

# 12

# Tipps - endlich RAUCHFREI



EIN NEUES LEBEN MIT FINANZIELLEN  
UND GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN



Nichtraucher sein



# Endlich rauchfrei!

“ Nicht weil es so schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es so schwer. - Lucius Annaeus Seneca

**Des Rauchers große Liebe**, der Glimmstengel, versteht es hervorragend sich als Heilbringer, Problemlöser und Entspannungs-Coach zu tarnen.

Die Erkenntnis um den Preis den man dafür zahlt, verdrängt der Raucher mit allen Mitteln der Selbstlüge.

Einem Nichtraucher unter Stress gelingt es viel besser, Stress zu bewältigen als einem Raucher, der in stresserfüllten Situationen die Zufuhr des Nikotins benötigt.

Was würdest du tun, wenn man dir sagt: Die Brücke, über die du gerade gehen willst, ist morsch. Die Gefahr dass sie einstürzt ist groß, wenn du die jetzt betrittst. Gehst du trotzdem rüber? Na klar, ich weiß, Raucher lieben das Risiko, ich war ja schliesslich selbst über 35 Jahre einer.

Der Raucher genießt es, über **4800 Chemikalien** zu inhalieren, von denen ich hier nur **4 (von 4800!)** erwähne:

- **Ammoniak** - giftiges Gas zur Herstellung von Putzmittel
- **Hydrazin** - krebserregend - hochreaktiv als Raketentreibstoff
- **Arsen** - hochgradig giftig - Einsatz als Rattengift und Antipilzmittel
- **Blausäure** - extrem giftig, Verw. als Giftgas für chem. Kampfstoffe

1,5 Millionen Jahre Lebenserwartung jährlich, werden allein in Deutschland durch das Rauchen zerstört!

**Mit folgenden Tipps will ich dir helfen, mit deiner Nikotinsucht abzuschliessen um endlich ein selbstbestimmtes, freieres, gesünderes und von finanziellen Vorteilen geprägtes Leben zu führen.**



## Tipp 1

### Selbsterkenntnis

---

**Begreife das Rauchen als starke Abhängigkeit und nicht als Entspannungshilfe.** Das Suchtpotenzial ist immens, wird aber gerne heruntergespielt. Fasse den festen Entschluss aufhören zu wollen nicht leichtfertig, sondern bereite dich auf den Tabakausstieg sorgfältig vor. Finde deine ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp heraus, schreibe diese auf (unter dem Stichwort "Vorteile") und halte an den Beweggründen fest. Dann startest du in dein rauchfreies Leben.

## Tipp 2

### Entsorgung

---

Entferne alle Raucherutensilien, wie Zigarettenschachteln, Aschenbecher, Feuerzeuge und Streichhölzer.

Fülle den Inhalt des Aschenbechers (Kippenstummel und Asche) in ein Einmachglas oder eine Dose (mit gut verschließbarem Deckel). Wenn du nach dem Rauchstopp Schmachtperspürst, dann rieche an der Stummelsammlung - das hilft! 😊

Reinige Gardinen, Möbel usw. - alles worin sich der Rauch verfangen hat. Bring Frische in dein Umfeld!

## Tipp 3

### Personen einweihen

---

**Kommunikation:** Die volle Unterstützung von Familie und Freunden ist wichtig. Weihe sie in deine Pläne ein, damit sie dir helfen können. Informiere auf jeden Fall deine Freunde, Bekannten, Kollegen und Arbeitskollegen damit niemand wagt, dir eine Zigarette anzubieten! Damit erschwerst du dir den Rückweg in die alte Gewohnheit.



**Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit**



## Tipp 4

### Nichtraucher-Vertrag erstellen

---

Es macht großen Sinn, einen Nichtraucher-Vertrag mit sich selbst abzuschließen. Es hat sich oftmals gezeigt, dass Menschen die ihre Ziele einmal schriftlich festlegen, diese auch mit hoher Wahrscheinlichkeit erreichen.

