

Leseprobe



Die drei & DU

Auf der Reise zum
Nichtraucher

Komm mit!

ELIMATIO ®
www.elimatio.de

Impressum:

Autor: Siegfried Müller
Mühlstr. 1
63688 Gedern
Phone: 06045-9559414
Mobil: 01575-3390754
Mail: info@elimatio.de

Alle Rechte vorbehalten

Vorwort – Dein letzter Ratgeber

Hallo DU!

Du hegst schon lange den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören? Du möchtest diese Gewohnheit besiegen, die deine Gesundheit und deine finanziellen Möglichkeiten dezimiert? Möglicherweise verstauben in deinem Bücherregal bereits einige Ratgeber und auch ein Nichtraucherseminar brachte keinen Erfolg. Du rauchst immer noch.

Auch wenn du, wie ich, Vorwörter meist nur überfliegst, empfehle ich dir, dieses aufmerksam zu lesen.

Die Einzigartigkeit dieses Ratgebers

Diese Leseprobe stellt dir einen Ratgeber vor, der keine Aufzählung der dir längst bekannten Ratschläge wiederkaut. Du wirst das außergewöhnliche Prinzip dieses interaktiven Ratgeberromans kennenlernen. Dies wird dir helfen, eine sichere Entscheidung darüber zu treffen, ob mein Versprechen stimmt: Dieser Ratgeber ist der Richtige und Letzte für dich, um dir endlich deinen Wunsch nach einer lebenslangen Rauchfreiheit zu erfüllen.

Deine Erlaubnis zum Teilen (und zum Gewinnen!)

Falls du diese Leseprobe direkt auf meiner Webseite liest, empfehle ich dir, den angebotenen Download als PDF zu nutzen. Möglicherweise finden sich in deinem Bekanntenkreis oder deiner Familie ebenfalls Raucherinnen und Raucher. Bilde mit diesen doch eine Spielgemeinschaft! Du wirst noch erfahren, dass der Weg in die Rauchfreiheit ein Abenteuerspiel sein kann, mit dem man sein Ziel ohne Druck und Zwang erreicht.

Deshalb erhältst du von mir die ausdrückliche Genehmigung, die Leseprobe an sie weiterzugeben.

Was beinhaltet diese Leseprobe?

Sie besteht nicht aus einer Kopie der ersten Seiten des Ratgebers, sondern aus einer Auswahl relevanter Kapitel, mit denen du die Reiseroute und die Spielregeln nicht nur kennenlernen, sondern bereits einzelne Etappen aktiv gehen kannst.

Du wirst nicht nur entscheiden können, ob du die „Drei“ als das DU begleiten möchtest, sondern bereits die ersten Erfolge verbuchen können. Du wirst sicher, nachdem du das Ende der Leseprobe erreicht hast, deinen täglichen Zigarettenkonsum ohne Probleme verringert haben.

Dein persönliches Angebot

Du hast noch Fragen oder benötigst einen speziellen Rat? Wenn du das Formular auf meiner Webseite nutzt, dann vergiss nicht, mein Angebot von 30 Minuten kostenfreiem Coaching mit mir zu nutzen.

Ich wünsche dir und deinen evtl. Mitstreitern viel Erfolg mit den ersten Schritten in ein dauerhaftes Leben ohne Zigaretten.

Siegfried Müller

Gebrauchsinformation: Dein Wegweiser

Lesen diesen Beipackzettel aufmerksam durch, bevor du mit dem Ratgeber beginnst. Er enthält wichtige Informationen für deine Reise in die Rauchfreiheit.

Empfehlung: Diesen Ratgeber hast du für dich persönlich ausgewählt. Du kannst ihn aber auch an andere Raucherinnen und Raucher weiterempfehlen.

Fragen zu deiner Reise: Bei scheinbar unüberwindbaren Hindernissen oder unerwünschten Nebenwirkungen helfen wir dir gerne weiter:

beratung@elimatio.de

1. Was ist „Die Drei & DU“?

„Die Drei & DU“ ist ein unkonventioneller Ratgeber-Roman, und dein persönlicher Reiseführer, der dich sicher in die Rauchfreiheit führt. Spielerisch wirst du die einzelnen Etappen zurücklegen, bis du den Startpunkt in dein rauchfreies Leben erreichst. Als deine drei Begleiter – Luisa, Siegfried und Torben – unterstützen wir dich dabei und zeigen dir den Weg, den wir selbst erfolgreich gegangen sind.

2. Was solltest du bei der Anwendung beachten?

Während du mit dem Ratgeber arbeitest, solltest du Ablenkungen vermeiden und eine ruhige Umgebung wählen. Lies die weiterführenden Informationen, auf die du per Link oder QR-Code hingewiesen wirst unmittelbar. Sieh dir die empfohlenen Videos direkt an.

