswürdigen Person leichter zu vertieften Erfahrungen kommen, mit denen zu Ihrem Unterbewusstsein besser in Kontakt kommen.

- **Vertrag zum Nichtrauchen und zur Unterstützung**

In einem Vertrag können Sie mit der helfenden Person über einige Schritte zum Nichtrauchen klare Absprachen schriftlich fixieren und dabei auch Konsequenzen für den Fall des Erfolges, aber auch für den Fall des Misserfolges festlegen.

In solch einem Vertrag können Sie z.B. Ihren ersten Nichtrauchertag festlegen (vgl. Kap. 4.5) und – wie bei einer Wette – Konsequenzen zu Ihrem ersten Nichtrauchertag, Ihrer ersten Nichtraucherwoche, Ihres ersten Nichtrauchermonats bestimmen.

Sie können aus den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen:

[B.6 Vertrag zum Nichtrauchen und zur Unterstützung](#)

- **„Notfallhilfen“ in Versuchungssituationen**

Es ist sinnvoll, ‚Notfallhilfen‘ für Versuchungssituationen zu vereinbaren, wenn Sie nicht rauchen wollen, in einer Situation sich aber sehr versucht fühlen zu rauchen; dann können Sie in der Situation Hilfe brauchen, um gegenüber der Versuchung stark zu bleiben. Als Notfallhilfe ist z.B. ein **Telefonanruf** bei der helfenden Person oder bei anderen vertrauten Personen sehr geeignet.

Weitere Hilfestellung bietet auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- mit „*Das rauchfrei Ausstiegsprogramm*“ (vgl. Webseiten im Internet) und
- mit der Telefonberatung zur Raucherentwöhnung Tel. 0800 8 313131

Weitere Hinweise zu professionellen Hilfen können Sie bei den Hinweisen zur [Literatur](#) und [Webseiten im Internet](#) finden.

3. Strebungen und Denkvorstellungen wandeln:

„Freier und gesünder durch Nichtrauchen“

3.1 Psychologische Erläuterungen: Strebungen und Denkvorstellungen

Strebungen und Gedanken bewusster und unterbewusster Art vom Rauchen lösen und auf ein angenehmes, gesundes, rauchfreies Leben wandeln – das ist die Hauptaufgabe auf dem großen Weg zum Nichtrauchen.

Für diese Hauptaufgabe erläutere ich zunächst allgemeine menschliche Prozesse von Strebungen und Denken.

a) Zur evolutionären Lebensdynamik bei Tieren und Menschen

Lebewesen leben aus einer evolutionären Lebensdynamik.

Aus einer evolutionären Lebensdynamik erstreben Lebewesen instinktiv, **individuelles Leben** und **gemeinschaftliches Leben** in Gruppen artgleicher Lebewesen in jeweiligen Umwelten zu **erhalten** und zu **erweitern**.

Aus dieser Dynamik individuellen und sozialen Lebenswillens entwickeln und verbessern Lebewesen in langwierigen Prozessen der biologischen Evolution und in individuellen Lebensentwicklungen zielstrebig ihre Lebensfähigkeiten.

Lebewesen leben aus vielfältigen Schwingungen, die zwischen zwei Polen pendeln: z.B. ein- + ausatmen, nehmen + geben, ruhen + fortschreiten, zu- + abwenden, usw.

Lebewesen leben aus dem Austausch mit ihren Umwelten.

Umwelten bieten beständig positive Einflüsse, die Leben fördern, z.B. Nahrungsmittel, sowie negative Einflüsse, die Leben behindern, z.B. Schadstoffe, verletzende Einflüsse.

Lebewesen wollen sich Umwelten lebensförderlich anpassen, Umwelten für eigene Interessen machtvoll verändern und sich vor negativen Einflüssen aus Umwelten schützen.

Lebewesen, vor allem Tiere und Menschen, entwickeln sich nur in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen entwickeln, und sie leben meist in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen.

b) Fähigkeiten durch Lernprozesse ausprobieren, trainieren und stabilisieren

Für ihre dynamische zielstrebig Entwicklung von Lebensfähigkeiten aktivieren Lebewesen, – Tiere und Menschen –, beständig vielfältige kreisende Prozesse von ‚Learning by doing‘:

- a) Sie erstreben etwas;
- b) sie nehmen Umwelt mit Sinnen wahr und bilden sich daraus Informationen;
- c) dazu nutzen sie gedächtnismäßig gespeicherte Lebenserfahrungen;
- d) sie planen und steuern Verhalten in Bezug auf die Umwelt;
- e) sie nehmen innere und äußere Verhaltenskonsequenzen wahr und verarbeiten sie für ihre Ziele als Erfolg oder Misserfolg;
- f) sie speichern solche kreisenden Prozesse im Gedächtnis.

Lebewesen probieren in solch kreisenden Lernprozessen zunächst zielstrebig Einiges aus. Sie wiederholen und trainieren erfolgreich empfundene kreisende Lernprozesse.

So stabilisieren sie selbstorganisiert Fähigkeiten und bilden erfolgreiche Gewohnheiten.

Sie können Gewohnheiten und stabile Fähigkeiten sehr schnell für Strebungen aktivieren.

In der biologischen Evolution haben Tiere und Menschen durch beständig wiederholte kreisende Lernprozesse kommunikative, gefühlsmäßige und ‚intellektuelle‘ Fähigkeiten trainiert. Sie haben dazu in differenzierten Gehirnstrukturen ein zentrales Nervensystem als sehr verzweigtes Netzwerk mit langen Nervenzellen, zwischen denen Nervenimpulse über Kontaktstellen/Synapsen mit Hilfe von Botenstoffen schnell weitergeleitet werden, trainiert.

c) Zur evolutionären Entwicklung von Bewusstsein bei Menschen

Wir Menschen haben in der Evolution gegenüber Tieren intellektuelle Fähigkeiten deutlich weiter entwickelt zu differenziertem Sprechen, Denken und Selbstbewusstsein; im Gehirn ist die Großhirnrinde deutlich größer und mit vielfältigen Nervenprozessen verbunden.

Wir Menschen können Denk- und Bewusstseinsprozesse differenziert sprachlich vermitteln; wir können unsere Gefühle, Kommunikationen und sozialen Beziehungen, was wir mit Tieren prinzipiell gemeinsam haben, bewusst reflektieren und sprachlich vermitteln; wir können Selbstbewusstsein entwickeln und sprachlich vermitteln; wir können durch bewusstes Nachdenken differenzierter und gezielter planen und handeln.

In der Großhirnrinde leben wir Menschen mit zwei Hirnhälften.

In der rechten Hirnhälfte denken wir eher bildhaft, phantasieorientiert, gefühlsnah sowie analog, ‚ganzheitlich‘, Ähnlichkeiten, Beziehungen und Verbindungen intuitiv denkend; in der linken Hirnhälfte denken wir eher logisch, mathematisch, realitätsnah, sachlich sowie digital, analysierend, unterscheidend zwischen gut – schlecht, richtig - falsch.

In großen geistigen Leistungen kombinieren Menschen im Denken Phantasie und Logik.

d) Unterbewusste und bewusste Prozesse

Mit Hilfe der Milliarden Nervenzellen in der Großhirnrinde, die Nervensignale aus unteren Hirnstrukturen empfangen und Nervensignale an untere Hirnstrukturen aussenden, erleben wir Menschen zahlreiche bewusstseinsnahe Prozesse: Informationsverarbeitung zu äußeren Sinneswahrnehmungen und zu inneren Empfindungen; Fühlen, Denken, Gedächtnisspeicherungen, Sprechen, aus Strebungen Handlungen planen, steuern und durchführen. Diese Prozesse können wir Menschen prinzipiell bewusst durchführen; sie verlaufen bei uns Menschen zum größten Teil jedoch unterbewusst.

Viele Prozesse unserer Lebensdynamik mit individuellen und sozialen Strebungen organisieren, steuern und trainieren wir Menschen auch unterbewusst über Nervenprozesse über differenzierte Gehirnstrukturen unter der Großhirnrinde, bevor wir Menschen über Nervenprozesse in der Großhirnrinde Bewusstseinsprozesse bzw. gezielt bewusste Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Steuerungsprozesse aktivieren.

Unterbewusste Steuerungsprozesse im Bereich der Gefühle und der sozialen Beziehungen vollziehen wir Menschen vor allem auch in gefühlsmäßigen und sozialen Prozessen, die wir uns in ihrer frühen Kindheit in Auseinandersetzungen mit unseren ‚Familien‘ und sonstigen Umwelten durch viele Wiederholungen angewöhnt haben.

Unterbewusste Steuerungsprozesse vollziehen wir Menschen auch in Prozessen, die wir seit der Kindheit, Jugendzeit und frühen Erwachsenenalter so sehr trainiert und zur Gewohnheit gemacht haben, dass wir diese Prozesse meist schnell, spontan, reflexartig vollziehen (z.B. Sprechen in der Muttersprache, Rad fahren).

Viele unterbewusste Steuerungsprozesse haben wir uns durch häufige Wiederholungen persönlich so sehr zur Gewohnheit gemacht, dass wir sie spontan unterbewusst vollziehen. Solche ‚eingefleischten‘ persönlichen Steuerungsprozesse kennzeichnen das, was auch als ‚Charakter‘ oder ‚Persönlichkeit‘ bezeichnet wird.

Viele Menschen erleben ‚Traumata‘, d.h. schicksalhafte Leiderfahrungen mit seelischen und körperlichen Wunden. Sie verarbeiten solche Wunden oft in unterbewussten Prozessen.

In unseren Träumen aktivieren wir aus unterbewussten Denkweisen manchmal beeindruckende Phantasien. Unterbewusste dynamische Prozesse kommen uns oftmals erst in Form von Phantasien über die rechte Hirnhälfte ins Bewusstsein, wobei lebhaftere Phantasien meist mit entsprechenden Gefühlen und körperlichen Reaktionen verbunden sind.

e) Zur Entwicklung persönlicher Strebungen und Denksysteme

Wir Menschen steuern mit unserem persönlichen Geist bzw. Gehirn viele Denk- und Vorstellungsprozesse über Milliarden Nervenzellen in jeder Minute und Stunde.

Wir Menschen entwickeln mit der persönlichen genetischen Ausstattung und in der persönlichen Lebensentwicklung ein sehr komplexes persönliches System von Strebungen und Denkvorstellungen; so programmieren wir auch Nervenverbindungen und Nervenleitungen.

Wir Menschen machen uns solch ein komplexes persönliches System von Strebungen und Denkvorstellungen mit entsprechenden Nervenverbindungen und Nervenleitungen zur Gewohnheit. Mit unseren Gewohnheiten von Strebungen und Denkvorstellungen verbinden wir meist geistiges und gefühlsmäßiges Selbstvertrauen und erwünschte Sicherheitsgefühle.

Oftmals vollziehen wir solche kreisenden Prozesse in Sekundenschnelle durch gewohnte spontane Prozesse des Denkens, Fühlens und Verhaltens, die mehr unterbewusst als bewusst ablaufen; manchmal schalten wir in einigen Abschnitten solcher Prozesse konzentriertes Bewusstsein mit überlegendem Nachdenken ein.

f) Sich weiter entwickeln mit Bewusstsein, bewusst neue Fähigkeiten lernen

Aus evolutionärer Lebensdynamik erstreben wir Menschen, individuelles Leben und gemeinschaftliches Leben weiter zu entwickeln. Wir entwickeln uns weiter, wenn wir neue Fähigkeiten durch Lernprozesse ausprobieren, trainieren und stabilisieren.

In der Kindheit und Jugendzeit sind wir vor allem aus unterbewusst und spontan verlaufender Entwicklungsdynamik herangewachsen; u.a. hat uns eine Lebenslust angetrieben. Im erwachsenen Alter entwickeln wir uns seltener aus spontanen Antrieben weiter, sondern aus bewusstem Streben zur Ausbildung neuer Fähigkeiten durch Lernprozesse. Dann brauchen wir für neue Lernprozesse gezielt bewusste Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Steuerungsprozesse für oben erwähnte Teilprozesse des ‚Learning by doing‘.

Eine wichtige Aufgabe unseres erwachsenen Bewusstseins besteht darin, uns durch bewusstes Streben und bewusste Lernprozesse gezielt neue Fähigkeiten auszubilden.

Dazu können wir uns auch an Entwicklungsantriebe und Lernprozesse in der Kindheit und Jugendzeit erinnern und ihre unterbewusst vorhandene Dynamik teilweise reaktivieren.

So lange wir im Lebenslauf bereit sind, neue Fähigkeiten auszubilden, aktivieren wir eine jung erhaltende Entwicklungsdynamik. Wer nicht mehr bereit ist, neue Fähigkeiten auszubilden, stagniert eher, altert eher und neigt vielleicht auch eher zu ‚ewiger Ruhe‘.

Fast alle Weiterentwicklungen und Reifungen gelingen uns Menschen dann,

- wenn wir unsere Lebensdynamik um weitere Strebungen bereichern wollen,
- wenn wir dazu unser bisher entwickeltes, zur Gewohnheit gewordenes persönliches System von Strebungen und Denken erweitern wollen,
- wenn wir dazu neue Fähigkeiten mit entsprechenden Nervenverbindungen einüben, trainieren (z.B. beim Lernen einer neuen Sprache) und zu neuer Gewohnheit machen,
- wenn wir die mit neuen Wegen verbundenen Unsicherheiten bejahen und unser Selbstvertrauen zu neuen Wegen erweitern.

g) Lernprozesse auf Neues orientieren, nicht auf Verlernen oder Abschalten

Wir Menschen betrachten nach Änderungen im Lebenslauf manche im Lebenslauf gelernten spontanen Gewohnheiten als störend. Wir können solche Gewohnheiten nicht mehr verlernen oder löschen; aber wir können durch alternative bessere Lernprozesse neue Fähigkeiten trainieren und so störende Gewohnheiten ersetzen, kompensieren, überdecken.

3.2 Bewusste Strebungen zum Nichtrauchen vertiefen

Wie können Sie Strebungen zum Nichtrauchen bewusst in Denken und Wollen vertiefen? Zu dieser Frage gebe ich in diesem Kapitel einige Anregungen.

a) Wesentliche Strebungen persönlicher Identität

Aus der evolutionären Lebensdynamik (vgl. 3.1 a) erstreben wir Menschen, persönliches Leben zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern sowie gemeinsames Leben mit unseren Nächsten zu erhalten, zu stabilisieren und zu erweitern.

Sie können in einer tieferen Besinnung darüber nachdenken:

*„Was erstrebe ich in der Tiefe als Sinn für mein Leben
und für das gemeinsame Leben mit meinen nächsten Mitmenschen?
Was erstrebe ich ‚in meinem Herzen‘ und vor dem, was ich unter ‚Gott‘ verstehe?“*

...

Dann können Sie sich fragen:

*„Was folgere ich aus meinen tiefen Strebungen
für mein Streben zum Nichtrauchen, zur Überwindung des Rauchens?“*

*„Was folgere ich aus meinen tiefen Strebungen
für Bedürfnisse, die ich bisher in schneller Weise durch Rauchen stille
und die ich vielleicht nachhaltiger mit Nichtrauchen erfüllen will und kann?“*

Sie können dazu aus den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“ nutzen:

[C.1 Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?](#)

b) Zur Bedeutung positiver Vorstellungen

Während wir Menschen im logischen, sachlichen, digitalen Denken der linken Hirnhälfte ein Ja und Nein kennen bzw. zwischen ‚positiv‘ und ‚negativ‘ unterscheiden können, denken wir spontan und im phantasieorientierten, analogen Denken der rechten Hirnhälfte fast nur bestätigend, als wenn da kein echtes Nein vorhanden ist.

Wenn Menschen spontanes und phantasieorientiertes Denken störend empfinden, denken sie selten ein klares Nein, sondern eher an ‚Stopp‘ bzw. an ‚Denken abschalten‘. Der bessere Weg ist dann: in Denken und Konzentration umschalten auf positive Inhalte.

Unser Unterbewusstsein kann positive Vorstellungen und Phantasien gut aufnehmen; es reagiert kaum auf Vorstellungen, in denen unerwünschte Reaktionen verneint werden. Z.B. reagiert das Unterbewusstsein kaum auf *„Ich rauche nicht mehr, weil ich nicht krank werden möchte“*, sondern eher auf die Vorstellung *„Ich lebe gesünder ohne Rauchen“*.

Positives Denken heißt in diesem Sinne: sich ein Plus ausdenken, auf ein Minus-Denken mit Verneinungen verzichten, zu einem Minus-Pol einen gegenteiligen Plus-Pol finden.

Manchmal möchten wir Menschen negative Arten von Denken und Handeln überwinden. Wir können es dann, wenn wir uns auf Fähigkeiten und mögliche Gewohnheiten besinnen, die ungefähr einem gegenteiligen positiven Pol entsprechen.

Bei Menschen, die viel rauchen, ist Rauchen mit positiven Assoziationen im Bewusstsein und im Unterbewusstsein verbunden.

Deshalb kommt es für Sie bei Ihrem Weg zum Nichtrauchen entscheidend darauf an, dass Sie Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein auf positive Vorstellungen zum Nichtrauchen umorientieren, z.B. nach dem Motto *„Freier und gesünder - durch Nichtrauchen“*.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

c) Drei wichtige Vorteile des Nichtrauchens in eigene Strebungen aufnehmen

Wir haben allgemein die Fähigkeit, uns von etwas, was wir lange nicht mehr erlebt haben, positive und schöne Vorstellungen in der Phantasie auszumalen.

Sie können Ihre Phantasien und Vorstellungen häufig damit beschäftigen, sich Ihre wesentlichen Vorteile des Nichtrauchens auszumalen.

Sie können von den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen:

C.2 Drei wichtige Vorteile zum Nichtrauchen bestimmen

Weiterhin können Sie positive Vorstellungen zum Nichtrauchen und die drei wichtigen Vorteile mit wichtigen Einstellungen zur alltäglichen Lebensführung und mit Ihren tieferen Vorstellungen von einem angenehmen und sinnvollen eigenen Leben verbinden.

d) Sich auf einen Suggestionssatz zum Nichtrauchen konzentrieren

Sinnieren über Ihren wesentlichsten Vorteil des Nichtrauchens (oder über die 3 Vorteile). Suchen und bilden Sie dazu einen positiven prägnanten kurzen Satz, der Sie anspricht und Sie in geistige und gefühlsmäßige innere Schwingungen bringt.

Als Anregung schreibe ich einige Sätze auf, von denen Sie sich inspirieren lassen können:

- „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen.*“
- „*Ich lebe freier und gesünder durch Nichtrauchen.*“
- „*Ich will frei und gesund leben.*“
- „*Frei und gesund leben.*“
- „*Ich lebe gesünder ohne Rauchen.*“
- „*Ich lebe für meine Gesundheit.*“
- „*Frei leben – mit gesundem Atmen – in guter Luft.*“
- „*Mein Atmen wird freier und gelöster.*“
- „*Mein Wille ist stärker als Zigaretten.*“
- „*Meine Lebenskräfte steigern ohne Rauchen.*“
- „*Ich werde Sieger über das Rauchen.*“
- „*Ich beweise meine Willenskraft.*“
- „*Ich befreie mich von Giften.*“

Sie können von den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen:

C.3 Einen zentralen Suggestionssatz zum Nichtrauchen bestimmen

Den selbst gewählten Satz können Sie deutlich schön aufschreiben, um ihn oft zu sehen.

Nutzen Sie den gewählten Satz in der nächsten Zeit als zentralen Suggestionssatz!

Konzentrieren Sie Ihr Bewusstsein häufig auf den Satz. Denken Sie ihn häufig, und sprechen Sie häufig aus, in verschiedenen Situationen Ihres Alltagslebens.