Du kannst diesen frei gestalten, er sollte aber Folgendes enthalten :

- Datum des Rauchstopps
- Deine Unterschrift mit der dieser Vertrag Gültigkeit erlangt
- Vorteile des Nichtrauchens und was sich positiv verändern wird
- Belohnungen die du dir selbst nach einem Tag, einer Woche/ Monat usw. gönnen wirst

Kopiere diesen Vertrag und hänge ihn überall dort auf, wo du ihn oft und gut sehen kannst (Badezimmerspiegel, Toilette, Arbeitsplatz etc.)



Ein Ziel ist ein Traum mit Termin

## Tipp 5

### Die 30 Sekunden-Regel

---

Eigentlich ist es die 10 Sekunden bis Eine-Minute-Regel, denn sie wirkt bei jedem anders, aber ziemlich sicher innerhalb dieses Zeitspanne.

Wenn Du Schmach bekommst, schau auf deine Uhr und du wirst sehen, dass dieser in allerhöchstens einer Minute vorbei ist. Bei den meisten dauert der Schmach höchstens 10 Sekunden.

In den ersten Tagen kann Schmach alle paar Minuten auftreten (muss aber nicht!), später dann nur noch stündlich, täglich und irgendwann gar nicht mehr! Der Schweinehund verzieht sich dann und wandert wie eine ungeliebte Seele weiter und sucht sich ein neues Opfer :-)



## Tipp 6

### Das Zeitmonster gilt es zu fressen!

---

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht für dich, die Gute zuerst: 😊  
**Du wirst nach dem Aufhören mit Rauchen mehr Zeit haben.**

Die Schlechte: Du weißt anfangs nichts damit anzufangen und wohin mit deinen Händen :- ) (Legt sich aber sehr schnell!)

Plötzlich sind Arbeitspausen keine Rauchpausen mehr, die Zigarette nach den Mahlzeiten entfällt ebenso. Dafür nimmt man sich dann bei der Zubereitung eines leckeren Essens plötzlich mehr Zeit - der Geschmack ist nach dem Rauchstopp wesentlich intensiver als vorher.

A propos Essen:

Iss nicht so ungesund! Ja, der Zeitfaktor und das „was-mach-ich-jetzt-bloß-mit-meinen-Händen“ führt häufig dazu, dass man mehr isst und deshalb zulegt. Daher: Überleg Dir gesunde Nasch-Alternativen: Obst, Nüsse, Oliven - aber auch hier bitte in Maßen! Gut ist immer: Viel trinken! Das sättigt auch und ist ohnehin gesund, dann bitte aber nur Wasser oder Tee. **Vermeide kalorienreiche Zwischenmahlzeiten!**

Problematisch ist übrigens auch Alkohol. Erstens schwächt er deine Widerstandskraft gegen Nikotin, zweitens hat er viele Kalorien und drittens ein ganz erhebliches Suchtpotenzial. Das Nikotin- gegen das Alkoholmonster einzutauschen ist bestimmt nicht dein Ziel, oder?

## Tipp 7

### Konditionierung deiner positiven Denkweise

---

Sage oder denke niemals „Ich darf nicht rauchen“, sondern besser „**Ich will nicht rauchen**“. Konditioniere dein Gehirn auf das was du willst! Ein Mensch braucht im Durchschnitt 21 Tage um neue Gewohnheiten im Unterbewusstsein zu verankern. Wandle negative Sätze in positive!



**Deine Gedanken sind die Segel die du setzen mußt, um deinen Zielen entgegen zu reisen**



## Tipp 8

### Bewegung - Laufe der Sucht davon :-)

---

Sorge nach deinem Rauchstopp für möglichst viel Bewegung. Das hilft dir dabei, dein Gewicht zu halten und Entzugssymptome besser in den Griff zu bekommen.

In einer britischen Studie konnte gezeigt werden, dass Bewegung das Verlangen nach einer Zigarette deutlich dämpfen kann.

Aber keine Sorge: Du musst nicht zu einer „Sportskanone“ werden, wenn du es nicht möchtest!