3. Verwendung mit anderen Produkten

Die Nutzung anderer Ratgeber oder Online-Seminare ist grundsätzlich möglich, wenn auch nicht notwendig. Auch Hypnose oder Akupunktur können zur Unterstützung eingesetzt werden, insofern du dir davon eine zusätzlich Hilfe erhoffst.

Von Nikotinersatzprodukten wie E-Zigaretten, Kaugummi oder Pflastern ist abzuraten, da sie den Suchtstoff Nikotin enthalten und den Entzug dieses Gifts verhindern.

Es besteht zudem eine nicht unerhebliche Gefahr, die Sucht von Tabak auf diese Produkte zu verlagern.

4. Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Auch bei einem langsamen Ablegen von Rauchgewohnheiten kann es zu geringen Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe, Verdauungsstörungen und Kopfschmerzen kommen. Diese klingen in der Regel innerhalb von vier Wochen ab.

Gewichtszunahme: Studien zeigen, dass durch den Wegfall des Nikotins der tägliche Energiebedarf um etwa 200 Kilokalorien sinkt, was im Regelfall vorübergehend nicht mehr als zwei Kilo Gewichtszunahme zur Folge hat. Entsprechende Ratschläge im Ratgeber können eine höhere Gewichtszunahme sicher verhindern.

5. Was „Die Drei & DU“ enthält

Den Reisebericht von einer Raucherin und zwei Rauchern, die sich gemeinsam auf den Weg in die Rauchfreiheit begeben. Der Ratgeber ist ergänzt durch Ratschläge, Übungen und Links zu themenrelevanten Videos, internen Webseiten mit ergänzenden Daten und Fakten sowie zu externen Webseiten. Eine detaillierte Aufstellung des Inhalts findest du im Inhaltsverzeichnis.

6. Anwendung und Dosierungsempfehlung

Der Ratgeber sollte einmal täglich genutzt werden. Durch diese kontinuierliche Anwendung erfolgt eine langsame Absenkung der gerauchten Zigaretten bis zur Nullgrenze.

Der Zeitpunkt für den Startpunkt in deine endgültige Rauchfreiheit hängt von deinen persönlichen Gegebenheiten und der Intensität deines Engagements ab, mit welcher du die einzelnen Etappen deiner Reise absolvierst.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Dein letzter Ratgeber	0
Gebrauchsinformation: Dein Wegweiser	1
Eine Nichtraucher-Bibel?	3
Kein Einzelkämpfer mehr	4
Unsere gemeinsame Reise beginnt	6
E-Mail von Luisa: Vom Wunsch zur rauchfreien Existenz	13
Videocall: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus	16
Hilfsangebot für dich das DU	19
„Ich hasse mich“	20
Gamifikation – Abkehr vom Nichtrauchertraining	23
Die Vorteile eines rauchfreien Lebens	25
Startpunkt statt Schlusspunkt	31
Und das Ende kann ein Anfang sein	32

Eine Nichtraucher-Bibel?

Manche nennen ein Buch, nach dessen Empfehlungen man lebt, eine Bibel. Ich habe den Begriff Bibel gewählt, weil ich mit diesem Ratgeber ein Buch geschrieben habe, das kein „Buch der Bücher“, wie die Bibel ja auch bezeichnet wird, sondern ein „Ratgeber der Ratgeber“ im Bereich der Rauchentwöhnung sein soll. Ich verspreche dir nicht das ewige Leben, aber ich kann dir versprechen, dass du in Zukunft ein Leben als Nichtraucherin respektive Nichtraucher führen wirst.

Allerdings genügt es nicht, die drei, Luisa, Torben und Siegfried, auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit als Zuschauer zu bewundern, sondern man muss als aktiver Mitmacher mitgehen. Lese täglich in diesem Ratgeber und setze die darin gegebenen Empfehlungen in die Tat um. Dann wirst du feststellen, dass du mit jeder Übung und Trainingseinheit schrittweise dein Ziel erreichen wirst: ein dauerhaft rauchfreies Leben. Oder wie es Goethe einmal formulierte: „Erfolg hat drei Buchstaben – TUN!“

Dieses Buch ist demnach keines der gewöhnlichen Ratgeber, sondern ein einzigartiger Ratgeber-Roman. Du wirst nicht nur von meiner langjährigen Erfahrung als Coach profitieren, sondern auch hautnah miterleben, wie drei ganz unterschiedliche Menschen – inklusive mir selbst – den Weg in die Rauchfreiheit beschreiten. Du wirst unsere Schwierigkeiten, manchmal auch Rückschläge, aber auch unsere kleinen und größeren Fortschritte miterleben. Vor allem wirst du, mit uns gemeinsam die Ziellinie überschreiten. Dabei bin ich nicht nur eine Figur von den dreien, sondern rauche auch selbst wieder.