So können Sie Ihr Bewusstsein immer wieder auf den Weg des Nichtrauchens bringen und dann im Bewusstsein das erreichte Nichtrauchen stabilisieren.

e) Sich einen Lebensstil ausmalen: „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“

Wir bilden Sätze, um gewünschte Lebensstile zu umschreiben, aus logischem Denken. Wir können uns gewünschte Lebensstile auch in der Phantasie lebhaft ausmalen.

Phantasieren Sie, in einem Jahr Nichtraucher zu sein: Wie würden Sie anders leben? Sie können dazu aus den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen:

C.8 Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen

3.3 Unterbewusste Strebungen umorientieren zum Nichtrauchen

a) Bewusste Strebungen in unterbewusste Strebungen fließen lassen

Mit Hilfe der bisher gegebenen Anregungen können Sie

- Ihre bewussten Strebungen zum Rauchen und Nichtrauchen klären und
- bewusste Vorstellungen, Sätze und Phantasien zum Leben mit Nichtrauchen entfalten.

Wege vom Rauchen zum Nichtrauchen finden Menschen durch bewusste Entscheidung, dass sie ihren Lebensstil in einem wichtigen Bereich ändern wollen und dass sie dazu alte Gewohnheiten des Rauchens durch neue Gewohnheiten eines nichtrauchenden Lebensstils ersetzen wollen.

Bei Menschen, die viel rauchen, ist Rauchen ein spontanes, automatisiertes, auch suchartiges Verhalten mit unterbewussten Strebungs-, Vorstellungs- und Verhaltensprozessen. Sie verbinden das Rauchen oftmals mit spontanem unterbewusstem Streben, durch sehr schnelle Nervenwirkungen schnell eigene Bedürfnisse zu stillen, wie oben ausgeführt.

Wege zum Nichtrauchen lassen sich am ehesten erfolgreich gestalten, wenn man bewusste Strebungen zum Nichtrauchen in unterbewusste Strebungen, Phantasien und Handlungsimpulse fließen lässt. Es kommt darauf an, **Strebungen unterbewusster Art auf ein angenehmes, gesundes, rauchfreies Leben wandeln.**

In einigen, von mir schon mitgeteilten Anregungen sind kleine Hinweise enthalten, wie bewusste Strebungen zum Nichtrauchen in unterbewusste Strebungen fließen können:

- Wenn Sie (gemäß Anleitung C.3) einen positiven prägnanten kurzen Satz bilden, der Sie in geistige und gefühlsmäßige innere Schwingungen bringt, beeinflussen Sie damit auch unterbewusste Schwingungen.
- Wenn Sie sich (gemäß Anleitung B.2) in Phantasien ausmalen, in einem Jahr Nichtraucher zu sein, wirken Phantasien unterbewusst dynamisch von Vorstellungen hinein.

b) Entspannung und Trance – Zugänge zu unterbewussten Prozessen

Wir können in ruhigen angenehmen Positionen des Sitzens oder Liegens bewusste Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen richten. Wir können bewusst spüren, wie wir uns in unserer Haltung empfinden, wie wir Sitz- und Liegegelegenheiten berühren, wie unser Atmen von selbst geht und eventuell auch spüren, wie unser Kreislauf und unser Herz pulsiert.

So können wir in einen **Zustand von Entspannung** kommen: entspannte Muskeln, ruhiges und vielleicht vertieftes Atmen, aufmerksam für körperliches und seelisches Innenleben, dabei leicht konzentriert sein, sich innerlich belebt fühlen, inneres und äußeres Leben geschehen lassen, dadurch innere Gelassenheit erleben.

Wege zur Entspannung und Meditation habe ich in meinen Schriften dargestellt:

„*Wege nach innen*“ 2004; „*Meditieren mit Leib Herz Geist*“ 2015 ([Literatur](#) und [Webseiten](#)). Darüberhinaus gibt es viele Methoden, sich in Entspannung zu begeben, z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, usw..

Wenn wir uns körperlich gut entspannt und seelisch angenehm gelöst, gelassen und wohl fühlen und uns dabei der inneren Welt von Wahrnehmen, Empfinden, Fühlen und Denken aufmerksam zuwenden, erleben wir einen selbsthypnotischen **Zustand von Trance**.

In Trance gewinnen wir – wie im Traum – leichter Zugang zu unseren Fähigkeiten und Qualitäten inneren Erlebens, die im Alltag oft unterbewusst bleiben. In der Trance können wir schlummernde Fähigkeiten in Fühlen, Phantasie, Erinnerung, intuitiver Erkenntnis und von schöpferischen Impulse aktivieren. Das Erleben von Trance ist wichtig für alle Bestrebungen, unterbewusstes Geschehen bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen.

In Trance können wir z.B.

- positive Gedanken als Suggestionen ins Unterbewusste fließen lassen,
- Erinnerungen an positive Erlebnisse eigener Entwicklung, Kreativität und Stärke aus dem Unterbewussten wachrufen,
- Phantasien ausmalen, vom Bewusstsein ins Unterbewusste fließen lassen
- Phantasien bzw. Phantasieanteile und-ergänzungen aus dem Unterbewussten auftauchen lassen,
- Verbindungen von äußeren Situationen und inneren Strebungen, Gedanken und Handlungsplanungen im Unterbewussten verankern.

c) In eine Entspannung eintauchen

Wissen Sie, wie Sie sich entspannen können? . . .

Was hilft Ihnen bisher am besten, zur Entspannung zu kommen? . . .

Eine Anregung finden Sie in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

C.4 Anregung zur Entspannung

Sie können die bei C.4 gegebene Anregung Ihren Bedürfnissen entsprechend anpassen, auf einen Tonträger sprechen und auch von einer vertrauten Person vorsprechen lassen.

Sie können lernen, mehr in den Zustand der Entspannung zu kommen, und zwar mit Hilfe von Tonkassetten mit Entspannungsanleitungen, mit Kursen zum Entspannungstraining und Autogenen Training, mit Entspannungsübungen bei Nichtrauchertrainings, usw..

d) Positive prägnante Suggestionssätze ins Unterbewusste fließen lassen

Sie haben sich vielleicht gemäß den Anregungen in 3.2 c) einen Suggestionssatz gewählt, in dem Sie wesentliche Vorteil des Nichtrauchens prägnant formulieren.

In ähnlicher Weise können Sie sich weitere prägnante positive Sätze formulieren, mit denen Sie Ihr Leben sinnvoll führen möchten.

Sie können einen gewählten Satz in folgender Weise einsuggerieren:

Begeben Sie sich in einen entspannten Zustand.

Sprechen Sie dann den gewählten Satz jeweils beim Ausatmen mehrmals hörbar aus, und verbinden Sie so Ihr Sprechen und Hören mit dem Satz.

Die Anregung finden Sie auch in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

C.5 Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz

Führen Sie solch eine Selbstsuggestion täglich mindestens einmal, besser dreimal, durch.

Sie beeinflussen Ihr Unterbewusstsein besonders effektiv, wenn Sie den Satz im Bett vor dem Einschlafen ausdauernd wiederholen.

So können Sie sich vermutlich nach etwa 4 - 7 Tagen gewisser sein:

„Ich kann mich mit meiner inneren Willenskraft vom Rauchen befreien.

Meine Willenskraft wird stärker als die Gewohnheit zu rauchen.“

e) Eine ausführliche Selbstsuggestion ins Unterbewusste fließen lassen

Sie können auch einen ausführlicheren Text mit selbsthypnotischen Anleitungen gestalten. Dazu können Sie sich zunächst in eine tiefere Entspannung bringen und sich das Nichtrauchen phantasievoll mit positiven Vorstellungen ausmalen.

Eine Anregung dazu finden Sie in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

C.6 Anleitung zur ausführlichen Selbstsuggestion

Sie können eine formulierte Anleitung zur Selbstsuggestion auf einen Tonträger sprechen, so als ob Sie sich selbst wie eine befreundete Person gut und verständnisvoll ansprechen und tief beeinflussen möchten.

Hören Sie sich dann die Anleitung zur Selbstsuggestion auf dem Tonträger häufig, vielleicht täglich an, vor allem in den ersten zwei Wochen nach Ihrer letzten Zigarette.

So können Sie die Selbstsuggestion wirksam in Ihr Unterbewusstsein hineinfließen lassen.

f) Phantasien aktivieren, unterbewusst auftauchen lassen und ankern

So wie wir aus unserem logischem Denken Sätze für gewünschte Lebensstile bilden und in einer Entspannung durch Selbstsuggestionen ins Unterbewusste fließen lassen, so können wir aus unserem Phantasie-Denken in Trance Phantasien aktivieren.

Wir können in tranceartigen Phantasien bewusste Bilder und Filme ins Unterbewusste hineinfließen lassen und dann als Antwort des Unterbewusstes Bilder und Filme auftauchen lassen. So können wir in tranceartigen Phantasien kommunikative Verbindungen zwischen bewussten und unterbewussten Bildern und Filmen herstellen.

Wir können also in tranceartige Phantasien aktivieren, indem wir

- uns zum Start bewusstes ein Bild oder einen Film vorstellen,
- die Bild-Film-Vorstellung sozusagen einatmend aufnehmen und ins Unterbewusste fließen lassen,
- dann aus dem Unterbewussten sozusagen ausatmend Anteile von Bild-Film-Vorstellungen im Bewusstsein auftauchen lassen und aufnehmen,
- und diese Anteile dann mit unserer vorhergehenden Bild-Film-Vorstellung bewusst als Antwort verbinden.
- Diesen Kreislauf können wir in einer tranceartigen Phantasie öfters wiederholen und so einen Phantasiefilm entwickeln.

So können wir dann in tranceartigen Phantasien mit mehrfach kreisenden Verbindungen zwischen bewussten und unterbewussten Filmszenen Phantasiefilme entwickeln und uns von kreativen Phantasiefilmen geistig tief beeindrucken und gefühlsmäßig berühren lassen.

In den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ gebe ich konkrete Anregungen, um einige Phantasien zu aktivieren – hier in diesem Absatz und im weiteren Kapitel 4.

Wenn Sie die Phantasien aktivieren, verbinden Sie bewusst vertiefte Anregungen und Fragen mit unterbewusst aufgetauchten Filmszenen zu einem Phantasiefilm.

Zunächst rege ich als Phantasie an:

C.7 Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben

Sie können das phantasierte Erleben am Wohlfühlort anschließend im Gedächtnis ankern:

- Geben Sie dem Phantasie-Erleben am Wohlfühlort ein angenehm klingendes Wort, ein Wort, das auf den Ort hinweist oder auf Ihr Erleben, z.B. „frei“, „Kraft“, „Vertrauen“.
- Speichern Sie ein Lichtbild oder kurzes Video zum Phantasie-Erleben im Gedächtnis.
- Verankern Sie die Speicherung im Gedächtnis, indem Sie das gewählte Wort im Ausatmen jeweils dreimal leise hörbar erklingen lassen.

Nachdem Sie Ihre Phantasie aktiviert haben und im Gedächtnis geankert haben, können Sie einige Stunden später die Verankerung im Gedächtnis testen:

- Lassen Sie das gewählte Ankerwort im Ausatmen hörbar erklingen.
- Und Sie erinnern sich vermutlich an Ihr Phantasie-Erleben am Wohlfühlort.

Als weitere Phantasie rege ich an (ähnlich wie in der Anregung B.2):

C.8 Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen

Sie können auch Ihre Phantasie zum Zukunftsziel mit einer kraftvollen Methode verankern:

- Geben Sie dem Zukunftsfilm einen Titel.
- Speichern Sie ein kurzes Video im Gedächtnis.
- Verankern Sie Filmtitel und Video mit folgender Methode:
die Greifhand anspannen, die Anspannung 3 Sekunden anhalten,
dann die Hand entspannt auf den Oberschenkel klatschen lassen
und dabei mit dem Ausatmen das Wort „*frisch*“ hörbar erklingen lassen.
(oder auch eines der folgenden Wörter: „*froh*“, „*frei*“, „*stark*“)

Die Methode ist auch in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ erläutert:

C.9 Zukunftsphantasien anker

Die Bewegungsform der Greifhand ist als Kontrast zum ‚Griff zur Zigarette‘ gut geeignet. Der gezielte Wechsel von Anspannung und Entspannung bremst den ‚Griff zur Zigarette‘.

g) Sich von vertrauten Personen zur Trance und in Trance unterstützen lassen

Wie in Kap 2.6 ausführlicher erläutert, empfehle ich, dass Sie eine vertrauenswürdige Person für Hilfestellungen auf dem Weg zum Nichtrauchen wählen.

Sie können sich von solch einer vertrauenswürdigen Person bei den in diesem Kapitel genannten Anregungen und Übungen zur Entspannung, Suggestion und vor allem zu tranceorientierten Phantasien einfühlsam unterstützen lassen. Sie können sich in Gegenwart der vertrauenswürdigen Person vielleicht entspannen, und eventuell auch vertiefter entspannen, wenn die Person sich in Ihren Atemrhythmus einschwingen kann; dann könnte Ihnen die Person von mir empfohlene und weitere gute Anstöße vorsprechen.

So können Sie mit Hilfe einer vertrauenswürdigen Person leichter zu vertieften Erfahrungen kommen und Verbindungen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein leichter herstellen. Vertraute Personen können Sie im Zustand der Entspannung und Trance eventuell auch mit eigenen Worten unterstützen, angenehme Vorstellungen vom Nichtraucher-Dasein ins Unterbewusstsein fließen zu lassen und dort wachsen zu lassen.

Sie können mit einer vertrauenswürdigen Person in Gesprächen auch weitere Anregungen für Phantasien erörtern und daraus Phantasie-Anleitungen formulieren und aufschreiben. Dann können Sie sich anschließend von der vertrauenswürdigen Person im Trance-Zustand im Sinne der gemeinsam erarbeiteten Phantasie-Anleitungen begleiten lassen

h) Zur Abrundung: Hypnotische Wege zum Nichtrauchen

Der Begriff „Hypnose“ aktiviert im Volksbewusstsein oft etwas wie: Zauberei, Wunderheilung, magischer Einfluss, sich verführen lassen, sich von einer psychisch mächtigen Person, (Hypnotiseur) auf einen heilsamen Weg bringen lassen.

Im fachkompetenten psychologischen Verständnis versteht man unter Hypnose:

- in einen tiefer entspannten Zustand von Trance gehen und gelangen,
- sich dabei auf eine Verbindung von Bewusstsein und Unterbewusstsein einlassen,
- so schlummernde Fähigkeiten in Fühlen, Phantasie, Erinnerung, intuitiver Erkenntnis und von schöpferischen Impulse aktivieren,
- sich dabei von einer vertrauenswürdigen einfühlsamen fachkompetenten Person anregen und begleiten lassen,
- wobei die fachkompetente Person hypnotherapeutische Methoden einsetzt.

Ich selbst habe hypnotherapeutische Fortbildungen besucht und habe bei Nichtrauchertrainings in einer Reha-Klinik und bei einer Krankenkasse Menschen vor allem mit hypnotherapeutische Methoden erfolgreich vom Rauchen zum Nichtrauchen begleiten können.

Wesentliche Anregungen in diesem Kapitel 3.3 habe ich aus hypnotherapeutischen Erfahrungen und aus Literatur zu hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung entwickelt. Dabei habe ich für die Anleitungen zur Selbsthilfe auf den Hypnose-Begriff verzichtet. Angeleitete Suggestionen- und Phantasie-Übungen lassen sich auch als „Selbsthypnose“ umschreiben.

Im Sinne von Hypnose ist es vor allem empfehlenswert, wie oben erläutert, sich von vertrauten Personen zur Trance und in Trance unterstützen lassen.

Unter der Literatur hebe ich zu hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung hervor:

- Riegel, Björn & Gerl, Wilhelm: *„Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose.“*
- Schweizer, Cornelia C.: *„Vom blauen Dunst zum frischen Wind – Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung.“*

Die beiden Bücher vermitteln auch weitere wertvolle Anregungen zur Raucherentwöhnung.

4. Weitere Wege zum Nichtrauchen beschreiten

4.1 Alternativen aktivieren, Bedürfnisse anders befriedigen

Wenn Sie Ihre Rauchgewohnheiten überprüft haben (Kapitel 1.3), dann wissen Sie, welche Bedürfnisse Sie zum Rauchen verleiten. Ihre Bedürfnisse, die Sie zum Rauchen veranlassen, können Sie voll akzeptieren und beibehalten.

Aber: Denken Sie ausführlich und intensiv darüber nach, wie Sie sich diese Bedürfnisse in gesunderer Weise erfüllen können.

Einige Anregungen zum persönlichen Nachdenken finden Sie nachfolgend.

a) Bedürfnisse im Zusammenhang mit Mahlzeiten und mit dem Mundbereich

Die Zigarette ist für viele ein ‚oraler‘ Genuss, vor allem nach Mahlzeiten. Oft befriedigt die Zigarette ein ‚Nachtisch-Bedürfnis‘. Das Rauchen verringert auch Hungergefühle.

Mögliche Alternativen sind:

- etwas lutschen oder kauen, z.B. kalorienarme Kaugummis, Eukalyptus-Bonbons,
- frisches Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit, vor allem Äpfel und Zitrusfrüchte, Dörrobst kauen,
- Gemüse als Zwischenmahlzeiten, vor allem Karotten, Brunnenkresse, Rettich, Sellerie, Gurken
- viel Wasser oder Sprudel oder Obstsäfte trinken,
- sich vom ‚Nachtisch-Bedürfnis‘ dadurch ablenken, dass man nach den Mahlzeiten sofort aufsteht und in anderer Weise aktiv wird.

b) Bedürfnisse nach Genuss

In angenehmen Situationen der Muße und Entspannung können Sie Ihre angenehmen Gefühle verstärken, indem Sie Ihren angenehmen Gefühlen mehr Aufmerksamkeit zuwenden. Sie können z.B. Empfindungen der Gelöstheit und Befreiung sowie Empfindungen angenehmer körperlicher Lebendigkeit bewusster wahrnehmen.

c) Bedürfnisse zu Kontakt und Geselligkeit

Wenn Sie rauchen, um anregendes Zusammensein mit anderen mehr zu genießen, können Sie sich fragen:

- Was gefällt mir beim Zusammensein außer dem Rauchen eigentlich besonders?
- Wie kann ich mich auf geselliges Zusammensein gut ohne Rauchen einstellen?
- Wie kann ich durch meine Initiative das fördern, was mir beim Zusammensein mit anderen besonders gefällt?

Wenn Sie rauchen, um selbstsicherer Kontakt aufzunehmen, können Sie fragen:

- Mit welchen Äußerungen, Aktivitäten, Gesten kann ich üben, selbstsicher Kontakt aufzunehmen?

d) Bedürfnisse nach Aktivität

Viele Menschen rauchen auch oft deshalb, um etwas in den Händen zu haben oder die Hände zu beschäftigen. Wenn das auch für Sie zutrifft, entdecken Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihre Hände in einfacher Weise oder in sehr kreativer Weise beschäftigen können, z.B. Kritzeln auf Papier, stricken, malen, musizieren, schreiben.

Als Möglichkeiten zu alternativer Aktivierung eignen sich besonders Spaziergänge, Waldläufe, Gymnastikübungen, weitere Aktivitäten mit viel körperlicher Bewegung.

e) Bedürfnisse nach geistiger Konzentration

Wenn Sie eine kurzfristige Steigerung Ihrer Konzentration durch das Rauchen suchen, können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich schon mal ausprobiert, wie ich vor oder bei einer geistigen Arbeit durch 5 Minuten Ruhe- und Denkpause meine Konzentration fördern kann?
- Wie würde sich meine Art der geistigen Leistung ändern und effektiver werden, wenn ich meine Gedankenaktivität langsamer und dafür tiefergehender und ausdauernder auf Hochtouren bringe?

f) Bedürfnisse zu Befreiung von innerer Anspannung

Wenn Sie durch Rauchen Befreiung von innerer Anspannung suchen, ist es notwendig, dass Sie andere Möglichkeiten zur Entspannung und Erleichterung nutzen.