Bereits ein zehn- bis fünfzehnminütiger Spaziergang lindert das Verlangen nach einer Zigarette. Versuche also zunächst, mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen – auch die kleinen alltäglichen Bewegungen unterstützen dich bei der Entwöhnung und wirken einer Gewichtszunahme entgegen.

Außerdem: Sport steigert dein körperliches Wohlbefinden, weil deine Muskeln besser durchblutet, der Kreislauf angekurbelt und Kalorien verbraucht werden. Auch dein seelisches Wohlbefinden wird durch Sport gefördert. Bei sportlicher Aktivität schüttet dein Körper Glückshormone aus, sogenannte Endorphine, die deine Stimmung verbessern und helfen, die Zigarette schneller zu vergessen bzw. Gedanken daran gar nicht erst aufkommen zu lassen.

## Tipp 9

### Eine? Nein, keine! Bleib standhaft!

---

Bleibe 100% standhaft! Weder eine gute noch eine schlechte Nachricht oder Laune erlaubt es dir, „nur die eine Zigarette“ zu rauchen. **Die eine gibt es nicht**, du wirst bald noch „eine“ wollen und noch eine. Sei stattdessen stolz auf dich und belohne dich!

Genieße jeden Tag im vollen Bewusstsein, dass du frei bist und keine Zigaretten mehr in deinem Leben willst!



## Tipp 10

### Belohne dich

---

Du hast einen ganzen Tag durchgehalten? Was für Nichtraucher nach wenig klingt, ist für Raucher ein riesiger Erfolg - zu Recht! Deswegen lautet dieser Tipp: Belohne dich fürs Nichtrauchen - und zwar nicht zu knapp und von Anfang an!

Gönne dir intensive Genüsse, die dich für deinen Starken Willen belohnen. Es ist ideal, wenn du dich in deinem neuen Leben als Nichtraucher mit kleinen, alltäglichen Dingen belohnst, die du dauerhaft in deinen Alltag einbauen kannst.

Woher du das Geld nehmen sollst? Vom Nichtrauchen! Wer eine Packung am Tag á 6 Euro raucht, hat in einer Woche schon 42 Euro (in einem Monat also 168 Euro) beisammen.

Schenke dir etwas Schönes von dem Geld, das du bislang für Zigaretten oder andere Tabakwaren ausgegeben hast.

Hier einige Beispiele:

- Feiere den Beginn des Rauchstopps mit einer Zahnreinigung! Durch deine gepflegten Zähne wirst du dir besser gefallen und ein größeres Selbstbewusstsein haben – ein Schlüssel zum Erfolg!
- kaufe dir ein schönes Buch
- mache einen Ausflug – zum Beispiel mit dem Fahrrad
- gönne dir einen Wellnessstag im Spa
- gehe ins Kino, Theater oder Museum
- besuche ein schickes Restaurant
- gehe Shoppen oder in die Sauna und und und.....

**Belohnungen sind sinnvoll, denn sie bestärken „erwünschtes“ Verhalten und unterstützen dich so dabei, die Finger vom Tabak zu lassen.** Außerdem gehören sie zu den angenehmen Aspekten beim Unternehmen "Nichtrauchen".



## Tipp 11

### Programmierung deines Unterbewusstseins

---

In der digitalen Welt in der wir heutzutage leben, haben wir viele neue Möglichkeiten, mit verschiedensten Mental-Techniken von Zuhause aus unsere Verhaltensmuster und neuronalen Netze zu verändern.

Eine besondere Technologie zur Umstrukturierung der eigenen Verhaltensmuster und festgefahrenen Glaubenssätze nennt sich "**Silent Subliminal**".

Diese Technologie bedient sich einer effektiven Methode, mit derer das Bewusstsein umgehen werden kann, um im Unterbewusstsein Informationen (in unserem Fall **rauchfrei werdende**) zu verankern, die unser Wachbewusstsein normalerweise blockieren würde.