Der entscheidende Auslöser für mein Wagnis, nach Jahrzehnten der Rauchfreiheit bewusst wieder mit dem Rauchen anzufangen, waren Raucherinnen und Raucher, die während meiner Coachings anmerkten, dass ich, auch wenn ich vor Jahrzehnten selbst aufgehört hätte, doch jetzt nicht mehr wissen könnte, wie schwer es sei, mit dem Rauchen dauerhaft aufzuhören.

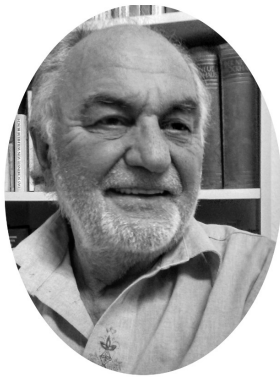
Womit sie nicht ganz unrecht hatten, denn ich hatte tatsächlich vergessen, wie beschwerlich der Weg in die Rauchfreiheit sein kann. Deshalb habe ich etwas gewagt, das die meisten Menschen für verrückt halten würden: Ich habe wieder mit dem Rauchen begonnen. Bei Beginn meiner Reise zurück in die Sucht glaubte ich, dass es mir nicht allzu schwerfallen würde, wieder rauchfrei zu werden. Ich kannte doch alle Tipps, Schwierigkeiten und Probleme aus meinen Coachings. Aber weit gefehlt! Schnell musste ich erkennen, dass diese Erfahrungen nicht ausreichen. Es waren die längst vergessenen Rauchgewohnheiten, die wieder aktiv wurden und mir die Rückkehr in meine Rauchfreiheit erschwerten.

Dieser Ratgeber ist ehrlich, realistisch und hilft dir dabei, die Probleme und Hindernisse, die sich auf deinem Weg in die Rauchfreiheit ergeben können, erfolgreich zu bewältigen. Er ist für all jene geschrieben, die mit dem Rauchen aufhören wollen, aber vor den Herausforderungen zurückschrecken. Für diejenigen, die es bereits mehrfach versucht haben und doch immer wieder gescheitert sind. Und für all jene, die nach jahrelanger Rauchfreiheit wieder mit dem Rauchen angefangen haben. Wähle aus der Vielzahl der Anleitungen und Aufgaben diejenigen aus, die zu deiner Persönlichkeit und deinen Lebensumständen passen.

Die Reise in die Rauchfreiheit von uns dreien, kombiniert mit meinem fundierten Wissen als jahrelanger Nichtrauchercoach, macht dieses Buch zu deinem dich coachenden Wegbegleiter. Zögere nicht und komm mit auf unsere Reise, denn ich bin davon überzeugt, dass du mit uns dein Ziel erreichen wirst: die lebenslange Rauchfreiheit.

Kein Einzelkämpfer mehr

Zwölf Wochen sind seit meinem bewussten Start in ein Leben als Raucher vergangen. Eigentlich hatte ich meinen Versuch auf vier Wochen beschränken wollen. Doch nun liegen bereits zwölf Wochen vergeblicher Versuche hinter mir. Es war zermürend und bestätigte meine These: Wer einmal Raucher war, wird immer Raucher bleiben. Egal wie lange er oder sie nicht mehr raucht, man ist lediglich ein nichtrauchender Raucher.



Wie alle Raucherinnen und Raucher hatte auch ich erhebliche Schwierigkeiten, meine Vorsätze, die mich wieder in die Rauchfreiheit führen sollten, in die Tat umzusetzen. Mein Selbstversuch, um die Hindernisse und Komplexität kennenzulernen, welche auch meine Coachees den Weg in die Rauchfreiheit erschweren, hatte mich an meine Grenzen gebracht.

Die Wahrheit ist: Kaum jemand schafft es allein. Deshalb habe ich mich entschieden, diesen Weg gemeinsam zu gehen. Ich habe mir bewusst zwei Menschen ausgesucht, die ihr Coaching bei mir einst abbrachen, weil sie nicht weiterkamen: Luisa und Torben. Mit ihnen möchte ich nun zu dritt den Weg in die Rauchfreiheit gehen.

Lass mich dir meine ausgewählten Begleiter kurz vorstellen. Ihre Erfahrungen werden auf unserem gemeinsamen Weg dieses Buch maßgeblich mitprägen.



Luisa

Da ist Luisa. Sie ist Mitte zwanzig, ledig, Studentin der Betriebswirtschaftslehre in Fulda, voller Energie und Lebenslust. Doch die Zigarette ist für sie zum ständigen Begleiter geworden.

Ob in der Lernpause, beim Ausgehen mit Freunden oder um Stress abzubauen. Sie hat schon mehrmals versucht aufzuhören, aber der soziale Druck und die tief verwurzelten Gewohnheiten haben sie immer wieder eingeholt. Luisa will frei sein. Sie möchte sich von der Herrschaft der Zigarette befreien.