Sie können Sie eine Entspannungsübung regelmäßig, am besten täglich durchführen. Lesen Sie dazu die Ausführungen und Anregungen in Kap. 4.3 c)

Sie können dann darüber nachdenken, wodurch Sie öfters in Zustände von innerer Unruhe und Nervosität kommen. Fragen Sie sich:

Wie weit bringen Sie sich durch erhöhte Ansprüche an sich selbst oder durch erhöhte Sicherheitswünsche in häufige Anspannung?

Wie weit spielen Versagensängste, Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen eine Rolle?

g) Bedürfnis zur Beseitigung negativer Gefühle

Wenn Sie zu den Rauchern gehören, die sich durch Rauchen von unangenehmen störenden Gefühlen ablenken und befreien wollen, dann können Sie sich fragen:

- Welche Gefühle will ich durch Rauchen vermindern: Ärgergefühle, Ängste, Unsicherheitsgefühle, Gefühle der Überforderung, Gefühle seelischer Belastung, Trauergefühle, Depressionen?
- Was sind für mich die kritischen Situationen, in denen die für mich sehr unangenehmen Gefühle ausgelöst werden?
- Mit welchem Menschen könnte ich offen und vertrauensvoll darüber sprechen, was mich seelisch so belastet, dass es mein Rauchen steigert?
- Brauche ich allgemein eine positivere Einstellung zu mir selbst, mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein? Wie kann ich dazu kommen? Wer könnte mich dabei unterstützen?

Suchen und entdecken Sie nachhaltige gesunde Alternativen zum Rauchen.

Diese Aufgabe ist sehr wichtig für die Wege um Nichtrauchen.

Wählen Sie vor allem drei Situationen aus, in denen es Sie besonders zum Rauchen drängt. Besinnen Sie sich intensiv darauf, was Sie in diesen drei Situationen an Stelle des Rauchens Gutes für sich tun wollen.

Nutzen Sie dazu in den „Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“

- zur Selbstbesinnung

[C.10 Gesunde nachhaltige Alternativen zum Rauchen entdecken](#)

- zur Aktivierung einer Phantasie

[C.11 Phantasie: In konkreten Situationen frei und gesund ohne Rauchen](#)

4.2 Selbstkontrolle des Verhaltens: vom Rauchen zum Nichtrauchen

Selbstkontrollregeln sind Übungen zum Verzögern des Rauchens und zum Verzicht des Rauchens bei bestimmten Gelegenheiten. Solche Übungen sind gut geeignet, den reflexartigen Automatismus des Rauchverhaltens zu durchbrechen und allmählich aufzulösen. Durch Selbstkontrollregeln können Sie mehr Kontrolle gewinnen über Ihr Rauchverhalten, so dass Sie jede Zigarette mit bewusster Absicht rauchen.

Für einen erfolgreichen Weg zum Nichtrauchen ist die konsequente Anwendung von einigen Selbstkontrollregeln wichtig.

Empfehlenswert ist, zwei Selbstkontrollregeln für einen Zeitraum von 3 - 7 Tagen zu wählen, zwei weitere Selbstkontrollregeln für einen weiteren Zeitraum von 3 - 7 Tagen zu wählen, usw. Bei der Auswahl von Selbstkontrollregeln können Sie sich auf solche konzentrieren, die Ihnen eher leicht fallen und sinnvoll erscheinen.

Wichtig ist, dass Sie ausgewählte Selbstkontrollregeln beständig konsequent befolgen.

Wenn Sie auch nur eine Selbstkontrollregel, die Ihr bisheriges Rauchverhalten ändert, konsequent längere Zeit anwenden, dann zeigen Sie sich selbst die Fähigkeit, Ihr Rauchverhalten mehr in Griff zu bekommen.

Nutzen Sie zur Auswahl in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“:

C.12 Selbstkontrollregeln auswählen

4.3 Einen gesunden Lebensstil einüben

a) Sich gesund ernähren

Sorgen Sie für gute gesunde Ernährung auf dem Weg zum Nichtrauchen.

Gewöhnen Sie sich an eine angenehme gesunde Ernährung als Alternative zum Rauchen. Eine gesunde Ernährung ist in den ersten Monaten als Nichtraucher ist sehr wichtig.

Durch Nikotin werden Ernährungsbedürfnisse gedämpft, Hunger ‚künstlich‘ reduziert. Viele Raucher vernachlässigen die Ernährungsqualität.

Daher haben viele Menschen ab dem Nichtrauchen erhöhte Ernährungsbedürfnisse. Eine Gewichtszunahme von 2 – 4 kg ist dann eine natürliche Reaktion.

Daher wird eine gesunde Ernährung als Alternative zum Rauchen sehr wichtig, schon auf dem Weg zum Nichtrauchen, als Vorbereitung des Nichtrauchens.

Durch gesunde Ernährung lässt sich eine Gewichtszunahme ohne vermehrtes ‚Hungern‘ in akzeptablen Grenzen halten.

Zur Art des Essens:

- Trinken Sie viel: Wasser, Sprudel, Obstsäfte, Gemüsesäfte.
Denn durch Flüssigkeitsaufnahme werden Schadstoffe eher ausgeschieden, wird die Verdauung gefördert, wird das Rauchverlangen vermindert.
- Gewöhnen Sie sich an 5 - 7 kleine Mahlzeiten.
- Sie können Ihren Essgenuss stimulieren, als Alternative zum Genussrauchen.
Sie können sich dazu Ihre Hauptmahlzeiten mit Muße geschmackvoll aus empfohlenen Speisen (s.u.) zubereiten.
Sie können dazu langsam und ganz bewusst essen und dabei Ihre Geschmacks- und Körperempfindungen beachten.
- Kleine Zwischenmahlzeiten sind als alternativer Genuss bei Rauchverlangen erlaubt.
- Nach Beendigung der Mahlzeiten können Sie sofort aufstehen und aktiv werden, um dadurch die ‚Nachtisch‘-Rauchgewohnheiten abzubauen.

Zur Auswahl des Essens:

- Gönnen Sie sich ein reichhaltiges Frühstück. Gut sind: Obst, Joghurt, Müsli.
- Empfehlenswerte Speisen sind:
frisches Obst, vor allem Äpfel und Zitrusfrüchte, frisches Gemüse, Salate, Milchprodukte, mageres Fleisch.
- Als Zwischenmahlzeit und als alternativer Genuss bei Rauchverlangen eignen sich:
Getränke, Obst, Gemüse, Eukalyptus-Bonbons, Pfefferminz-Drops.

Sorgen Sie für genügend Ballaststoffe, z.B. durch Vollkornbrot, Leinsamen, Gemüse, Obst.

- Hilfen aus der Apotheke sind: Vitamin-B-Tabletten, Hefe-Tabletten, flüssige Bierhefe.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit oder verringern Sie deutlich

- folgende Speisen: Zucker in jeder Form, Süßigkeiten, scharfe Gewürze, fettreiche Nahrungsmittel, stark gebratene Speisen, Soßen;
- Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee als Getränke, da sie Nikotinverlangen stimulieren.

Ergänzend verweise ich auf das Buch von Inke Jochims & Wilhelm Gerl: „*Rauchfrei ohne zuzunehmen*“ in der Literaturliste.

b) Sich viel bewegen

Sorgen Sie für viel Bewegung im alltäglichen Lebenslauf; denn so

- steigern Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit,
- erleben Sie gute Ventile bei Zuständen von Nervosität und Gereiztheit,
- setzen Sie gute Alternativen bei Rauchverlangen ein,
- können Sie Zustände von Langeweile überwinden.

Halten Sie sich so oft wie möglich in der frischen Luft auf. Durch viel Bewegung an der frischen Luft steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ihre Atmungstätigkeit und vermindern Ihr Rauchverlangen.

Im Alltag können Sie

- Treppen steigen statt Lift fahren,
- kürzere Strecken zu Fuß gehen, anstatt das Auto zu benutzen,
- mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren,
- Gymnastik- und Yoga-Übungen durchführen, am bestens morgens,
- Yoga-Übungen bestehen aus langsam konzentriert ausgeführten Bewegungen und stärkenden gymnastischen Haltungen; dadurch lassen sich Bewegung und Entspannung gut miteinander verbinden.
- Übungen zur progressiven Muskelentspannung durchführen, d.h. verschiedene Glieder und Körperbereiche im Einatmen kurz anspannen und im Ausatmen entspannen, wobei der Wechsel von Anspannung und Entspannung belebend und entspannend wirkt,
- nach dem Abendessen einen Verdauungsspaziergang unternehmen.

Als ausgedehnte Bewegungsaktivitäten sind Ausdauersportarten, die den ganzen Körper gleichmäßig belasten, sehr geeignet:

- Spaziergänge, Wanderungen,
- Waldläufe,
- Trimm-Pfade,
- Radfahren,
- Gartenarbeit,
- Schwimmen,
- Tennis, Federball, u.ä. .

Durch morgendliches Duschen und abendliches Baden, und zwar in der Reihenfolge ‚zunächst warm duschen oder baden, dann kalt nachduschen‘, können Sie sich erfrischen, Ihre Durchblutung anregen und das Rauchverlangen mindern. Auch Saunabesuche haben eine ähnlich positive Wirkung.

Schlafmangel und Übermüdung steigern die Versuchung zu rauchen.

Sorgen Sie also für genügend Nachtschlaf.

Wenn Sie sich übermüdet fühlen, sorgen Sie sobald wie möglich für Ausruhen.

Sorgen Sie möglichst auch für gute Durchlüftung Ihrer Wohnräume, für ‚frischen Wind in Ihren Räumen‘.

c) Entspannung

Zur gesunden alltäglichen Lebensführung gehört es, möglichst täglich einen angemessenen Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Arbeit und Muße zu pflegen.

Im Tageslauf sollten (außerhalb der Zeit des Nachtschlafes) mindestens 30 Minuten der Entspannung und Muße vorkommen.

„Entspannung“ im engeren Wortsinn ist ein körperliches Geschehen. Die Muskeln werden entspannt (daher kommt das Wort „Entspannung“), gelockert und leicht beweglich. Im vegetativen Nervensystem treten vagotone Wirkungen im Kreislauf und Verdauungsprozess hervor: Atmung und Herzschlag verlangsamen ihren Rhythmus; der Blutdruck erniedrigt sich; die Haut wird besser durchblutet; der Verdauungsprozess wird gefördert. Insgesamt bewirkt Entspannung eine körperliche Erholung.

Entspannung wirkt als seelisch-geistiges Geschehen beruhigend, ausgleichend, harmonisierend; ein innerer Zustand von Ausgeglichenheit und Gelassenheit kann sich einstellen. Im Gehirn verlangsamen die Gehirnwellen ihre Frequenz. Der Stil von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration verändert sich: Die vorherrschende Orientierung auf die äußere Realität und auf sinnesbezogene und logische Klarheit wird abgelöst durch eine Orientierung auf das innere körperliche, gefühls- und phantasiemäßige Erleben. Durch diese ‚Wendung nach innen‘ sind seelische und geistige Erholung möglich. Wie oben erläutert (vgl. Kap. 3.3), kann sich im Zustand der Entspannung ‚das Tor zum Unterbewusstsein öffnen‘; das Unterbewusstsein lässt sich durch suggestive und hypnotische Prozesse in gewünschter Richtung beeinflussen.

Eine einfache Form der Entspannung ist es, möglichst bequem zu sitzen oder zu liegen, dabei die Augen zu schließen, zu ‚dösen‘, dabei die Atmung zu spüren, vielleicht auch beruhigende Musik dabei zu hören und im Nichtstun zu verweilen.

Vielen ‚gestressten‘ Menschen fällt es jedoch schwer, fast ganz auf Aktivität zu verzichten und dann mehr innere Ruhe als Nervosität zu empfinden, mehr körperliches Wohlfühlen als unangenehme Beschwerden zu spüren, mehr an Schönes als an Sorgen, Pflichten und Ängste zu denken. Wenn Menschen also Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, können sie es lernen.

Es gibt heutzutage eine Vielzahl von Methoden, um Entspannung zu lernen:

- die progressive Muskelentspannung, bestehend aus gezielten Wechseln von muskulärer Anspannung und Entspannung in verschiedenen Körperbereichen,
- die einfache Körperwahrnehmung als Wahrnehmung von wohltuenden Körperempfindungen, von Atembewegungen und pulsierenden Empfindungen, (vgl. dazu aus den *„Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“* „C.4 Anregung zur Entspannung“)
- das Autogene Training als eine Selbstsuggestionsmethode zur Förderung körperlicher Entspannungsvorgänge,
- bewegungsorientierte Methoden, bei denen Entspannung durch die Aufmerksamkeit für langsame Bewegungen gefördert wird, wie z.B. Yoga,
- Meditationsübungen als ein beständiges Üben, seine Aufmerksamkeit auf wenige Elemente zu konzentrieren, um so zu mehr geistiger Ruhe zu kommen und die Vielzahl sonstiger Gedanken einzuschränken. (vgl. dazu: Rieländer, Maximilian: *„Meditieren mit Leib Herz Geist“*, BoD, 2015)

d) Stressbewältigung

Alltäglich erleben wir Anforderungen, Belastungen, Bedrohungen – und wir reagieren darauf mit Gedanken und Gefühlen, mit inneren körperlichen Vorgängen, mit Verhalten und gezieltem Handeln, um die Anforderungen zu bewältigen.

„Stress“ gilt heutzutage als eine häufig genutzte Erklärung für Ursachen und Empfindungen von inneren Anspannungen, Nervosität, Überforderungs- und Belastungsgefühlen. Das Erleben von ‚Stress‘ ist oftmals auch ein wichtiger Anlass zu rauchen. Aber was ist das Stressgeschehen eigentlich?

Das gesamte Stressgeschehen ist ein komplexer Prozess aus folgenden Teilprozessen:

- die Stressbedingungen: die alltäglichen Anforderungen, Belastungen, Gefahren,
- innere Gedanken und Gefühlen, mit denen die Anforderungen u.ä. bewertet werden,
- innere körperlich-physiologische Reaktionen: besonders vegetative Anspannungsreaktionen, mit denen eigentlich Energie für eine aktive Bewältigung von Anforderungen mobilisiert wird, aber auch vegetative Schock- und Lähmungsreaktionen, oft mit Gefühlen der Hilflosigkeit verbunden,
- nach außen gerichtete Verhaltens- und Handlungsweisen zur aktiven Bewältigung von Anforderungen oder auch zur Flucht vor den Anforderungen,
- körperliche Konsequenzen auf innere Reaktionen und äußere Verhaltensweisen wie z.B. Erleichterung nach erfolgreichem Handeln, Überanstrengung und Erschöpfung, andauernde Anspannung als psychophysische Belastung,
- seelisch-geistige Konsequenzen der Selbstbewertung wie z.B. Selbstbestätigung nach Erfolgen, Unzufriedenheit und Versagensängste nach Misserfolgen,
- Konsequenzen aus der Umwelt mit Erfolg/Misserfolgs-Rückmeldungen wie z.B. Geldverdienst oder -verlust, soziale Anerkennung oder Kritik, auch soziale Nichtbeachtung.

Im beschriebenen Sinne ist Stress ein normales Geschehen des alltäglichen Lebens.

Menschen können mit dem gesamten Stressgeschehen gut umgehen, wenn sie zunächst die persönliche soziale Situation sowie das persönliche Erleben und Reagieren in den einzelnen Teilprozessen bewusst wahrnehmen und dann soziale Möglichkeiten sowie persönliche Stärken und Schwächen einschätzen.

Stressprozesse können in Menschen schwächend, krankheitsfördernd wirken, wenn sie

- Anforderungen und Belastungen als unangenehm, überfordernd und vielleicht auch als sinnlos bewerten und dadurch zu resignativen Einstellungen kommen,
- innere körperliche Reaktionen nicht mit aktiven Handlungsweisen beantworten, z.B. innere hektisch-nervöse Reaktionen und Lähmungsreaktionen,
- mit ihrem Handeln Anforderungen nicht aktiv konstruktiv bewältigen, sondern mehr vor Anforderungen fliehen,
- zur Bewältigung der Anforderungen und Belastungen andauernde körperliche Anspannungsreaktionen ohne ausgleichende Erholungspausen einsetzen – z.B. aus verinnerlichtem Leistungsdruck, sozialen Ängsten, Angst vor Arbeitslosigkeit, ‚arbeitssüchtigen‘ Gewohnheiten – und dabei dann körperliche Signale der Überanstrengung nicht beachten, so dass physische Energiereserven dadurch ‚ausgelaugt‘ werden.

‚Leiden am Stress‘ ist meist eine Kombination aus ungünstigen sozialen Lebensbedingungen und ungünstigen eigenen Bewertungs-, Reaktions- und Handlungsmustern.

Menschen beginnen eine bessere Stressbewältigung damit, dass sie nicht auf Änderungen sozialer Lebensbedingungen warten, sondern dass sie eigene ungünstige Bewertungs-, Reaktions- und Handlungsmuster auf Dauer ändern.

4.4 Das Selbstvertrauen und die Erfolgserwartung stärken

Haben Sie ein gutes Selbstvertrauen auf Ihre Fähigkeit, das Nichtrauchen erfolgreich zu erreichen, seine Vorteile wirklich zu erleben und lange Zeit beim Nichtrauchen bleiben zu können?

Sie können Ihr Selbstvertrauen zum Nichtrauchen zu kommen deutlich stärken, wenn Sie alle wichtigen Schritte zum Nichtrauchen dieser Anleitungen aufmerksam und konzentriert gehen und die „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ aktiv nutzen.

Sie können Ihr Selbstvertrauen beim Nichtrauchen zu bleiben deutlich stärken, wenn Sie regelmäßig, am besten täglich

- sich bewusst entspannen und Ihr Atmen spüren,
- mit ausgewähltem Suggestionssatz (3.2 d) die Suggestionübung (3.3.d) durchführen,
- mit gesünderen und nachhaltigeren Handlungen die Bedürfnisse befriedigen, die Sie bisher mit Rauchen spontan, schnell und kurzzeitig gestillt haben,
- auf gesunde Ernährung achten,
- ausführliche Bewegungsaktivitäten durchführen,

und wenn Sie sich wöchentlich mindestens einmal mit einer vertrauenswürdigen Person

- über Ihre Schritte zum Nichtrauchen sprechen,
- sich von ihr zu einer Trance und in einer Trance begleiten lassen und dabei eine ausführliche Phantasie aktivieren bzw. einen Phantasiefilm entwickeln.

Ihr Selbstvertrauen ist als Hilfe für den Erfolg langfristigen Nichtrauchens sehr wichtig.

Deshalb können Sie auch Selbstvertrauen im Sinne von „*ich schaffe es*“ suggestiv stärken. Zur Stärkung solchen Selbstvertrauens seien mehrere positive Sätze genannt, z.B.:

„Ich werde Sieger über das Rauchen.“

„Ich beweise mir meine innere Stärke.“

„Ich werde sicher im Nichtrauchen.“

„Ich schaffe mir neue Freiheit.“

„Ich befreie mich von Giften.“

Wählen Sie auch einen positiven Satz, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Zur Vertiefung können Sie in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ nutzen:

[C.5 Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz](#)

4.5 Den ersten Tag des Nichtrauchens festlegen und gestalten

Der erste Tag des Nichtrauchens ist für Sie der Tag, an dem Sie endgültig Abschied nehmen von Ihren Rauchwaren.

Wenn Sie sich grundsätzlich zum Ziel des Nichtrauchens entschlossen haben, wählen Sie sich einen Tag am besten innerhalb der nächsten 4 Wochen, an dem Sie all Ihre Rauchwaren aus der Hand geben und vollständig in das Nichtrauchen einsteigen.