Dabei werden gesprochene, positive Affirmationen (z.Bsp. der Glaubenssatz **„Ich entwickle eine Verantwortung für meinen Körper und genieße mein neues, rauchfreies Leben“**), in einen für das erwachsene, menschliche Ohr, unhörbaren Frequenzbereich transformiert.

Beim Anhören dieser Audio-Dateien, werden diese Glaubenssätze direkt an das Unterbewusstsein geleitet und verankert, ohne vom Wachbewusstsein sabotiert werden zu können. Unser Unterbewusstsein steuert 95% unserer Handlungen und kann nicht zwischen Wahrheit/ Realität und Unwahrheit unterscheiden. Es deutet alle gespeicherten Informationen als relevant.

**85 Milliarden Nervenzellen erzeugen unsere Emotionen**, unser Selbstbild und unsere Wirklichkeit. Das Unterbewusstsein enthält alle gespeicherten Informationen die wir während unseres gesamten Lebens durch Erfahrung gesammelt haben, oder uns in der Kindheit schon vom engsten Umfeld (Eltern, Lehrer usw.) infiltriert wurden. Dazu zählen auch negative Glaubenssätze und Ängste, die uns in vielen Lebensbereichen gefangen halten.

---

**Die Sucht ist tief im Unterbewusstsein eines Rauchers verankert.**

**Warum also das Übel nicht direkt in der Kommandozentrale (im limbischen System) bekämpfen und Selbstsabotage-Mechanismen ausschalten ?!**

Während in früheren Zeiten das Thema „Programmierung des Unterbewusstseins“ als Esoterik und Unfug abgetan wurde, ist heute mit modernsten Verfahren bildgebender Technik der Hirnforschung, die Wirksamkeit dieser mentalen Trainingstechniken nachgewiesen.

Der wohl erfolgreichste Spitzensportler im Golf – Tiger Woods – nutzt Silent Subliminals seit seinem 6. Lebensjahr zur Konditionierung des Unterbewusstseins auf **Erfolg** und **Durchhaltevermögen** in Turnieren.

Der Vorteil dieser Technologie ? Du kannst die Audio-Dateien auf dein Handy laden und diese abspielen, ohne dich darauf konzentrieren zu müssen. Z.Bsp. beim Lesen eines Buches, beim Anschauen eines Films, beim Arbeiten, ja sogar während du schläfst.

[>> Wenn du dich dafür interessierst, dann klicke hier <<](#)





# Tipp 12

## Schmachtbekämpfung

---

### Was du bei Schmach noch alles tun kannst :-)

einen Baum umarmen - Jodeln - Mandala malen - Holz hacken -  
Wolken beobachten - Kirschkerne spucken - Fotos einkleben -  
einfach nur bewusst ein- und ausatmen - 1 Euro ins Sparschwein werfen -  
Stricken - mit der Katze kuscheln - ein Silent Subliminal anhören -  
ein Glas energetisiertes Wasser trinken - sich im Kreis drehen -  
auf eine Million zählen - eine Chilischote kauen - Meditieren -  
beim Nachbar Äpfel klauen - Pferde stehlen - Haare aus der Nase zupfen -  
Strategien für deine geplanten Flirtversuche entwickeln - frei und  
ungeniert Pupsen und so tun als ob es der Hund war - spazieren gehen -  
Weltreise buchen - Glückskekse öffnen - kalt duschen - gar nicht duschen  
und unter den Achseln riechen - Haare pink färben - eine Flaschenpost  
verschicken - ein Picknick auf deinem Wohnzimmerboden machen - Mit  
dem Auto in eine Richtung fahren, bis der Tank leer ist -  
Worte rückwärts sprechen - Luftgitarre spielen yeahhhh - bei Regen den  
Sternenhimmel betrachten - um die runde Ecke hüpfen - dein Haus nicht  
durch die Tür, sondern durchs Fenster betreten/verlassen - eine Woche  
nur Gelbes/Grünes/Rotes essen - Liebesbriefe schreiben - eine  
Kneipenrunde schmeissen, obwohl man fast pleite ist - einem Fremden  
sagen, das er wertvoll ist - Die Wände mit Klopapier tapezieren - Wein,  
Bier und Cocktails mischen, der Kater wird furchtbar sein, aber jetzt zählt  
erstmal Kreativität "against the Schmach" - nackt den Schneeengel  
machen - im Gebirge mit Delfinen schwimmen gehen - zum  
Kanarienvogel "ich liebe dich sagen" - eigenen Hintern auf dem  
Bürokopierer ablichten - mit Taucherbrille und Schnorchel beim Metzger  
Kondome kaufen wollen - nachts im Liegestuhl Sonnenbaden - sich selbst  
vor dem Spiegel sagen: gut machst du das - beim Federball rohe Eier  
verwenden - beim Sprechen "N" und "L" auslassen (ich weiss du versuchst  
das gerade:-))) - Rollmops mit Pfefferminzschokolade essen - sich selbst  
an den Fersen kitzeln - im Sandkasten spielen wie früher - sei einfach du  
selbst, jener wunderbare Mensch der ohne Kippen zur Welt kam.