Berücksichtigen Sie bei der Auswahl für den ersten Tag des Nichtrauchens, dass es ein besonderer Tag für Sie sein wird. An diesem Tag sollten Sie nämlich:

- innerlich auf eine neue Lebensweise eingestimmt sein,
- ohne Rauchen viel Gutes für sich tun können,
- durch Aufgaben und Erwartungen anderer nicht überfordert sein,
- von Ihrer Familie oder Ihrem Lebenspartner oder Ihren Bekannten Ermutigung und Verständnis für Ihre neue Lebensform finden können.

Als erster Tag des Nichtrauchens empfiehlt sich: der Beginn eines Wochenendes oder eines kürzeren oder längeren Urlaubs, ein Tag während eines Kuraufenthaltes.

Bereiten Sie sich auf den ersten Tag des Nichtrauchens gut vor.

Überlegen Sie vorher, wie Sie diesen Tag vom Aufstehen an gestalten mit: Aktivitäten, Bewegung, Ernährung, Erholung, sozialen Kontakten, Alternativen zum Rauchen.

Planen Sie für diesen Tag viel Veränderungen in Ihren Tagesablauf ein; denn wenn Sie viel Ungewohntes tun, gelingt es Ihnen besser, Verführungen und Griffe zur Zigarette zu unterlaufen.

Planen Sie für diesen Tag,

- wann und wie Sie aufstehen,
- wie Sie frühstücken und was Sie direkt nach dem Frühstück tun wollen,
- wie Sie viel aktiv und in Bewegung sein können, um so nervöse Reaktionen besser zu überwinden,
- bei welchen Gelegenheiten Sie Suggestionenübungen machen können
- was Sie bei schwierigen Aufgaben, Überforderungs- und Stressgefühlen tun können,
- was Sie nach den Mahlzeiten und in Arbeitspausen tun können,
- wie Sie die letzten Stunden des Tages gestalten, wie Sie sich dann Ruhe und Muße ohne Rauchen bereiten können.

Im Laufe dieses Tages zum Einstieg in das Nichtrauchen können Sie den Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen und mit denen Sie zusammenarbeiten, betont erklären:

„Ab heute lebe ich als Nichtraucher/in.“

Nutzen Sie in den *„Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“*

C.13 Den ersten Tag mit Nichtrauchen festlegen

4.6 Phantasien zum Ziel des Nichtrauchens

a) Ein Pilgerweg zum Ziel des Nichtrauchens

Den Weg zum Nichtrauchen vergleiche ich in meiner Phantasie mit einem Pilgerweg. (Ich bin schon viel gepilgert, u.a. per Rad auf dem Jakobsweg bis Santiago de Compostella.)

Sich auf eine Pilgerung vorbereiten

Menschen bereiten sich auf eine Pilgerung und einen Pilgerweg vor, indem sie sich zunächst durch Literatur und Landkarten über Pilgerwege informieren.

So bereiten sich rauchende Menschen auch auf Wege zum Nichtrauchen vor.

Sie bereiten sich auf den Weg des Nichtrauchens vor, indem Sie diese Anleitungen lesen.

Einen Pilgerweg starten

Menschen starten auf einen Pilgerweg und haben dabei ein Pilgerziel im Sinn, traditionell einen bedeutsamen religiösen Ort. Jakobspilger pilgern z.B. zur Kathedrale von Santiago de Compostella als Ziel oder auch als Zwischenziele zu anderen Kathedralen: z.B. Kölner Dom, Aachener Dom, Kathedrale von Vezelay, Kathedrale von Leon.

So starten rauchende Menschen mit einer Entscheidung, in einigen Tagen oder Wochen zum Ziel des Nichtrauchens zu gehen, auf einen (Pilger-)Weg zum Nichtrauchen.

Wenn Sie sich zum Nichtrauchen entscheiden, starten Sie Ihren Weg zum Nichtrauchen.

Einen Pilgerweg gehen

Menschen nutzen auf ihrem Pilgerweg Landkarten, Wegbeschreibungen, Beschreibungen zu Orten, die auf ihrem Weg liegen.

Sie gehen ausdauernd und auf den Weg konzentriert voran.

Sie spüren dabei vielleicht bewusster ihr Atmen; oftmals verbinden sie unterbewusst den Rhythmus des Gehens mit dem Rhythmus des Atmens.

Sie erfreuen sich an Ausblicken und Landschaften auf dem Pilgerweg.

Sie sorgen für Verpflegung unterwegs, oftmals für bescheidene Verpflegung.

Sie haben Frustrationen zu ertragen: Last des Gepäcks, Verzicht auf angenehme Dinge während des Gehens, manchmal Ungeduld bis zum Erreichen des Tageszieles, Wegeshindernisse und Umwege, mieses Wetter, usw.

Sie suchen und finden Tagesziele mit Unterkünften, manchmal eher bescheiden.

Sie stärken ihr Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und ihre Leistungsfähigkeit durch einen mehrtägigen oder mehrwöchigen Pilgerweg.

So pilgern rauchende Menschen ihren Weg zum Nichtrauchen:

- mit Anregungen aus Literatur, aus Nichtrauchertrainings und Einzelberatungen,
- mit Ausdauer und Konzentration: für Vorteile des Nichtrauchens, für suggestive Sätze, für Handlungs-Alternativen in Bezug auf Bedürfnisse, die mit Rauchen kurzfristig gestillt wurden, für bewusstes Atmen und Entspannung, für gesunde Ernährung, usw.
- mit vermehrtem Selbstvertrauen, wenn sie mehrere Wegabschnitte mit Erfolg gehen,
- mit Frustrationstoleranz dafür, dass gesunde nachhaltige Befriedigung von Bedürfnissen nicht so schnell und kurzfristig möglich erscheint wie durch den ‚Griff zur Zigarette‘,
- mit dem Erstreben und Erreichen von Tageszielen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Sie gehen vielleicht Ihren Weg zum Nichtrauchen

- mit Anleitungen und Materialien dieses Manuskriptes als Landkarte und Wegbeschreibungen, unterstützt durch Gespräche mit vertrauenswürdigen Personen,
- mit täglicher Konzentration auf Tagesziele,
- mit dem Entdecken neuer Ausblicke durch Übungen zu Entspannung, Suggestionen und Trance,
- mit etwas mehr Selbstvertrauen durch erfolgreich erreichte Tagesziele,
- mit Ausdauer für regelmäßige gesunde Aktivitäten sowie mit Geduld und Frustrationstoleranz.

b) Zum ersten Tag des Nichtrauchens als wichtiges Zwischenziel pilgern

Menschen streben auf einer mehrtägigen, mehrwöchigen Pilgerung zu besonderen Orten als größeren Zwischenzielen, z.B. zu beeindruckenden Kulturorten, zu Kathedralen, usw.. Sie nutzen bei den Zwischenzielen oft verschiedene Möglichkeiten von Erholung und Auftanken, z.B. einen Tag des Ausruhens und angenehmer Beschäftigungen.

Menschen streben auf ihrem Pilgerweg zum Nichtrauchen als wichtiges Zwischenziel zum ersten Tag des Nichtrauchens.

Sie können sich am Tag vorher vom Rauchen verabschieden.

Dazu trägt aus den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ eine Phantasie bei, für die ich selbst eine Pilgerung zur Kathedrale von Vezelay phantasiert habe und zu dieser Kathedrale unter [Webseiten im Internet](#) zwei Links angebe.

C.14 Phantasie: Pilgern zum Ziel des Nichtrauchens

Sie können sich den ersten Tag des Nichtrauchens als besondere Erholung mit mehreren Möglichkeiten des Auftankens gestalten.

Welche Ideen kommen Ihnen, um den ersten Tag des Nichtrauchens anregend und erholend zu gestalten?

...

Eine weitere Idee von mir: sich einen Wochenendurlaub gönnen (vielleicht mit dem Geld, was durch Nichtrauchen in den Wochen danach gespart werden kann): in schöner Landschaft mit guter Luft, mit gesunden Bewegungsaktivitäten, mit besonderen Entspannungsmöglichkeiten, mit gesunder Ernährung.

Dazu rege ich in den „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ eine Phantasie an:

C.15 Phantasie: Ein Urlaubswochenende – frei und gesund durch Nichtrauchen

5. Frei bleiben – das Nichtrauchen stabilisieren

5.1 Herausforderungen: das Nichtrauchen stabilisieren

Wenn Sie es geschafft haben, Ihren ersten vollen Nichtraucher-Tag gut zu gestalten, dann haben Sie einen großen Schritt geschafft.

Dann beginnen Sie etwas Neues mit neuen Verhaltensmustern und neuen Erlebnisweisen.

In dieser Phase können häufig Versuchungen zum Rauchen auftauchen, vor allem wenn Rauchen zu suchartiger Abhängigkeit geworden ist und Entzugssymptome (s.u.) auftreten. Deshalb lässt sich das Nichtrauchen nur durch konzentrierte Aufmerksamkeit stabilisieren.

In dieser neuen Phase benötigen Sie viel Aufmerksamkeit und Konzentration, um bisherige Wege und Methoden, die Sie zum Einstieg ins Nichtrauchen angewandt haben, mit Ausdauer, Geduld und Nachhaltigkeit fortzusetzen.

Orientieren Sie weiterhin Ihr Bewusstsein und Unterbewusstes aufs Nichtrauchen und seine Vorteile in entspannten Zuständen mit Suggestionen und tranceartigen Phantasiefilmen.

Gewöhnen Sie sich allmählich an neue gesunde Handlungsweisen,

- um die bisher durch Rauchen kurzfristig gestillten Bedürfnisse nachhaltiger und gesünder zu befriedigen,
- um sich in Versuchungssituationen neu zu verhalten und bisherige Verhaltensgewohnheiten, zur Zigarette zu greifen, zu ersetzen.

Setzen Sie vor allem regelmäßig die Methoden ein, die Ihnen bisher zur Erreichung des Nichtrauchens geholfen haben. Machen Sie aus ihnen alltägliche Verhaltensgewohnheiten!

Vermutlich können Sie noch weitere Anregungen in Handlungsweisen umsetzen, um weiterhin frei zu bleiben und das Nichtrauchen zu stabilisieren.

Dazu können Sie sich durch erneutes Lesen der Anregungen in den Kap. 3 und 4 vielleicht weitere geeignete Handlungsweisen entdecken, die Ihnen passend vorkommen.

Sie können auch Ihre Notizen aus den *„Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe“* wiederum durchlesen, insbesondere zu

- *„C.1 Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?“*
- *„C.2 Drei wichtige Vorteile zum Nichtrauchen bestimmen“*
- *„C.10 Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken“*
- *„C.12 Selbstkontrollregeln auswählen“*

Wenn Sie suchartig geraucht haben, haben Sie vielleicht Entzugssymptome zu ertragen, vor allem in den ersten zwei Wochen; dazu weitere Ausführungen im Kap. 5.4 b).

Diese Phase, in der Menschen der Stabilisierung des Nichtrauchens große Aufmerksamkeit und Konzentration schenken sollten, umfasst etwa 6 Monate.

5.2 Angenehme Wirkungen des Nichtrauchens

Durch den Einstieg ins Nichtrauchen können Sie Positives erleben, vor allem mehr Freisein, Willensstärke und Gesundheit.

Seien Sie besonders aufmerksam für positive Erlebnisweisen durch das Nichtrauchen und für die Vorteile erleben, die Sie zum Nichtrauchen motiviert haben.

Sie können z.B. aufmerksam sein für:

- ein größeres körperliches Wohlbefinden, z.B. bei Entspannungsübungen,
- eine bessere körperliche Fitness im Alltag, z.B. beim Treppensteigen,
- einen besseren Geruch von Atmung, Haaren und Kleidern,
- ein Gefühl des Freiseins,
- ein Gefühl des Stolzes über eigene Willensleistungen,
- eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit,
- eine Verminderung von Kreislauf- und Atembeschwerden,
- anerkennende Rückmeldungen von Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen oder zusammenarbeiten.

Die angenehmen Wirkungen des Nichtrauchens können Sie erhöhen, indem Sie sich für Ihre gute Leistung des Rauchverzichtes belohnen.

Sie können sich belohnen

- für jeden Tag an dem Sie nicht rauchen,
- für jede Woche, die Sie frei vom Rauchen bleiben,
- für jede schwierige Situation, die Sie ohne den Griff zur Zigarette durchstehen,
- indem Sie das sonst für Zigaretten ausgegebene Geld in ein Sparschwein tun, um sich angenehme Wünsche zu erfüllen, die ‚Geld kosten‘,
- indem Sie die durch das Nichtrauchen gesparte Zeit und noch mehr Zeit für mehr Aktivitäten einsetzen, die Ihnen Spaß machen.

Entdecken Sie konkrete Anlässe für Belohnungen und konkrete Belohnungsmöglichkeiten! Machen Sie mit sich einen schriftlichen Vertrag, über was Sie sich wie belohnen möchten!

Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation bessern sich die rauchbedingten Gesundheitsschäden meist recht bald nach dem Beginn des Nichtrauchens:

- Durchblutungsstörungen bilden sich zurück.
- Die Haut wird wieder gut durchblutet.
- Beschwerden in den Beinen verschwinden.
- Konzentrations- und Gedächtnisleistungen bessern sich deutlich.
- Das Gehirn reagiert wieder wacher und klarer.
- Die Raucherbronchitis kann nach 6 Wochen ausheilen.
- Die Gefährdungen von Herzinfarkt und Lungenkrebs vermindern sich deutlich.

5.3 Hilfreiche Wege fürs Nichtrauchen im Alltag

Aus bisherigen Empfehlungen zur Stabilisierung des Nichtrauchens rege ich nachfolgend ein Profil zu regelmäßigen Gestaltungen des Alltages für einzelne Tage und einzelne Wochen an.

Aus den direktiv formulierten Anregungen können Sie auswählen.

Beachten Sie dabei das Motto ‚mäßig, aber regelmäßig‘:

Versuchen Sie eher 2 – 4 Handlungen regelmäßig täglich einzusetzen.

Wenn Sie Handlungen an etwa 100 Tagen einsetzen, haben Sie sich daraus neue Handlungsgewohnheiten gebildet und Ihren Lebensstil erweitert.

a) Den Tagesbeginn morgens gestalten

Morgens nach dem Erwachen können Sie **tief durchatmen** und mit dem Schwung bewussten Atmens aufstehen. Damit aktivieren Sie schon etwas Ihre Energie bzw. fördern den Botenstoff Dopamin, der angeregte Aktivitäten unterstützt.

Dabei **sprechen Sie Ihren zentralen Suggestionssatz aus** (vgl. „C.3 Einen zentralen Suggestionssatz zum Nichtrauchen bestimmen“), ebenso öfters bei der morgendlichen Reinigung öfters aussprechen. So stimmen Sie sich **schon morgens** auf Ihren Tag „**freier und gesünder durch Nichtrauchen**“ ein.

Nach dem Ankleiden machen Sie **einen flotten Spaziergang draußen in frischer Luft** mit bewusstem Atmen für 10 – 20 Min.. Dadurch bringen Sie Ihre Tagesenergie in Schwung, auch durch die Anregung des Botenstoffs Dopamin.

Beim Spaziergang phantasieren Sie, als wenn Sie gut atmend Ihre Bronchen und Lunge von Teer-Rückständen des Rauchens reinigen.

Sie können im Gehen auch wieder Ihren Suggestionssatz aussprechen und hören.

Danach bereiten Sie sich ein **gutes kräftiges Frühstück**, eventuell mit Müsli, Milch und Obst, mit Obstsaft und grünem Tee als Getränken sowie mit weiteren kräftigenden Speisen. Dann frühstücken Sie mit Muße und Genuss und spüren den Geschmack der Ernährung. So aktivieren Sie einmal das (bisher vielleicht vernachlässigte) Genießen von Nahrung (an Stelle genießenden Rauchens), und Sie aktivieren durch Muße und gute Ernährung den Botenstoff Serotonin, der zu innerer Beruhigung und Gelöstheit beiträgt.

Nach dem Frühstück und Abräumen wechseln Sie zu Ihrem **Ruhe-Entspannungs-Platz**. Sie **besinnen** sich, in Muße durchatmend, ca. 15 Min., **wie Sie den Tag gestalten wollen**:

- was Sie Sinnvolles tun wollen, gemäß dem tiefen Sinn für Ihr Leben (vgl. 3.2 a),
- wie Sie dabei Ihr Nichtrauchen stabilisieren wollen,
- in welcher Reihenfolge Sie Ihre Tagesaktivitäten durchführen wollen,
- wie Sie mit den Situationen umgehen wollen, in denen Sie bisher geraucht haben,
- welche alternativen Handlungen Sie am Tage anstatt zu rauchen ausführen wollen.

Für Pausen in Ihrer beruflichen Arbeit packen Sie sich geeignete **Tagesverpflegung** ein: Mineralwasser oder Obstsaft zum Trinken, Obst, Eukalyptus-Bonbons, usw..

b) Am laufenden Tage beachten

Beachten Sie **gesunde rhythmische Wechsel** zwischen längeren Phasen dynamischer **Aktivität** (die den Botenstoff Dopamin fördern) und kürzeren Phasen von **Muße** (die den Botenstoff Serotonin fördern). Machen Sie sich klar, dass Sie solche Wechsel für Ihre körperliche und seelische Gesundheit brauchen und dass Sie solche Wechsel verdienen; denn Sie sind nicht nur ein ‚Arbeitstier‘ oder eine ‚Leistungsmaschine‘.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Nehmen Sie **zu Mittag eine gute Mahlzeit** ein.

Gönnen Sie sich anschließend eine Entspannungspause, auch zur guten Verdauung. Mahlzeiten in entspannten Zuständen und mit ausklingender Entspannung bewirken erhöhte Stimulierung von Serotonin.

Berücksichtigen Sie Ihre Ernährungsbedürfnisse; gönnen Sie sich mit Ihrer Tagesverpflegung kleine Zwischenmahlzeiten, aber verzichten Sie auf Süßes.

Nehmen Sie sich **Zeit für angenehme Bewegungsaktivitäten**, am besten etwa 1 Stunde.

In **Situationen**, in denen Sie **bisher geraucht** haben, setzen Sie Ihre **geplanten alternativen Handlungen** ein; gemäß „C.10 Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken“.

Wenn Sie bisher **in Pausen beruflicher Arbeit** draußen geraucht haben, machen Sie stattdessen **einen flotten Spaziergang in frischer Luft** von 5 – 10 Min., einen Rundgang durchs Gelände, mit bewusstem Atmen beim Gehen.

Wenn Sie **in stressenden Konfliktsituationen in der Familie oder in beruflicher Arbeit** sind, machen Sie sich klar, dass stressende Konfliktsituationen vor allem durch unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen über durchzuführende Aktivitäten kommen; Sie wünschen dann etwas anderes, als andere Person von Ihnen wünschen, vielleicht möchten aber auch andere Personen nicht auf Ihre Wünsche eingehen.

Drücken Sie dann **mit Selbstbewusstsein** für Ihre Menschenwürde und für Ihre durchgeführten Leistungen **in klaren Worten** das aus, **was Sie sich wünschen und vorstellen**.

Respektieren Sie, dass andere Personen was anderes als Sie wünschen und vorstellen.

Wenn beide Parteien ihre Positionen klar und fair ausdrücken, ist es eher möglich, in weiteren Verhandlungen zu fairen Kompromissen zu kommen.

Ansonsten können Sie in Denken und Handeln Ihren Vorstellungen treu bleiben.

Auf dem Heimweg von beruflicher Arbeit schalten Sie in Denken und Konzentration allmählich um auf Ihre Familie bzw. Lebensgemeinschaft und Freizeit. Sie können dann planen, was Sie Gutes für sich und Ihre mit Ihnen wohnenden Nächsten tun möchten.

c) Den Tag abends ausklingen lassen

Gönnen Sie sich am frühen Abend eine **Zeit von ca. 30 Min. zur Entspannung**.

Führen Sie dann eine **Entspannungsübung** durch, wie Sie es gelernt und geübt haben, eventuell mit „C.4 Anregung zur Entspannung“.

In der Entspannung können Sie dann eine **Übung zur Suggestion** durchführen, eventuell mit der Anregung „C.5 *Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz*“ oder der Anregung „C.6 *Anleitung zur ausführlichen Selbstsuggestion*“.

Sie können sich dann auch entspannt **auf eine Trance und eine Phantasie einlassen**, z.B.

„C.7 *Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben*“ oder

„C.8 *Zukunftspantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen*“ oder

„C.15 *Phantasie: Ein Urlaubswochenende – frei und gesund durch Nichtrauchen*“

Führen Sie am späteren Abend einen **Rückblick** zu dem sich neigenden Tag.

Würdigen Sie, was Ihnen gut gelungen ist:

- gemäß Ihrem tieferen Lebenssinn,
- für sich selbst und Ihre Nächsten,
- für den Tag „*freier und gesünder durch Nichtrauchen*“.

Betrachten Sie auch, ob Ihnen etwas nicht so gut gelungen ist, wie Sie es sich gewünscht hätten, ob Sie in den nächsten Tagen etwas verbessern möchten.

Achten Sie auf **genügend Zeit zum Schlafen**.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Schlafen Sie nicht beim Fernsehen ein, weil sonst übermäßig viel Information in Ihr Unterbewusstes geht und Ihr Unterbewusstes zu sehr angeregt wird.

Vor dem Schlafen sprechen Sie wiederum öfters Ihren **zentralen Suggestionssatz** aus, um ihn so besser ins Unterbewusste fließen zu lassen.

d) Soziale Kontakte gestalten

Bitten Sie die Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen und zusammenarbeiten, **in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen**, und die Räume, in denen Sie sich oft aufhalten, rauchfrei zu halten; denn das „Passivrauchen“ – so wird das Betroffensein durch das Rauchen anderer Menschen genannt – beeinträchtigt auch die Gesundheit und ist für Ex-Raucher oft eine Versuchungssituation.

Erzählen Sie Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen oder zusammenarbeiten, **von Ihren Erlebnissen und Erfolgen beim Nichtrauchen!**

Durch das Erzählen verstärken Sie im Bewusstsein Ihre positiven Einstellungen zum Nichtrauchen und vermehren Ihre Selbstbestätigung für das Nichtrauchen.

Erzählen Sie z.B. öfters, welche Handlungs-Alternativen Sie für sich zum Rauchen entdeckt haben und regelmäßig einsetzen, welche Vorteile Sie schon durch das Nichtrauchen erleben, mit welchen sonstigen Handlungsweisen Sie nun gesundheitsbewusster leben.

Treffen Sie sich weiterhin mit einer vertrauenswürdigen Person, die bereit ist, Sie beim Nichtrauchen zu unterstützen.

Führen Sie mit ihr Gespräche über Ihre Ansätze, Erfolge und Misserfolge bei der Stabilisierung des Nichtrauchens.

Lassen Sie sich von ihr bei Übungen zur Entspannung, Suggestion, Trance und Phantasie-Aktivierungen unterstützen.

Überlegen Sie die **Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe** von Menschen, die sich ebenso wie Sie in einer Phase befinden, nach langer Zeit des Rauchens sich nun im Nichtrauchen zu stabilisieren.

Solche Selbsthilfegruppen bilden Menschen öfters, die als Gruppe an einem Nichtrauchertraining erfolgreich teilgenommen haben. Selbsthilfegruppen sind gute Möglichkeiten, dass sich Menschen gegenseitig auf dem Weg des Nichtrauchens unterstützen.

e) Wöchentliche Maßnahmen

Am Wochenende und an sonstigen Tagen, wenn Sie beruflich mehr Freizeit haben, sorgen Sie für herausfordernde Bewegungsaktivitäten, mit denen Sie

- körperliche Lebensenergie einsetzen und fördern,
- den Botenstoff Dopamin aktivieren,
- Ihre Fitness testen, die Sie vielleicht durch Nichtrauchen fördern wollen,
- Stressgefühle abbauen können,
- Ärgergefühle dynamisch umsetzen können.

Besonders geeignet sind Bewegungsaktivitäten von mindestens einer Stunde an der frischen Luft: Wandern, Walking, Bergwandern, Jogging/Laufen, Inline-Skating, Radfahren, Schwimmen und ähnliche Bewegungsaktivitäten

5.4 Versuchungssituationen bewältigen

a) In Versuchungssituationen Handlungsalternativen aktivieren

Gedanken ans Rauchen mit entsprechenden Versuchungen treten besonders heftig in den ersten 2 - 4 Wochen des Nichtrauchens auf; sie treten aber auch in den ersten 6 Monaten häufiger auf und werden von vielen Ex-Rauchern auch über mehrere Jahre empfunden. Deshalb ist es eine beständige Aufgabe, gezielte Handlungsalternativen in Versuchungssituationen einzusetzen.

Akuter ‚Nikotinhunger‘ dauert oft nur 5 – 15 Minuten.

Möglichkeiten für Verhaltensalternativen bei akutem Nikotinverlangen sind beispielsweise:

- Wasser, Mineralwasser, Kräuter-/Fruchtees, Säfte trinken
- Pfefferminzdrops, Eukalyptusbonbons, Kaugummis u.ä. einnehmen
- den suggestiven Satz „*Ich bleibe frei*“ oder „*Ich bleibe stark*“ oft leise aussprechen
- Bewegungsübungen durchführen, z.B. Gymnastik, Yoga
- einen Spaziergang an frischer Luft machen, dabei das Atmen und Luftqualität spüren
- nach draußen gehen oder an ein geöffnetes Fenster gehen, sich dann auf die Atmung konzentrieren und bis zu 20 Atemzüge zählen
- die helfende oder eine andere vertraute Person anrufen und ein Telefongespräch zu einem beliebigen Thema führen
- auf einen anderen Menschen zugehen und mit ihm ein Gespräch anfangen
- mit Waschlappen Gesicht, Arme u.a. befeuchten, um die Haut angenehm zu spüren
- die Ankerübung „*C.9 Zukunftsphantasie ankern*“ durchführen

In der ersten Zeit des Nichtrauchens empfinden Menschen ihre Hände häufiger nervös, weil sie auf lang gewohntes Greifen und Halten einer Zigarette verzichten; dann regt sich in den Händen ein Beschäftigungsdrang. Mögliche Ventilreaktionen für die Hände sind:

- etwas in der Hand halten und bewegen, z.B. einen kleinen Gummiball, etwas zum Kneten, ein Radiergummi, einen Bleistift, Qi-Gong-Kugeln,
- eine Tätigkeit durchführen, die mit viel Bewegung der Hände verbunden ist, z.B. spülen, aufräumen und vieles andere mehr
- kritzeln oder malen

Gehen Sie auf Entdeckungstour: Entdecken Sie, wie Sie ihre nervösen Hände beschäftigen können und vielleicht auch sinnvoll beschäftigen können!

Eine wichtige ‚Notfallhilfe‘ für Versuchungssituationen besteht darin, vertraute Personen telefonisch anzurufen. Denn allein **das telefonische Sprechen mit vertrauten Personen** ist schon eine wichtige Alternative gegenüber einem Griff zur Zigarette.

Seien Sie sich vor allem einer Gefahr bewusst: dem Griff zur nächsten Zigarette, Zigarre oder Pfeife. Denn schon viele Ex-Raucher sind durch solch ein ‚leichtsinniges Ausprobieren‘ wieder in ihre alten Rauchgewohnheiten zurückgefallen. Vielleicht haben Sie selbst auch schon so erfahren.

b) Entzugerscheinungen bewältigen

Entzugssymptome

Nach mehreren Jahren abhängigen Rauchens erleben viele Menschen, die ihr Rauchen stoppen, durch Nikotinverzicht einen 'Nikotinhunger', vor allem in den ersten zwei Wochen. ‚Nikotinhunger‘ wirkt dann auf der Ebene von Rezeptoren und Botenstoffen des zentralen Nervensystems; Dopamin und Serotonin werden nicht mehr schnell und kurzfristig durch Nikotin stimuliert. Psychisch wird ein Entzug von anregenden Dopamin-Wirkungen und / oder von beruhigenden Serotonin-Wirkungen gespürt.

So kommt es zu Entzugerscheinungen mit häufigem ‚Verlangen‘ nach einer Zigarette und mit gesteigerter Nervosität (als Reaktion auf verminderte Dopamin-Stimulierung), die sich als innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität, Unkonzentriertheit zeigen kann.

Als weitere Entzugerscheinungen können Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfweh, Verdauungsprobleme, depressive Stimmungen (als Reaktion auf verminderte Serotonin-Stimulierung) vorkommen.

„Die charakteristischen Symptome des Tabakentzugssyndroms sind: Irritierbarkeit, Frustration oder Ärger, Angst, Konzentrationsschwierigkeiten, gesteigerter Appetit, Ruhelosigkeit, depressive Stimmung und Schlaflosigkeit.“ (Webseiten im Internet: AWMF-Leitlinie, S. 12)

Wenn Menschen durch Nikotinverzicht von Entzugssymptome betroffen sind, sind diese nicht gesundheitsbedrohlich, werden aber als unangenehm und sehr beeinträchtigend empfunden. Das Erleben von Entzugssymptomen erschwert den Entwöhnungsprozess und kann zu frühen Rückfällen führen.

Entzugssymptome bewältigen

Deshalb sind - vor allem in den ersten zwei Wochen - Verhaltensalternativen einzusetzen, um akutes Nikotinverlangen und Nervosität ohne den Griff zur Zigarette zu bewältigen.

Dazu ist u.a. die Ankermethode von „C.9 Zukunftspantasie ankern“ hilfreich, als Alternativ-Bewegung der Greifhand gegenüber dem Rauchen, als Selbststärkung durch das gewählte kurze Wort und als Erinnerung an die zielorientierte Zukunftspantasie.

Bei den obigen Anregungen zur Tagesgestaltung nach dem Rauchverzicht (vgl. 5.3) habe ich auf mögliche Stimulierungen von Dopamin- und Serotonin-Wirkungen hingewiesen, um eventuelle Entzugssymptome zu mildern.

Wenn Sie gesteigerte Nervosität als eine Art der Entzugerscheinung spüren, können Sie

- nervöse Empfindungen durch geeignete ventilartige Verhaltensweisen ausdrücken, z.B. durch aktive und ausführliche Bewegungen verschiedenster Art, sei es im Sinne von Arbeit, von Bewegungsübungen oder von Ausgleichssport,
- den Menschen, mit denen Sie gerade zusammen ist, Ihre erlebte Nervosität in einfachen Worten mitteilen und auf den Neubeginn mit Nichtrauchen hinweisen,
- Entspannungsmethoden einsetzen, vor allem Übungen zur Progressiven Muskelentspannung, in denen Sie Muskeln im Einatmen anspannen, einige Sekunden anhalten und dann im Ausatmen locker lassen und Entspannungsempfindungen wirken lassen.

Entdecken Sie für sich weitere Ventile, um Ihre Nervosität nicht im Innern zu verstecken, sondern durch irgendwelche Aktivitätsformen auszudrücken.

Sowohl aktive Bewegungen wie auch gelernte und eintrainierte Entspannungsmethoden können wichtige Verhaltensalternativen bei Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfweh sein.

c) Medikamentöse Hilfen für Entzugsscheinungen

Entzugssymptome und Rauchverlangen können durch medikamentöse Hilfen wie nikotin-haltige Ersatzmittel und eventuell weitere Medikamente gemildert werden. Solche Hilfen sind vor allem bei ausgeprägter Entzugssymptomatik sinnvoll.

Durch nikotin-haltige Ersatzmittel – kurz Nikotinmittel – wird dem Organismus Nikotin ohne Rauchen und ohne die gefährlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauches zugeführt. Dadurch werden Entzugssymptome deutlich gemildert und die Nikotin-Entwöhnung erleichtert.

Menschen sollen Nikotinmittel zur Entwöhnung nur einsetzen, wenn sie nicht mehr rauchen.

Als Nikotinmittel bieten sich an: Nikotinkaugummi, Nikotintabletten, Nikotin-Mundspray, Nikotin-pflaster. Nikotinmittel lassen sich in Apotheken käuflich erwerben.

Nikotinkaugummi sollen ca. 30 Min. langsam gekaut werden.

Es gibt sie in Dosierungen von 2 mg und von 4 mg mit stärkerer Wirkung.

Nikotintabletten vermitteln Nikotin etwas schneller und somit eher ein Kontrollempfinden über die Nikotinzufuhr. Es gibt sie in Dosierungen von 1,5 mg, 2 mg und 4 mg.

Mit **Nikotin-Mundspray** lässt sich Nikotin noch schneller und höher dosiert zufügen.

Wenn Menschen nach dem Einstieg ins Nichtrauchen einen ‚Nikotinhunger‘ nur in bestimmten Situationen oder bei konkretem Spüren von Entzugssymptomen dämpfen wollen, sind die bisher genannten Nikotinmittel sinnvoll, da sie sich bei Bedarf einsetzen lassen.

Wenn Menschen nach dem Einstieg ins Nichtrauchen einen ‚Nikotinhunger‘ oder Entzugssymptome beständig vermindern wollen, erscheint das **Nikotin-pflaster** eher geeignet.

Es bietet eine kontinuierliche Zufuhr von Nikotin und bewirkt einen konstanten Nikotinspiegel; im Gegensatz zu den anderen Nikotinmittel beendet es die Gewohnheit von Nikotinaufnahme durch den Mund; ein ‚Griff zur Zigarette‘ wird nicht ‚halbherzig‘ ersetzt durch einen Griff zu Kaugummi, Tabletten oder Mundspray.

Es gibt drei unterschiedliche Pflasterstärken für die Dosierung. Das Pflaster soll morgens aufgeklebt werden; es kann abends nach ca. 16 Stunden entfernt werden oder für 24 Stunden am Körper bleiben.

Der Einsatz von Nikotinmitteln ist nur für die Dauer von 8 – 12 Wochen sinnvoll.

Eingesetzte Nikotinmittel sollten während dieser Dauer allmählich reduziert werden.

Wenn Menschen nach langem Rauchen zur Unterstützung des Nichtrauchens Nikotinmittel einsetzen, aber trotzdem öfters rückfällig werden, lässt sich der Einsatz der weiteren Medikamente Bupropion und Vareniclin nach Rücksprache mit Hausarzt und Apotheker prüfen. Beide Medikamente können das Nikotinverlangen durch Rauchen ersetzen und vermindern.

Das Medikament **Bupropion** wirkt stimulierend für den Botenstoff Dopamin, der Anregungsempfindungen fördert. Für Menschen, deren Gesundheit neuropsychologisch, durch Sucht, Essstörungen oder Diabetes beeinträchtigt ist, ist das Risiko für neurologische und neuropsychiatrische Nebenwirkungen erhöht. Zur Medikamenteneinnahme wird empfohlen: morgens 150 mg und nachmittags 150 mg, begrenzt für die Dauer von 8 – 10 Wochen.

Das Medikament **Vareniclin** regt im zentralen Nervensystem anstelle von Nikotin die Rezeptoren an, die den Botenstoff Dopamin stimulieren. Die Patienten sollen über 12 Wochen mit Vareniclin behandelt werden. Zur Medikamenteneinnahme wird empfohlen: nach einwöchiger Einschleichphase pro Tag zweimal 1 mg, begrenzt für die Dauer von 12 Wochen.

Wenn die medikamentöse Hilfen zum Nikotinersatz nach 12 Wochen beendet werden, haben Menschen die erneute Aufgabe, Nikotinverzicht einzuüben. Wenn sie diese neue Aufgabe des Nikotinverzichts nicht ernst nehmen, sind sie mehr für Rückfälle gefährdet.

Eine ausführliche Darstellung zur Indikation und Anwendung von „medikamentösen Entwöhnungshilfen“ bieten Anil Batra & Gerd Buchkremer in ihrem Buch „*Nichtrauchen!*“ in der 5. Auflage 2015 auf den Seiten 42 – 52.

d) Umgang mit unangenehmen Gefühlen und seelischen Belastungen

Das Erleben von unangenehmen Gefühlen und sozialen Konflikten, insbesondere das Erleben von Ärger und Enttäuschungen in mitmenschlichen Beziehungen ist für viele nikotinabhängige Menschen häufig ein Anlass zu rauchen. Solche psychischen Belastungen können auch nach vielen Monaten und Jahren noch als Versuchungen zum Rauchen wirken.

Deshalb ist es für Menschen zum langfristigen Nichtrauchen wichtig, einen angemessenen Umgang mit unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten und anderen psychischen Belastungen einzuüben. Hier gebe ich allgemeine Hinweise.

• **Negative Gefühle anerkennen und ausdrücken:**

Wenn Menschen negative Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst erleben, haben sie einen inneren Grund dazu, auch wenn sie den Grund verstandesmäßig nicht immer erkennen. Sie haben ein Recht auf negative Gefühle und brauchen sich deshalb keine Schuldgefühle zu machen oder sich als Versager zu betrachten.

Viele Menschen können mehr lernen, negative Gefühle zuzulassen und dann auch – wie durch Ventile – auszudrücken. Um negative Gefühle auszudrücken, helfen vor allem das Aussprechen gegenüber vertrauten Menschen (in Zeiten, wo keine Konfliktspannungen bestehen) sowie viel Bewegung und sportliche Aktivitäten.

• **Bedingungen für psychische Belastungen erkennen und passend einschätzen:**

Psychische Belastungen und negative Gefühle entstehen meistens durch aktuelle ‚unglückliche‘ Kombinationen von mehreren Bedingungen:

- Nichterfüllungen und Verfehlungen von eigenen Wünschen und Zielen,
- persönliche Begrenzungen und Schwächen,
- soziale Konflikte in Lebensgemeinschaften, z.B. oft durch Unterschiede in Wünschen, Einstellungen und Persönlichkeitseigenschaften sowie durch mangelnde Verständigung über diese Unterschiede,
- soziale Konflikte durch gesellschaftliche Bedingungen (z.B. Angst vor Arbeitslosigkeit).

Je angemessener Menschen die aktuellen Bedingungen für psychische Belastungen einschätzen können, desto leichter können sie auch erkennen, welche Änderungen in persönlichen Einstellungen und/oder Handlungsweisen positiv dazu beitragen können, die psychischen Belastungen zu bewältigen.

• **Die eigenen Ziele überprüfen und Wege zu den Zielen angemessen planen:**

Wer eigene Ziele überprüft, kann zu folgenden Ergebnissen kommen:
die Ziele beibehalten und über veränderte Handlungen weiterhin anstreben;
die Ziele verändern und dazu entsprechende Handlungen planen.

Oft ist es sinnvoll, die eigenen Ziele und entsprechende Handlungen mit sozialer Klugheit und einer angemessenen Einschätzung sozialer Bedingungen zu planen und dabei z.B. auch bewusst an die Zielsetzungen von Menschen, mit denen man zusammenwohnt oder zusammenarbeitet, zu denken.

• **Zur Änderung persönlicher Einstellungen und/oder Handlungsweisen bereit sein:**

Meist können wir eher uns selbst ändern als die Menschen in unserer sozialen Umwelt; wer wartet, dass erst andere Menschen ihre Einstellungen und Verhaltensweisen ändern – auch wenn es noch so sinnvoll wäre, dass diese es tun –, bevor er selbst dazu bereit ist, der wartet meist vergebens und wird wiederholt enttäuscht.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Menschen können durch Selbstbesinnungen erkennen, wie sie ihre persönlichen Einstellungen und / oder Handlungsweisen ändern können, um mit psychischen Belastungen besser umzugehen. Sie können dann die Änderungen in mehreren kleinen Schritten vollziehen.