# Zitate

---

“

Heute rauche ich nicht mehr, weil ich mir endlich eingestanden habe, dass Rauchen nichts mit Selbstbestimmung oder Mündigkeit zu tun hat, sondern dass ich schlicht und einfach suchtkrank war. [...] Heute haben Zigaretten für mich die gleiche Anziehungskraft wie ein Teller mit Hundekot.

(Georg Danzer, 2007 verstorben an Lungenkrebs)

“

Zu glauben, daß wir etwas tun, während wir nichts tun, ist die Hauptillusion des Tabaks. (Ralph Waldo Emerson)

“

Alle schlechten Eigenschaften entwickeln sich in der Familie. Das fängt mit Mord an und geht über Betrug und Trunksucht bis zum Rauchen. (Alfred Hitchcock)

“

Jeder hört einmal zu rauchen auf. Dafür sorgt Mutter Natur, die nachsichtigste aller Mütter. Die am meisten rauchen, hören auch am frühesten auf. (unbekannt)

“

Wie mutig würden die Journalisten gegen die Tabakseuche ankämpfen, wenn ihr Blatt keine Tabakwerbung hätte! (Gerhard Kocher)

**Wenn du etwas wagst, wächst dein Mut, wenn du zögerst, deine Angst.**

Wenn du bis hierher gelesen hast dann gratuliere ich dir denn es zeigt ganz deutlich, dass du das Zeug dazu hast, einen neuen Lebensabschnitt als Nichtraucher zu beginnen - mit all den vielen Vorteilen die deine Lebensqualität wesentlich verbessern werden. **START NOW!**

Ich wünsche dir alles erdenklich Gute in allen Lebensbereichen und natürlich **HAPPY NON SMOKING :)**

Dein Oliver



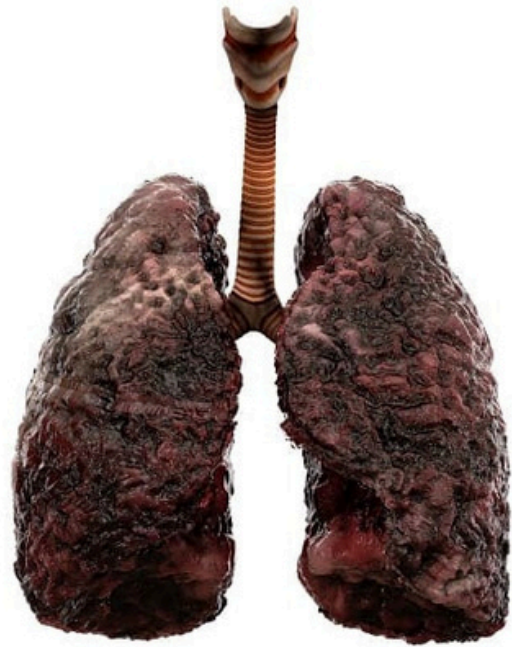


# Nichts als die Wahrheit

---



Dein Ziel



Dein Ist-Zustand