- **Soziale Unterstützung suchen und nutzen:**

Mitmenschliche Hilfe kann in vielfältigen Arten besonders gut dazu beitragen, um mit unangenehmen Gefühlen und seelischen Belastungen positiv umzugehen.

Effektive mitmenschliche Hilfe können Menschen in der Familie, aus dem Bekanntenkreis, in Selbsthilfegruppen und Fachleute durch professionelle Dienstleistungen geben.

e) Mit Rückfällen ins Rauchen umgehen

Wenn Sie einen ‚Rückfall‘ erleben, können Sie ‚aus Fehlern‘ lernen.

Sie können dann die Versuchungssituation genauer einschätzen, sich bewusster auf Handlungsalternativen zu dieser Versuchungssituation besinnen und planen, wie Sie beim nächsten Mal mit solch einer Versuchungssituation umgehen.

Wenn Sie aus einem ‚Rückfall‘ lernen und sich der ‚Rückfall‘ auf eine Versuchungssituation und auf 1 - 3 Zigaretten beschränkt, können Sie darauf hoffen, auf dem Weg des Nichtrauchens zu bleiben.

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen offen über einen Rückfall. Das stärkt Ihre erneute Bereitschaft zur Umkehr zum Nichtrauchen.

Wenn Sie deutlich rückfällig werden, also längere Zeit gewohnheitsmäßig rauchen, können Sie das Projekt „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“ von Neuem beginnen. Wenn Sie dabei bisherige Fehler und Misserfolge deutlich berücksichtigen, können Sie Ihre Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich erhöhen, dass Sie beim zweitenmal zum Nichtrauchen kommen und es dann langfristig stabilisieren.

6. Ausklang

a) Wünsche für Sie als Leserin und Leser

Zum Ausklang dieser Anregungen „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“ wünsche ich Ihnen, dass Sie „freier und gesünder durch Nichtrauchen“ leben können.

b) Rückmeldungen per Email erwünscht

Sie können mir per Email Rückmeldungen senden, wie Sie meine Anregungen im Text und die unten aufgeführten „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ für sich genutzt haben, welche Wirkungen Sie damit für sich erreicht haben und wo Sie Stolpersteine wahrgenommen haben.

Sie können mir Emails senden an: psychologe@rielaender.de

c) Angebot von Beratungen und Psychotherapiesitzungen

Ich biete im Rahmen meiner Psychologischen Praxis und Psychotherapie-Praxis <http://www.psychologische-praxis.rielaender.de> Beratungen und Psychotherapie zur Raucherentwöhnung an, besonders für Menschen, die sich durch meine Anregungen in dieser Schrift haben anregen lassen und dazu viele Seiten der „*Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe*“ schriftlich bearbeitet haben.

Literatur

Batra, Anil & Buchkremer, Gerhard: *„Nichtrauchen! Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten“*, Kohlhammer, 5. Auflage, Stuttgart 2015

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln:
„Ja, ich werde Nichtraucher“ - Starthilfen in ein nikotinfreies Leben

Carr, A.: *„Endlich Nichtraucher?“*
Goldmann-Verlag München 1992

Groman, Ernest & Tröstl, Astrid: *„Rauchfrei in 5 Wochen.“*
Springer, Berlin 2014

Jochims, Inke & Gerl, Wilhelm: *„Rauchfrei ohne zuzunehmen.“*
Hedwig-Verlag, Berlin 2004

Kaltwasser, Vera: *„Mit Achtsamkeit zum Nichtrauchen“*,
Beltz, Weinheim 2013

Riegel, Björn & Gerl, Wilhelm: *„Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose.“*
Klett-Cotta, Stuttgart 2012

Rieländer, Maximilian: *„Wege nach innen – zur Entspannung und Selbstentfaltung“* 2004

Rieländer, Maximilian: *„Meditieren mit Leib Herz Geist“*, BoD, 2015

Schweizer, Cornelia C.: *„Vom blauen Dunst zum frischen Wind – Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung.“* Carl-Auer, Heidelberg 2011

Zemlin, Uwe & Kolb, Werner (Hrsg.): *„Raucherentwöhnung und Prävention des Tabakrauchens - Programme, Erfahrungen, Ergebnisse“* (Themenschwerpunkt)
In: Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 9. Jahrgang/Heft 34, Juni 1996, Verlag Modernes Lernen Dortmund 1996

darin:

- Batra, Anja: *„Raucherentwöhnung - aktueller Stand und künftige Entwicklungen“* (S.73-77)
- Kröger, Christoph: *„Strategien der Raucherentwöhnung“* (S. 87-89)
- Lindinger, Peter & Mitschele, Ulrich: *„Das Freiburger Versorgungsangebot für entwöhnungswillige Raucher - Bausteine, Erfolge, Prädikatoren“* (S. 107-113)
- Salmen, Sabine & Behrendt, Andreas: *„Erfolgreiche Raucherentwöhnung in der Rehabilitation - Das Stage Model der Verhaltensänderung“* (S. 82-86)
- Trost, Michael & Marquart, Peter: *„Nichtrauchertraining in einer Reha-Klinik für Gefäßkrankungen - Vorstellung eines Modells“* (S. 97-102)

Webseiten im Internet

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF):
S3-Leitlinie „*Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums*“ 2015

http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/076-006l_S3_Tabak_2015-02.pdf

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln: „*Werden Sie rauchfrei!*“

<http://www.rauchfrei-info.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln: „*Das rauchfrei Ausstiegsprogramm*“,

<http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm>

Deutsches Krebsforschungsinstitut (dkfz.), Heidelberg: „*Anbieter von Raucherberatung*“,

<http://www.anbieter-raucherberatung.de>

Deutsches Krebsforschungsinstitut (dkfz.), Heidelberg: „*Die Rauchersprechstunde – Beratungskonzepte für Gesundheitsberufe*“, 4. Auflage, 2004

http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/RoteReihe/Die_Raucher-sprechstunde_4_Auflage.pdf

Deutsches Krebsforschungsinstitut (dkfz.), Heidelberg: „*Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten – Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit*“, 2. Auflage, 2007

http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/Rote-Reihe/Aerzte_in_Praevention_und_Therapie.pdf

Gerl, Wilhelm: „*Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung*“ <http://www.smokex.de>

Mehlhorn, Lutz: „*Glücklicher Nichtraucher*“ <http://gluecklicher-nichtraucher.de>

Rieländer, Maximilian: „*Wege nach innen – Entspannung und Selbstentfaltung*“

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Wege_nach_innen.pdf

Rieländer, Maximilian: „*Meditieren mit Leib, Herz und Geist und meditativ beten*“,

http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Meditation_Herzensgebet.pdf

Schweizer, Cornelia S.: „*Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung – das Tübinger Programm*“ <http://www.ccschweizer.de/raucher.html>

SQUIN-GmbH: „*Squin – Smoke Quit Win – Das Online Training zur Raucherentwöhnung der nächsten Generation*“ <http://www.squin.de>

Ergänzend zu „*C.14 Phantasie: Pilgern zum Ziel des Nichtrauchens*“

- [Vezelay: Der Platz der Kathedrale](#)
- [Vezelay: Der Innenraum der Kathedrale](#)

Materialien zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe

A. Selbstbesinnungen zum Rauchen

A.1	Haben Sie Gesundheitsstörungen, die durch Rauchen gefördert werden?	555
A.2	Kontrollkarte zur Protokollierung des Rauchens	57
A.3	In welchen Situationen rauchen Sie häufig?	588
A.4	Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?	59
A.5	Drei wichtige Situationen des Rauchens genauer klären	62
A.6	Sind Sie Abhängigkeits-Raucher?	63
A.7	Fagerström-Test zum Abhängigkeitsrauchen	633
A.8	Auswertung bisheriger Versuche zur Raucherentwöhnung	644

B. Selbstbesinnungen zur zukunftsbezogenen Motivation

B.1	Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?	655
B.2	Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen	666
B.3	Welche Vorteile möchten Sie in Ihrer Zukunft erleben	677
B.4	Welche Entscheidung würden Sie zum Rauchen / Nichtrauchen treffen?	68
B.5	Die innere Entscheidung zum Nichtrauchen prüfen	688
B.6	Vertrag zum Nichtrauchen und zur Unterstützung	69

C. Planungen für das Ziel stabilen Nichtrauchens

C.1	Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?	700
C.2	Drei wichtige Vorteile zum Nichtrauchen bestimmen	71
C.3	Einen zentralen Suggestionssatz zum Nichtrauchen bestimmen	72
C.4	Anregung zur Entspannung	73
C.5	Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz	74
C.6	Anleitung zur ausführlichen Selbstsuggestion	75
C.7	Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben	78
C.8	Zukunftsphantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen	79
C.9	Zukunftsphantasie ankern	80
C.10	Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken	81
C.11	Phantasie: In konkreten Situationen frei und gesund ohne Rauchen	82
C.12	Selbstkontrollregeln auswählen	83
C.13	Den ersten Tag mit Nichtrauchen festlegen	84
C.14	Phantasie: Pilgern zum Ziel des Nichtrauchens	85
C.15	Phantasie: Ein Urlaubswochenende – frei und gesund durch Nichtrauchen	88

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

A. Selbstbesinnungen zum Rauchen

A.1 Haben Sie Gesundheitsstörungen, die durch Rauchen gefördert werden?

Was meinen Sie selbst:

Hat Rauchen Ihrer Gesundheit schon geschadet?

nein () ja, etwas () ja, stark ()

a) Spüren Sie in letzter Zeit folgende Beschwerden?

	ja	nein	_____
gehäuft kalte Füße	()	()	
Kurzatmigkeit beim Treppensteigen	()	()	
Kurzatmigkeit beim Gehen in der Ebene	()	()	
Überanstrengungsgefühl nach längerem Spaziergang	()	()	
ziehende Schmerzen in den Beinen	()	()	
krampfartige Wadenschmerzen in den Beinen beim Gehen	()	()	
plötzlich auftretende Druck- oder Engegefühle am Herzen	()	()	
Druckgefühle am Herzen mit ausstrahlenden Schmerzen	()	()	
Magenbeschwerden	()	()	
Verdauungsbeschwerden	()	()	
morgendliches Husten nach dem Aufstehen	()	()	
häufigeres Husteln am Tage	()	()	
Husten mit Auswurf	()	()	
Druckgefühle im Kopf	()	()	
Anfälle von Schwindel und Benommenheit	()	()	
Konzentrationsstörungen	()	()	
Gedächtnisstörungen	()	()	
Sehstörungen	()	()	

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen nach Beschwerden bejaht haben, hat Ihr Rauchen schon spürbar zur Minderung Ihrer Gesundheit beigetragen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

b) Hat ein Arzt bei Ihnen schon eine der folgenden Störungen diagnostiziert?

	ja	nein
Bronchitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lungenerkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchblutungsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchblutungsstörungen in den Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verengungen oder Verkalkungen der Blutgefäße	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina pectoris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinsuffizienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coronare Herzerkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettstoffwechselstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entzündungen im Magenbereich (Gastritis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krebserkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn eine der krankhaften Störungen bei Ihnen vorliegt oder vorgelegen hat, dann haben Sie durch Rauchen die vorliegende krankhafte Störung gefördert und dann kann weiteres Rauchen Ihre Lebensaussichten verkürzen.

A.2 Kontrollkarte zur Protokollierung des Rauchens

Die kleine Kontrollkarte können Sie sich kopieren oder ausschneiden.

MEINE KONTROLLKARTE für die Woche vom					
Uhr	0-8	8-12	12-18	18-24	Anzahl
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Sie können diese Protokollierung Ihres Rauchkonsums noch verfeinern,

- wenn Sie jede Zigarette, die Sie genießerisch rauchen, mit einem „X“ markieren, und
- die anderen Zigaretten, die Sie hastig ‚paffen‘, mit einem einfachen Strich notieren.

Sie können die bewusste Entscheidung zum Rauchen noch verstärken, indem Sie zweimal durchatmen und sich selbst sagen „*Jetzt will ich rauchen.*“

Vielleicht kommen Sie beim Durchatmen zur Idee und Entscheidung, die Hände gesünder zu nutzen.

A.3 In welchen Situationen rauchen Sie häufig?

Klären Sie für sich, in welchen Situationen Sie häufig rauchen.
Sie können die zutreffenden Situationen ankreuzen.

- vor dem Frühstück
- direkt nach dem Frühstück
- direkt nach den Mahlzeiten
- beim Kaffeetrinken
- beim Alkoholtrinken
- auf dem Weg zur Arbeit
- während der Arbeitszeit
- abends kurz vor dem Einschlafen
- nachts, wenn ich aus dem Schlaf aufwache
- bei Autofahrten im Stadtverkehr
- bei langen Autofahrten
- auf der Straße
- bei Spaziergängen in der Natur
- beim Fernsehen
- beim Lesen
- beim Betreiben meines Hobbys
- in Gesellschaft, auf Festen
- beim Treffen mit Bekannten
- beim Zusammensein mit Rauchern
- beim Zusammensein mit Nichtrauchern
- bei einem Gespräch, wo es mir sehr auf Konzentration ankommt
- bei Konferenzen, geschäftlichen Besprechungen usw.
- bei einem längeren Telefongespräch
- beim Schreiben eines Briefes, Berichtes, Aufsatzes
- bei anstrengenden geistigen Aufgaben

Weitere Situationen:

Schätzen Sie ein, welche drei Situationen für Sie die häufigsten Anlässe zu rauchen sind?
Unterstreichen Sie diese drei Situationen!

A.4 Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?

(die zutreffenden Aussagen bitte ankreuzen)

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich über etwas sehr freue
- wenn ich in einer gemütlichen Stimmung bin
- wenn ich gern mit mir und der Zigarette allein bin
- wenn ich mich gelockert und entspannt fühle
- wenn ich eine Mahlzeit angenehm ausklingen lassen will
- wenn ich meinem Hobby nachgehe
- wenn ich richtig mit mir zufrieden bin
- wenn ich bei einem Spaziergang eine Pause einlege
- wenn ich an einer interessanten Arbeit bin
- wenn ich sehr zufrieden über eine gelungene Leistung bin
- um den Geschmack oder Geruch von Zigarette, Zigarre, Pfeife zu genießen
- um das Ausblasen des Rauches zu genießen

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu mehr Genuss** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich bei Bekannten wohlfühle
- wenn ich mich in großer Gesellschaft oder auf einem Fest wohlfühle
- um mich in Gesellschaft gelöster und freier zu fühlen
- um mich angeregter mit anderen unterhalten zu können
- wenn ich von Bekannten zum Rauchen ermutigt bin
- wenn viele um mich herum rauchen
- weil ich aus Höflichkeit eine angebotene Zigarette nicht zurückweisen mag
- weil ich durch eine Zigarette in einer Gesellschaft angeregter werde
- weil mir gemeinsames Rauchen ein Gefühl von Zusammengehörigkeit gibt
- weil meine Arbeitskollegen auch rauchen und ich deshalb mitrauche
- um über das Anbieten einer Zigarette leichter in Kontakt zu treten
- um mich in Gesellschaft sicherer zu fühlen

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu besserem Zusammensein mit anderen** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn es mich innerlich zu mehr Aktivität drängt
- wenn ich nicht weiß, was ich tun soll
- um mich anzuregen zu mehr Aktivität
- um ein Gefühl der Langeweile zu überwinden
- weil ich morgens eine Zigarette brauche, um richtig wach zu werden
- um meine Hände zu beschäftigen
- wenn ich ein Gefühl der Müdigkeit überwinden will
- wenn ich mehr Schwung brauche für eine notwendige Arbeit
- wenn ich mich sehr gut konzentrieren muss
- wenn ich ein wichtiges und anstrengendes Gespräch führe
- um bei geistigen Aufgaben besser nachdenken zu können
- um in kritischen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu mehr Anregung und zu geistiger Aktivierung** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich überanstrengt fühle nach viel Arbeit
- wenn ich vor einer schwierigen Aufgabe unsicher bin, ob ich sie schaffe
- wenn ich mich überfordert fühle durch das, was andere von mir erwarten
- wenn ich mich unter Zeitdruck fühle
- wenn ich reizbar, nervös, unruhig bin
- wenn ich mich innerlich angespannt fühle
- wenn ich mich in einem Zustand von Hektik befinde
- wenn ich mich in einer Situation von anderen bedrängt fühle
- um bei der Lösung von Konflikten gelassener zu bleiben
- um abends leichter einschlafen zu können
- um etwas zu tun, wenn ich nachts aufwache
- um mir Mut zu machen vor einer schwierigen Aufgabe

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu Befreiung von Anspannung und Nervosität** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- () wenn ich mich ärgere über etwas, das geschehen ist
- () wenn ich von störenden Gedanken abschalten will
- () wenn ich von einem Angstgefühl loskommen will
- () wenn ich mich durch Sorgen/Konflikte in der Partnerschaft / Familie belastet fühle
- () wenn ich mich durch berufliche Sorgen/Konflikte belastet fühle
- () wenn ich mich von anderen unverstanden fühle
- () wenn ich mich alleingelassen und einsam fühle
- () um aus einer deprimierten Stimmung besser herauszukommen
- () wenn ich mit meinem Leben sehr unzufrieden bin
- () wenn ich so gestimmt bin, als erwarte ich von der Zukunft nichts Gutes

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu Ablenkung von Konflikten und störenden Gefühlen** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

A.5 Drei wichtige Situationen des Rauchens genauer klären

Welche drei Situationen des Rauchens sind für Sie psychisch besonders wichtig?
(vgl. Selbstbesinnung „A.3 In welchen Situationen rauchen Sie häufig?“)

Welche Orte und Zeiten nutzen Sie dann zum Rauchen?

Was erstreben Sie in diesen Situationen
bzw. welche Bedürfnisse möchten Sie in diesen Situationen befriedigen?

Welche Empfindungen und Gefühle kommen Ihnen dann durchs Rauchen?

Welche Nachwirkungen spüren Sie nach dem Rauchen?

Schreiben Sie also nacheinander drei wichtige Situationen des Rauchens auf
mit Orten und Zeiten, mit Strebungen, Bedürfnissen, Gefühlen und Wirkungen.

A.6 Sind Sie Abhängigkeits-Raucher?

(Kreuzen Sie bitte zutreffende Aussagen an.)

- Ich rauche Zigaretten oft in schnellen kurzen Zügen.
- Ich rauche oft eine Zigarette nach der anderen.
- Ich rauche oft kurz nach dem Aufstehen aus dem Bett.
- Ich rauche oft vor dem Frühstück.
- Ich rauche nachts, wenn ich aus dem Schlaf aufwache.
- Ich werde nervös, wenn seit der letzten Zigarette eine Stunde vergangen ist.
- Wenn ich nur noch eine Zigarette bei mir habe, werde ich unruhig.
- Wenn mir Zigaretten ausgegangen sind, bin ich nervös, bis ich neue Zigaretten habe.
- Wenn ich keine Zigaretten habe, gehe ich abends spät zum Zigarettenautomaten.
- Ich kann mir kaum vorstellen, mich an einem Tag ohne Rauchen wohlzufühlen.
- Ein Leben ohne Rauchen stelle ich mir für mich als sehr schwierig vor.
- Da mir das Leben wenig Angenehmes bietet, brauche ich den Genuss des Rauchens.

Wenn von den obigen Aussagen 4 oder mehr auf Sie zutreffen, dann sind Sie vermutlich seelisch abhängig vom Rauchen, bzw. Sie sind Abhängigkeits-Raucher.

A.7 Fagerström-Test zum Abhängigkeitsrauchen

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten 3 Punkte
- Innerhalb von 6 bis 30 Minuten 2 Punkte
- Innerhalb von 30 bis 60 Minuten 1 Punkt
- Es dauert länger als 60 Minuten 0

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo Rauchen verboten ist, das Rauchen sein zu lassen?

- Ja 1 Punkt
- Nein 0

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- Die erste am Morgen 1 Punkt
- andere 0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- 0 -10 0
- 11 - 20 1 Punkt
- 21 - 30 2 Punkte
- > 30 3 Punkte

Rauchen Sie in der Zeit nach dem Erwachen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- Ja 1 Punkt
- Nein 0

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben?

- Ja 1 Punkt
- Nein 0

Abhängigkeits-Score:

1 - 2 Punkte: geringe Abhängigkeit

3 - 5 Punkte: mittlere Abhängigkeit

6 - 7 Punkte: starke Abhängigkeit

8 - 10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit

A.8 Auswertung bisheriger Versuche zur Raucherentwöhnung

Ihre bisherigen Versuche zur Raucherentwöhnung können Sie auswerten, indem Sie sich folgende Fragen schriftlich beantworten:

Habe ich das Ziel des Nichtrauchens angestrebt?

Habe ich das Ziel des Nichtrauchens für ... Tage, Wochen, Monate oder Jahre erreicht?

*Wenn ich das Nichtrauchen nicht erreicht habe,
habe ich den täglichen Nikotinkonsum auf maximal 8 Zigaretten verringern können?*

Für wie lange etwa habe ich das Rauchen so weit einschränken können?

*Welche eigenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen,
welche Bedingungen in der Lebenssituation und welche Hilfen von außen halfen mir,
das Nichtrauchen zu erreichen und für einige Zeit aufrechtzuerhalten?*

*Welche eigenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen,
welche verführerischen Situationen und welche psychosozialen Belastungen trugen dazu
bei, dass ich das Nichtrauchen nicht erreicht oder nach einiger Zeit wieder aufgab?*

*Wenn ich ‚aus Fehlern lernen‘ will,
was will ich dann beim nächsten Versuch der Raucherentwöhnung beachten?*

B. Selbstbesinnungen zur zukunftsbezogenen Motivation

B.1 Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?

(Kreuzen Sie die Vorteile an, die Sie stark bewegen können, Nichtraucher zu werden.)

- Sie fühlen sich insgesamt gesünder und wohler.
- Sie entfalten ein volleres Lebensgefühl.
- Ihre Atmung verbessert sich und wird freier.
- Sie können Ihre Atmung voller empfinden.
- Sie können sich auf die Dauer besser entspannen.
- Sie können Ruhesituationen freier genießen.
- Sie schlafen erholsamer und besser.
- Sie werden körperlich leistungsfähiger.
- Sie haben mehr Ausdauer bei körperlichen Anstrengungen.
- Sportliche Betätigungen fallen Ihnen leichter.
- Sie können sich langfristig besser konzentrieren.
- Ihre Haut wird besser durchblutet und wird eher warm.
- Sie werden in der Haut erlebnisfähiger für Zärtlichkeiten.
- Sie werden sensibler fühlen können.
- Sie werden eher Klarheit bekommen dafür, was Ihrem Lebensgefühl gut tut.
- Ihr Körpergeruch wird angenehmer.
- Sie werden anziehender und attraktiver für Ihren Partner.
- Sie bekommen einen besseren Geschmack.
- Ihre Kleidung bekommt einen besseren Geruch.
- Eine Vielzahl von körperlichen Störungen und Krankheiten wird vermindert:
Atemstörungen, Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Kreislauf-Störungen,
Herzengegefühl, Magenbeschwerden.
- Sie sind besser geschützt vor einem Herzinfarkt.
- Sie sind besser geschützt vor einer Tumorerkrankung.
- Sie beweisen sich Willenskraft und innere Stärke durch die Raucherentwöhnung.
- Sie beweisen Ihrer Familie mehr Willenskraft und innere Stärke.
- Sie beweisen Freunden und Arbeitskollegen mehr Willenskraft und innere Stärke.
- Sie werden frei vom Zwang zu rauchen. Ihre innere Freiheit wird größer.
- Sie selbst und andere fühlen sich in Ihrer Wohnung, Ihrem Zimmer wohler,
weil es weniger verqualmt ist.
- Sie verbessern Ihre finanziellen Möglichkeiten für andere Freuden.

Markieren Sie auch Ihre drei wichtigsten Vorteile besonders.

B.2 Zukunftspantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können.
Legen Sie dieses oder ein anderes Blatt Papier mit einem Schreibstift neben sich.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.
Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.
Spüren Sie, wie es in Ihrem Brustraum lebt, wie es dort atmet, wie dort es dort pulsiert.

Phantasieren Sie es dann:

Sie sind etwa in einem Jahr an einem schönen Ort, wo es Ihnen gut gefällt,
wo Ihnen die Atmosphäre gut tut, und Sie sind frei vom Rauchen.

Wie fühlen Sie sich dann?

Wie erleben Sie sich dann?

Wie leben Sie dann anders - als gegenwärtig, wo Sie noch rauchen?

Von was haben Sie sich dann befreit?

Was haben Sie dann neu gewonnen oder wieder gewonnen für Ihr Leben?

Schreiben Sie Ihre Ideen auf, wie Sie dann anders leben – frei durch Nichtraucher.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

B.3 Welche Vorteile möchten Sie in Ihrer Zukunft erleben durch das Rauchen und durch das Nichtrauchen?

Denken Sie bei dieser Frage an Ihre Antworten

a) zu „A.4 Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?“
und an Ihre Bedürfnisse, die Sie bisher mit Rauchen befriedigen wollen sowie

b) zu „B.1 Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?“

Phantasieren Sie für beide Strebungen jeweils eine Person oder ein Tier mit einem Namen.

Phantasieren Sie:

- Was strebt Raucher-Person an?
- Was strebt die Nichtraucher-Person an?

Vielleicht können Sie auch einen Dialog zwischen beiden Personen phantasieren.

Schreiben Sie nun Ihre jeweiligen Strebungen und Vorteile auf:

Vorteile durch Rauchen

Vorteile durch Nichtrauchen

Gewichten Sie die notierten Vorteile mit Punkten:

sehr wichtig = 2 Punkte

weniger wichtig = 1 Punkt

Zählen Sie nun die Punktzahlen zusammen:

für das Rauchen:

für das Nichtrauchen:

Ist eine Punktsumme mindestens doppelt so hoch wie die andere?

ja ()

nein ()

Bei „ja“: Sie haben recht eindeutig ein persönliches Zukunftsziel wiedergegeben.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

B.4 Welche Entscheidung würden Sie jetzt zum Rauchen / Nichtrauchen treffen?

„**Ich will Nichtraucher werden.**“ ja () nein ()

„**Ich will auch dann Nichtraucher werden,
wenn ich dazu viel eigene Willenskraft einsetzen muss.**“ ja () nein ()

„**Ich will mein Rauchen vermindern.**“ ja () nein ()

B.5 Die innere Entscheidung zum Nichtrauchen prüfen

Sie können die Stärke Ihrer Bereitschaft zum Nichtrauchen so überprüfen:

Spüren Sie Ihr Atmen und wie Sie ein- und ausatmen.

Sprechen Sie dann im Ausatmen leise und langsam den Satz zu sich:

„Ich lebe weiter ohne Rauchen.“

und wiederholen sie dies bei jedem Ausatmen etwa sechsmal.

...

Was empfinden Sie innerlich nach dem Sprechen dieses Satzes?

- eher Klarheit, Bestimmtheit?
- eher innere Abwehr, Unwilligkeit, Überforderung?
- eher flaches Empfinden, nicht berührt?
- eher Zuversicht, Selbstvertrauen?

...

Schreiben Sie sich hier auf, was Sie innerlich beim Sprechen dieses Satzes empfinden.

**Wenn Sie beim Aussprechen des Satzes ein positives Gefühl empfinden,
(z.B. Klarheit, Bestimmtheit, Zuversicht, Selbstvertrauen)
haben Sie eine gute innere Bereitschaft, Nichtraucher zu werden.**

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

B.6 Vertrag zum Nichtrauchen und zur Unterstützung

A. Für die rauchende Person

Ich rauche und will das Nichtrauchen planen.

Ich verpflichte mich, ab das Nichtrauchen einzuhalten.

Bei Vertragseinhaltung werde ich:

Bei Vertragsbruch werde ich:

B. Für die helfende Person

Ich verpflichte mich,

Herrn/Frau

bei diesem Vorhaben nach Kräften zu unterstützen.

Dazu werde ich:

Datum:

Unterschriften:

.....
(rauchende Person)

.....
(helfende Person)

C. Planungen für das Ziel stabilen Nichtrauchens

C.1 Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?

***Was erstreben Sie in der Tiefe für ihr Leben
und für ihr gemeinsames Leben mit ihren nächsten Mitmenschen?
Was erstreben Sie ‚in Ihrem Herzen‘ und vor dem, was Sie unter ‚Gott‘ verstehen?***

Schreiben Sie sich kurze Sätze dazu auf:

Weiter:

***Was folgern Sie aus Ihren tiefen Strebungen
fürs Streben zum Nichtrauchen, zur Überwindung des Rauchens?***

***Was folgern Sie aus Ihren tiefen Strebungen
für Bedürfnisse, die Sie bisher in schneller Weise durch Rauchen stillen
und die Sie vielleicht nachhaltiger mit Nichtrauchen erfüllen wollen und können?***

C.2 Drei wichtige Vorteile zum Nichtrauchen bestimmen

Auf der Seite „B.1 Welche Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?“ haben Sie vielleicht Ihre drei wichtigsten Vorteile des Nichtrauchens bestimmt.

a) Sie können diese drei Vorteile des Nichtrauchens hier noch mal selbst aufschreiben:

1.

2.

3.

b) Nun können Sie die wesentlichen Vorteile des Nichtrauchens in großer bunter Schrift auf ein Schild malen und das Schild so anbringen, dass Sie es täglich sehen.

c) Sie können nun die positiven Vorstellungen zum Nichtrauchen verbinden mit grundlegenden Einstellungen zur alltäglichen Lebensführung und mit tieferen Strebungen zum angenehmen und sinnvollen eigenen Leben.
(vgl. C.1 „Was erstreben Sie in der Tiefe für Ihr Leben?“)

*„Wenn ich den 1. wichtigen Vorteil des Nichtrauchens erlebe,
welche wichtigen Wirkungen wird das auf mein Leben und meinen Lebensstil haben?“*

.....

*„Wenn ich den 2. wichtigen Vorteil des Nichtrauchens erlebe,
welche wichtigen Wirkungen wird das auf mein Leben und meinen Lebensstil haben?“*

.....

*„Wenn ich den 3. wichtigen Vorteil des Nichtrauchens erlebe,
welche wichtigen Wirkungen wird das auf mein Leben und meinen Lebensstil haben?“*

.....

C.3 Einen zentralen Suggestionssatz zum Nichtrauchen bestimmen

Wählen Sie sich einen positiven prägnanten kurzen Satz,
der den wesentlichsten Vorteil des Nichtrauchens für Sie kennzeichnet.

Wählen Sie sich möglichst einen Satz,
der Sie in geistige und gefühlsmäßige innere Schwingungen bringt.

Prüfen Sie jeweils Ihren gewählten Satz:

Sprechen Sie ihn beim Ausatmen hörbar aus.

Sprechen Sie ihn wiederholt dreimal jeweils beim Ausatmen aus.

Spüren Sie dann irgendwie eine angenehme Wirkung?

Welchen positiven Satz wählen Sie für sich?

Bei welchem positiven Satz spüren Sie eine angenehme Wirkung?

.....

C.4 Anregung zur Entspannung

*Suchen Sie sich einen geeigneten Platz, wo Sie bequem sitzen oder liegen können.
Suchen Sie sich eine bequeme angenehme Haltung im Sitzen oder Liegen.
Dabei werden Sie schon aufmerksam für Ihr inneres körperliches Empfinden.*

*Entdecken Sie, wie Sie sich jetzt körperlich wohlfühlen können.
Sie können sich jetzt angenehm und wohl fühlen.*

*Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper Sitzfläche oder Liegefläche berühren:
mit Gesäß und Becken,
mit den Beinen, mit den Füßen
mit dem Rücken,
mit den Armen und Händen.*

So erfahren Sie, wie Sie körperlich getragen und gehalten sind.

*Wenden Sie sich nun aufmerksam dem rechten Arm mit der Hand zu.
Es lebt in Ihrem rechten Arm und Ihrer rechten Hand. Spüren Sie es?*

*Wenden Sie sich nun aufmerksam dem linken Arm mit der Hand zu.
Es lebt in Ihrem linken Arm und Ihrer linken Hand. Spüren Sie es?*

*Ballen Sie nun beide Hände zu Fäusten und winkeln Unterarme an Oberarme an
und legen beide Arme an den Brustkorb,
und im Einatmen spannen Sie nun beide Arme so fest an, wie Sie können,
und halten die Spannung einige Sekunden an,
und dann - im Ausatmen - lassen Sie Arme und Hände allmählich wieder los,
und spüren Sie nun, wie sich die Empfindungen in den Armen und Händen ändern.*

*Sie atmen. Das Atmen fließt ganz von selbst. Das Atmen belebt Sie.
Spüren Sie, wie Sie atmen, ohne das Atmen dabei zu verändern.
Das Atmen fließt ein und aus, wie ein Kommen und Gehen,
in beständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel.
Spüren Sie Ihren eigenen Atemrhythmus mit Einatmen und Ausatmen.*

*Sie können spüren, wo Ihr Atmen überall fließt:
im Hals-Rachen-Raum, im Brustraum, im Bauchraum, im Beckenraum, im Rücken.*

*Im Bauchraum befindet sich die Leibmitte.
Spüren Sie Ihr Atmen in der Leibmitte,
und verweilen Sie beim Atmen in der Leibmitte.*

*Ihr Kreislauf pulsiert im Körper.
Seien Sie aufmerksam dafür, wie Ihr Kreislauf pulsiert.
Spüren Sie irgendwo im Körper, wie Ihr Kreislauf pulsiert.
So können Sie eher empfinden, wie es in Ihnen lebt, wie Sie lebendig sind.
Spüren Sie auch, wie Ihr Atmen und das Pulsieren sich rhythmisch verbinden.
Sie können auch Ihre Pulse beim Einatmen und Ausatmen zählen*

Eine Entspannungsphase können Sie folgendermaßen beenden:

*Atmen Sie voll und tief ein.
Bewegen Sie Hände und Arme, Füße und Beine und den Beckenbereich,
und kommen Sie so zum Recken und Strecken.*

C.5 Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven Satz

Begeben Sie sich in selbst gewählter Weise in einen entspannten Zustand, mit innerer Gelöstheit und Gelassenheit.

Spüren Sie Ihr Atmen.

*Sprechen Sie im Ausatmen den gewählten positiven Satz hörbar aus.
Verbinden Sie so das eigene Sprechen und Hören mit dem Satz.*

*Sprechen Sie dann den gewählten positiven Satz in jedem 2. Ausatmen hörbar aus.
Wiederholen Sie sich den Satz etwa 2 Minuten lang oder mindestens 12mal.*

C.6 Anleitung zur ausführlichen Selbstsuggestion

Sie können sich bequem hinsetzen
und sich dann halblaut vorlesen, vorsagen:

*Ich sitze ganz bequem.
(Ich schließe meine Augen.)
Ich kann mich jetzt ganz wohlfühlen, locker und gelöst.
Ich streife allmählich alles ab, was mich stört.
Ich kehre in mich ein und fühle mich körperlich.
Ich kann mich körperlich wohlfühlen.*

*Ich sitze mit meinem ganzen Körper.
Der Sessel trägt meinen Körper.
Ich bin in meinem Körper getragen
Der Boden trägt mich, die Erde trägt mich.
Da wird mir alles leichter.*

*Ich fühle meine Arme.
Meine Arme können sich wohlfühlen, gelockert und gelöst.
Ich fühle meine Hände.
Meine Hände sind lebendig.
Das Leben kann in meinen Händen pulsieren.
Ich fühle mich im Rücken.
Ich erlebe nun guten Rückhalt.
Ich fühle mich im Gesäß und Beckenraum.
Ich bin dort getragen.
Es geht mir gut.
Gesundes Leben ist in mir.
Meine Lebenskraft ist da.
Ich fühle meine Beine.
Meine Beine können sich wohlfühlen, gelockert und gelöst.
Ich kann gute Fortschritte machen auf meinem Weg.
Ich fühle mich wohl und lasse mich einfach treiben.*

*Mein Atmen belebt mich.
Es fließt ganz von selbst.
Mein Atmen fließt immer wieder, immer wieder.
Ein und aus, ein und aus, wie ein Kommen und Gehen
mein ganzes Leben lang.
Mein Atmen sorgt gut für mich, für mein Leben.
Ich fühle mich wohl und lasse mich einfach treiben.*

*Ich höre meine Stimme, meine wohltuende Stimme, die es gut mit mir meint.
Alles, was ich höre, ist jetzt meine Stimme.
Meine Stimme dringt tief in mich ein, in mein Unterbewusstsein.
Ich fühle mich ganz wohl
und lasse mich ganz auf meine Stimme ein.
Ich lasse mich tief beeinflussen von meiner Stimme.
Das tut mir gut.
Alles, was meine Stimme mir zuträgt, wirkt tief in mich ein.
Ich kann gut danach leben.*

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

*Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Gesunder leben ohne Rauchen.
Gesunder leben ohne Rauchen.
Gesunder leben ohne Rauchen.*

*Ich kann mich jetzt wohlfühlen.
Ich kann mich jetzt wohlfühlen.
Ich kann mich jetzt wohlfühlen.*

*Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft steigert sich.
Meine Lebenskraft steigert sich.
Meine Lebenskraft steigert sich.*

*Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.*

*Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.*

*Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.*

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

(Abschluss der Selbstsuggestion:)

Ich fühle mich wohl, gelockert und gelöst.

*Alles, was ich jetzt von meiner Stimme gehört habe, wirkt weiter
wie eine Bewegung zu neuem Lebensgefühl.*

Es wirkt weiter, wenn ich mich erhebe.

Es geht mir jetzt gut.

Ich atme tief ein.

Ich bewege meine Hände und Arme, meine Füße und Beine.

Ich bewege mich im Becken.

Ich bewege mich immer mehr, bis zum Recken und Strecken.

*Ich spüre nun frische Kraft und Energie
und gehe so in meine neue Zukunft hinein.*

C.7 Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.

Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.

Spüren Sie im Einatmen, wie Sie etwas aufnehmen: Luft, Aufmerksamkeit, Energie, usw.

Spüren Sie im Ausatmen, wie Sie etwas sinken lassen, locker lassen, loslassen,
wie Sie sich tiefer in eine Entspannung und Trance sinken lassen.

Phantasieren Sie dann:

Sie atmen die Vorstellung „*ein angenehmer Ort*“ in den Bauchraum ein
und lassen ihn in die Tiefe fließen.

Im weiteren Ausatmen taucht vielleicht eine Erinnerung an einen angenehmen Ort auf,
wo Sie sich wohlfühlen können, wo Ihnen die Atmosphäre gut tut,
wo Sie tiefes Vertrauen empfinden.

Sie verweilen in Ihrer Phantasie an diesem Ort
mit Ihrem Atmen.

...

Sie schauen sich an diesem Ort (einatmend) um.

Bilder, Raumbilder, Landschaftsbilder, Lichter, Farben tauchen (ausatmend) in Ihnen auf.
Sie lassen die Eindrücke in Phantasie, Gefühl und Empfindungen wirken.

...

Sie hören sich an diesem Ort (einatmend) um.

Stille, einige Geräusche, Luftschwingungen kommen (ausatmend) ins innere Hören.

...

Sie orientieren sich (einatmend) auf Ihr Riechen an diesem Ort.
und nehmen Geruchsschwingungen auf.

...

Sie empfinden Berührungen Ihres Körpers, Ihrer Haut an diesem Ort:
Berührungen mit einem Boden, Luftschwingungen an Ihrer Haut.

...

Sie fragen sich (einatmend) und lassen (ausatmend) Antworten von innen kommen:

Wie fühle ich mich?

Wie empfinde ich mich körperlich? Was spüre ich körperlich?

...

Verweilen Sie in der Phantasie 20 – 30 Minuten an diesem Ort, Eindrücke wirken lassend.

In der letzten Minute an diesem Ort sinnieren Sie:

„Was möchte ich gleich für mich, für meine Gesundheit tun?“

C.8 Zukunftspantasie: Mein Leben in einem Jahr, frei vom Rauchen

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können. Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.

Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.

Spüren Sie, wie es in Ihrem Brustraum lebt, wie es dort atmet, wie dort es dort pulsiert.

Phantasieren Sie dann:

Sie atmen „*ein angenehmer Ort in einem Jahr, frei vom Rauchen*“ in den Bauchraum ein und lassen die Vorstellung in die Tiefe fließen.

Ausatmend kommt Ihnen vielleicht ein Phantasiebild von einem angenehmen Ort,
wo Sie sich wohlfühlen können, wo Ihnen die Atmosphäre gut tut,
wo Sie tiefes Vertrauen empfinden,
wo Sie sich frei und gesund, befreit vom Rauchen fühlen.

Sie verweilen in Ihrer Phantasie an diesem Ort mit Ihrem Atmen.

...

An welchem Ort sehen Sie sich?

Zu welcher Zeit?

Mit welchen Menschen sehen Sie sich dort?

Welche Bilder, Eindrücke und Phantasieszenen tauchen in Ihnen auf:

Was sehen Sie?

Was hören Sie?

Was riechen Sie?

Wie bewegen Sie sich?

Was möchten Sie tun?

...

Welche Empfindungen und Gefühle tauchen in Ihnen auf?

...

Welche Gedanken tauchen in Ihnen auf?

...

Welche Handlungsideen und -impulse tauchen in Ihnen auf?

...

Was erleben Sie neu für Ihr Leben?

...

Verweilen Sie in der Phantasie 20 – 30 Minuten, Eindrücke wirken lassend.

In der letzten Minute der Phantasie sinnieren Sie:

„*Was möchte ich gleich für mich, für meine Gesundheit tun?*“

C.9 Zukunftsphantasie ankern

Geben Sie dem Phantasiefilm Zukunftsziel einen Titel.

Speichern Sie ein kurzes Video im Gedächtnis.

Verankern Sie Filmtitel und Video mit folgender Methode:

Spannen Sie Ihre Greifhand an.

Halten Sie die Anspannung 3 Sekunden an.

Lassen Sie dann die Hand entspannt auf den Oberschenkel klatschen.
und lassen Sie dabei mit dem Ausatmen das Wort „*frisch*“ hörbar erklingen lassen.
(oder auch ein anderes kraftvoll klingendes einsilbiges Wort wie „*froh*“, „*frei*“, „*stark*“)

Testen Sie die Verankerung einige Stunden und in den nächsten Tagen öfter:

Spannen Sie Ihre Greifhand an.

Halten Sie die Anspannung 3 Sekunden an.

Lassen Sie dann die Hand entspannt auf den Oberschenkel klatschen.
und lassen Sie dabei mit dem Ausatmen das Wort „*frisch*“ hörbar erklingen lassen.
(oder auch ein anderes kraftvoll klingendes einsilbiges Wort wie „*froh*“, „*frei*“, „*stark*“)

Was kommt dann wieder in Ihre Erinnerung?

C.10 Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken

Schreiben Sie sich auf:

Mich verleitet häufig zum Rauchen:

Meine gesunde Alternative ist:

(Situationen, Tätigkeiten,
Orte, Bedürfnisse, beteiligte Personen)

In „A.3 In welchen Situationen rauchen Sie häufig?“ haben Sie vielleicht schon die drei Situationen angegeben, in denen Sie am häufigsten rauchen.

Schreiben Sie zu diesen drei Situationen gesunde Alternativen als ganze Sätze auf:

- Was wollen Sie aktiv tun?
- Welche kleinen Handlungen bzw. Handbewegungen könnten Sie dann machen?
(vgl. auch die anregte Bewegungsform unter „C.9 Zukunftspantasie anker“)

z.B. „Nach dem Frühstück will ich“
„In der Arbeitspause will ich ...“

Situation 1:

Situation 2:

Situation 3:

Sprechen Sie die Sätze zu den Alternativen im Ausatmen jeweils dreimal hörbar aus.

Prüfen Sie, wie Ihnen das Sprechen und Hören der Sätze klingt.
Klingen Ihnen die Sätze deutlich, frei, dynamisch?

Wenn nicht, suchen Sie nach Verbesserungen: in alternativen Handlungen oder in den Sätzen oder im Aussprechen?

C.11 Phantasie: In konkreten Situationen frei und gesund ohne Rauchen

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.

Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.

Spüren Sie, wie es in Ihrem Brustraum lebt, wie es dort atmet, wie dort es dort pulsiert.

...

Spüren Sie Ihre Hände. Es lebt in Ihren Händen.

Spüren Sie es! (z.B. warm, pulsierend, kribbelnd)

...

Dann die Greifhand im Einatmen anspannen, 3 Sekunden anhalten

und im Ausatmen wieder locker lassen

und wieder spüren, wie es in der Greifhand lebt.

Nun sehen Sie sich in Ihre Phantasie in der Situation 1 (vgl. oben bei C.10),
wo Sie bisher häufig geraucht haben.

Spüren Sie dabei Ihr Atmen und inneres Empfinden.

Malen Sie sich in der Phantasie dann aus, was Sie als Alternative tun wollen.

Sprechen Sie sich den (bei C.10) gewählten Satz zum alternativen Handeln hörbar aus.

Sehen Sie dann sozusagen in der Phantasie, wie Sie alternativ handeln.

...

Spüren Sie dann Ihr inneres Empfinden. Fühlt es sich gut an?

Wenn sich Ihr inneres Empfinden noch nicht gut anfühlt,
probieren Sie die Phantasieübung mit einigen selbst gewählten Änderungen
möglichst so oft, bis sich Ihr inneres Empfinden gut anfühlt.

Wenn Sie sich in Ihrem innere Empfinden dann gut fühlen,
bestätigen Sie es sich mit der Ankerübung (vgl. C.9):

Spannen Sie Ihre Greifhand an.

Halten Sie die Anspannung 3 Sekunden an.

Lassen Sie dann die Hand entspannt auf den Oberschenkel klatschen.

und lassen Sie dabei mit dem Ausatmen das Wort „*frisch*“ hörbar erklingen lassen.

(oder auch ein anderes kraftvoll klingendes einsilbiges Wort wie „*froh*“, „*frei*“, „*stark*“)

Machen Sie diese Phantasieübung auch für die 2 anderen (oben gewählten) Situationen.

C.12 Selbstkontrollregeln auswählen

Wählen Sie aus den Selbstkontrollregeln einige für sich aus:

- Ich kaufe die nächste Schachtel Zigaretten (Zigarren, Tabak) erst, wenn die vorhergehende leer ist.
- Ich bitte niemanden mehr um Rauchwaren und lehne angebotene Rauchwaren ab.
- Ich trage keine Zigarettenschachtel bei mir, sondern bewahre sie an einem festen Ort.
- Ich bewahre die Zigarettenschachtel an einem entlegenen Platz auf.
- Wenn ich eine Zigarette aus der Zigarettenschachtel entnommen habe, lege ich die Schachtel gleich wieder weg.
- Ich trage kein Feuerzeug und keine Streichhölzer mehr bei mir.
- Bevor ich rauche, mache ich bewusst drei tiefere Atemzüge.
- Bevor ich rauche, trinke ich ein Glas Wasser oder Sprudel. (wirksame Übung)
- Bevor ich rauche, trete ich ans offene Fenster und mache 5 tiefe Atemzüge. (sehr wirksame Übung)
- Bevor ich rauche, mache ich am offenen Fenster 5 tiefe Atemzüge und trinke dann ein Glas Wasser, Sprudel oder Saft. (empfehlenswerte Übung)
- Bevor ich rauche, gehe ich an die frische Luft und atme tief durch.
- Wenn ich rauchen will, warte ich noch 2 Minuten, 5 Minuten, 10 Minuten, bevor ich eine Zigarette anfasse. (sehr wirksame Übung)
- Ich rauche frühestens 30 Minuten nach der letzten Zigarette.
- Ich rauche frühestens 1 Stunde nach der letzten Zigarette.
- Ich lege die Zigarette nach jedem Rauchzug aus der Hand.
- Ich inhaliere nicht mehr beim Rauchen.
- Ich mache die Zigarette nach den ersten 2 Zügen aus und zünde sie erneut an.
- Ich rauche die Zigaretten nur noch bis zur Hälfte. (sehr wirksame Übung)
- Wenn ich rauche, beschäftige ich mich nicht mehr mit anderen Dingen.
- Nach jeder Zigarette leere ich den Aschenbecher.
- Ich rauche nicht mehr vor dem Frühstück. (wichtige Übung zum Anfang)
- Ich rauche nicht mehr, wenn ich Wein oder Bier vor mir stehen habe.
- Ich rauche nicht mehr beim Autofahren.
- Ich rauche nicht mehr in geschäftlichen Besprechungen und Konferenzen.
- Vor den Mahlzeiten rauche ich 1 Stunde lang nicht mehr.
- Ich rauche nicht mehr während der Arbeitszeit.
- Ich lege bestimmte Räume fest, in denen ich nicht mehr rauche. Welche?

C.13 Den ersten Tag mit Nichtrauchen festlegen

Ich rauche nicht mehr ab dem:

An meinem ersten Tag des Nichtrauchens werde ich mir selbst Gutes tun durch folgende Tagesgestaltung:
(Tagesverlauf, Ernährung, Bewegung, Alternativen zum Rauchen)

C.14 Phantasie: Pilgern zum Ziel des Nichtrauchens

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.

Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.

Spüren Sie, wie es in Ihrem Brustraum lebt, wie es dort atmet, wie dort es dort pulsiert.

Sie aktivieren die frühere Phantasie, an Ihrem Wohlfühlort zu sein,
auch indem Sie das angenehme Wort zu Ihrem Wohlfühlort im Ausatmen klingen lassen.
(vgl. „C.7 Phantasie: Einen Ort mit Wohlfühlen und Vertrauen erleben“ und
in Kap. 3.3 f die Anregung zu einem angenehm klingenden Wort für den Wohlfühlort)

Sie erholen sich an Ihrem Wohlfühlort,
fühlen sich vielleicht wohlig entspannt,
genießen Ihr Atmen (im Bauchraum)
und vielleicht auch ein Pulsieren Ihres Kreislaufes.

Sie stärken sich an Ihrem Wohlfühlort für eine Pilgerung zum Nichtrauchen.

...

Sie beginnen dann einen Pilgerweg zum Nichtrauchen.

Sie sehen sich in der Phantasie auf einem Pilgerweg.

(vielleicht auf einem Pilgerweg von Paris, einer Stadt wo viele Menschen rauchen,
nach Vezelay, einem Pilgerort auf einem Jakobsweg, mit beeindruckender Kathedrale)

Sie sehen, wie Sie pilgern,
mit bewusstem Atmen,
voran schreitend mit vielen Schritten, mit Fortschritten.

Sie sprechen dabei im Fortschreiten mehrmals Ihren Suggestionssatz aus und hören ihn.

Sie schauen sich in der Landschaft um, sehen viel Neues: z.B. Wiesen, Bäume, Häuser.

...

Sie pilgern mehrere Tage,

jeden Tag neu startend,

mit gesundem vollwertigem Frühstück,

mit dem Aussprechen und Hören Ihres Suggestionssatzes.

Sie legen jeden Tag auch Pausen ein,

in denen Sie sich mit der Bescheidenheit des Pilgerns etwas Gutes tun: zum Beispiel
bei angenehmer Sonne auf einer Bank am Wegesrand sitzen und sich entspannen,
sich dabei mit guter Wegesnahrung stärken,
Wasser, Mineralwasser oder Obstsaft trinken,
vielleicht in ein Cafe gehen, sich im warmen Caferaum auf eine Polsterbank setzen,
ein warmes Getränk bestellen und genießen.

Sie zielen auf Ihrem Weg einen bedeutenden Pilgerort an, zu dem viele Menschen pilgern.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Bei Ihrem Pilgern sehen Sie dann eine Anhöhe mit Häuser des Pilgerortes vor sich, und mitten im Ort am höchsten liegend eine große Kathedrale (z.B. Vezelay in der Landschaft Burgunds, ein kleiner Pilgerort mit großer Kathedrale)

Sie gehen in den Ort (Vezelay),

sehen die ansteigende Straße zur großen Kathedrale auf zentralem Platz.

Sie gehen die ansteigende Straße hinauf zur großen Kathedrale (in Vezelay, die zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört).

Sie sehen die große alte romanisch stabile Kathedrale und lassen sich beeindrucken.

Sie betrachten die romanisch ausgestaltete Seite des Portals mit dem Steinbild thronenden Gottes, die Arme ausgebreitet für alle Pilger und Besucher, mit in Stein gemeißelten Figuren als Zeugen sinnvollen Lebens in langer Vergangenheit. Vielleicht lassen Sie sich innerlich rühren, wie ein früheres Empfinden von Andacht.

Die Kathedrale (von Vezelay) ist seit 1000 Jahren einer Büsserin alter Zeit gewidmet, (heilige Maria Magdalena, die eine tiefe Umkehr vollzog, und Jesus zum Kreuz begleitete) die eine tief greifende Umkehr in ihrem Leben vollzog und dann beeindruckend tapfer, mutig und großherzig lebte.

Sie gehen einige Stufen hinauf zur linken Eingangstür der Kathedrale und betreten den Vorraum, einen Raum, in dem sich Pilger oft gesammelt haben und sich auf die weitere Begegnung mit dem Gotteshaus innerlich eingestimmt haben, oftmals vielleicht auch bereit zu innerer Umkehr wie die Büsserin alter Zeit.

Innerlich gesammelt, betreten Sie den großen hellen Innenraum der Kathedrale, lang, hoch, lichtdurchflutet, stabile Säulen, romanisch karg, gotisch hochstrebend, einladend, sich auf Wesentliches meditativ zu besinnen, auf etwas, was nachhaltig stabil bleibt und was zu innerem Hochstreben ermutigt.

Vorne sehen Sie den sehr lichten Altarraum, viel Sonnenlicht strahlt durch die Fenster.

Sie lassen sich einladen von diesem beeindruckenden Raum setzen sich auf einen der Stühle, verweilen in Meditation, und lassen Ihr Bewusstsein und Unterbewusstes von der Atmosphäre beeindrucken.

...

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Äußerlich in sich ruhend, die Augen vielleicht auch schließend lassen Sie sich innerlich von einer Vision erheben.

In der Vision erblicken Sie im Licht des Altarraums eine leuchtende Gestalt, einen Engel, Ihren Schutzengel, der Sie freundlich anlächelt und Ihnen die Hände entgegenstreckt.

*„Sei bereit, alte Laster loszulassen. Erleichtere dich von alter Last.
Gib mir, was du loslassen möchtest. Ich kümmere mich dann darum.“
Lasse dich hier im heiligen Raum zu Neuem stärken.
Kehre um zu neuen Wegen.“*

Sie nehmen, was Sie loswerden möchten, in Ihre Hände (z.B. Zigaretten) und legen es dem Engel in seine Hände.

Das Licht, das vom Engel ausgeht, wird strahlender.

Was Sie dem Engel übergeben haben, löst sich im Licht auf.

Sie fühlen sich vom Engel und seinem Licht gestärkt.

Der Engel sagt Ihnen:

*„Immer wenn du dich mir von Herzen zuwendest,
begleite ich dich, erleuchtend und stärkend in deinem Herzen.“*

...

Sie kehren um, schreiten langsam besinnlich durch den hellen Innenraum.

...

Draußen vor der Kathedrale setzen Sie Ihren Pilgerweg des Nichtrauchens fort, mit neuem erhebenden Empfinden, erleichtert und gestärkt.

C.15 Phantasie: Ein Urlaubswochenende – frei und gesund durch Nichtrauchen

Begeben Sie sich an einen angenehmen Ort, wo Sie sich gut entspannen können.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Spüren Sie die Unterlagen, auf denen Sie sitzen oder liegen.

Spüren Sie Ihr Atmen. Spüren Sie, wie Sie von selbst ein- und ausatmen.

Spüren Sie, wie es in Ihrem Brustraum lebt, wie es dort atmet, wie dort es dort pulsiert.

Phantasieren Sie dann:

Sie machen einen Urlaub (Wochenendurlaub) in herausfordernder Landschaft
am Meer (Nordsee) oder in den Bergen, wo die Luft frisch ist und gut tut.

Sie wollen mit diesem Urlaub ins Nichtrauchen einsteigen oder es stabilisieren
(und dabei vielleicht eine durch Nichtrauchen gesparte Geldsumme sinnvoll einsetzen).

...

Sie sehen sich, wie Sie am Meeresstrand oder in den Bergen wandern
mit dynamischem Gehen, vielleicht unterstützt durch Stöcke.

Sie atmen bewusst und verstärkt beim Wandern.

Sie begleiten Ihr Gehen mit bewusstem kräftigem Atmen.

Sie saugen die frische gute Luft einatmend ein,
so als wenn Sie durch Ihr Atmen in frischer Luft Ihre Bronchen und Lunge reinigen wollten
von Teer-Rückständen des Rauchens,
und atmen aus, die Luft mit einem F ausströmen lassen und dabei Einiges herauslassen.

...

Beim Gehen und im Ausatmen

sprechen Sie öfters Ihren Suggestionssatz fürs Nichtrauchen
und lassen ihn in die Luft ausströmen.

...

Beim Wandern sinnieren Sie über Ihre angezielten Vorteile des Nichtrauchens,
und Sie sinnieren darüber, wie Sie die Vorteile nun im Urlaub erleben können.

...

Beim Wandern sinnieren Sie,

wie Sie nun im Urlaub Ihre geplanten alternativen Handlungen für Bedürfnisse einsetzen
in Situationen, wo Sie bisher häufig geraucht haben.

...

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Nach längerer Wanderung kehren Sie zu Ihrer Urlaubs-Unterkunft zurück und gehen in einen für Sie vorgesehenen Ruheraum.

Sie setzen sich zunächst bequem hin oder legen sich hin.

Sie spüren, wie es in Ihrem Körper nach dem Wandern sehr belebt ist, wie Ihr Kreislauf gut und deutlich pulsiert, wie Ihr Herz pulsiert.

Sie fühlen sich im Körper angenehm lebendig und gut gekräftigt.

...

Sie gönnen sich dann vielleicht eine warme Dusche oder ein warmes Bad mit Duftessenzen zur Entspannung.

...

Sie gönnen sich dann eine angenehme Mahlzeit mit gesunder Ernährung und zelebrieren die Mahlzeit ausführlich.

...

Wenn Situationen kommen, in denen Sie sonst häufig geraucht haben, führen Sie ausführlich alternative Handlungen durch, die Sie sich vorgenommen haben.

...

In einer Besinnungsstunde schreiben Sie sich nochmal auf, wie Sie Ihr Nichtrauchen stabilisieren wollen, oder Sie lesen sich nochmal durch, was Sie schon dazu aufgeschrieben haben.

...

Sie phantasieren, wie Sie sich durch den Urlaub in vielfältiger Weise stärken, um beim Nichtrauchen zu bleiben.

...

Wenn Sie die Phantasie allmählich beenden wollen, sinnieren Sie in der letzten Minute der Phantasie:
„Was möchte ich gleich für mich, für meine Gesundheit tun?“