**Torben**

Dann ist da Torben. Mitte 30, geschieden, Firmeninhaber und CEO eines erfolgreichen Unternehmens mit Hauptsitz in Frankfurt. Eigentlich ein Mensch, für den Umsetzungscompetenz kein Fremdwort ist. Das Rauchen begleitet ihn seit seiner Jugend. Es ist sein Ritual am Morgen, die kurze Auszeit im Arbeitsalltag, der scheinbare Anker in stressigen Momenten.

Auch er hat schon oft den Entzug versucht, doch die jahrzehntelange Konditionierung und die vermeintliche Entspannung durch die Zigarette haben ihn immer wieder zurückfallen lassen. Torben spürt, wie das Rauchen an seiner Gesundheit nagt und will endlich

ein rauchfreies Leben.

Meine Erinnerung an das Coaching mit ihnen.

Ich dachte oft an die beiden. Luisa und Torben waren in meinem Coaching und hatten trotz aller Bemühungen das Gefühl, vor einer unüberwindbaren Wand zu stehen. Die Frustration über die eigenen Rückfälle war groß, die Hoffnung schwand, nachdem sie immer wieder in alte und kaum abgelegte Rauchgewohnheiten zurückfielen. Obwohl sie das Coaching bei mir abgebrochen hatten, konnte ich die Enttäuschung in ihren Stimmen nicht vergessen.

Jetzt, da ich denselben Weg beschritt, wurde mir klar, dass ich mich nicht einfach nur an sie erinnern wollte. Ich brauchte Begleiter, die genau wussten, wie sich dieser Kampf anfühlt. Ich brauchte Menschen, die ebenfalls das Problem hatten, dass die Theorie allein nicht ausreichte. Luisa und Torben wären perfekt als meine Weggefährten auf meinem Weg aus dem Rückfall. Das war meine Chance und auch die ihre. Also werde ich sie fragen, ob sie gemeinsam mit mir, den Weg in die Rauchfreiheit gehen wollen.

An dich das Du: Finde deine eigene Unterstützergruppe:

Auch du musst diesen Weg nicht allein gehen. Überlege, wer dich in deinem Umfeld auf deiner Reise begleiten könnte:

Arbeitskollegen/innen: Vielleicht gibt es darunter welche, die ebenfalls mit dem Gedanken spielen, aufzuhören. Ein gemeinsamer Weg in die Rauchfreiheit kann die gegenseitige Motivation immens steigern.

Freunde: Sprich offen mit deinen Freunden. Wahrscheinlich gibt es mehr Nichtraucher oder aufhörwillige Personen in deinem Freundeskreis, als du denkst. Sie können dich ablenken, zuhören und dich ermutigen.

Familie: Dein engstes Umfeld kann eine riesige Stütze sein. Auch wenn sie selbst nicht rauchen, können sie Verständnis aufbringen und dir helfen, rauchfreie Routinen zu etablieren. Oder vielleicht gibt es ein Familienmitglied, das diesen Weg mit dir gehen möchte?

Dieses Buch bietet euch eine gemeinsame Basis. Es liefert das Wissen und die Strategien, die du und deine Mitstreiter für eure Rauchfreiheit brauchen. Betrachte es als ein Handbuch, das euch durch alle Phasen des Rauchstopps begleitet.

Dein Platz in der Community: Das Elimatio-Forum

Um den Austausch und die Unterstützung über die Seiten dieses Buches hinaus zu stärken, habe ich bereits ein exklusives Online-Forum eingerichtet. Dort hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Lesern dieses Buches, die ebenfalls den Weg in die Rauchfreiheit gehen, auszutauschen. Du kannst Fragen stellen, Erfolge teilen, von den Erfahrungen anderer lernen und selbst Unterstützung bieten. Dieses Forum ist ein geschützter Raum, in dem du dich aufgehoben fühlst und immer eine helfende Hand findest. Auch wird es von mir moderiert werden.

[<https://rauchfrei-die-drei-und-du.de>]

Kurzlink: <https://t1p.de/ogt00>



Die Erfahrungen von Luisa, Torben und mir werden in den folgenden Kapiteln als lebendige Fallbeispiele dienen. Doch vergiss nie: Unser Weg ist auch dein potenzieller Weg. Nutze die Kraft der Gemeinschaft – ob im Kleinen mit vertrauten Personen oder im Großen in unserem Forum.

Unsere gemeinsame Reise beginnt

Nachdem wir die Wichtigkeit unserer Gemeinschaft geklärt und einen Plan geschmiedet haben, ist es Zeit, das Abenteuer zu starten. Du hast jetzt die ersten Werkzeuge in der Hand, um dich mit uns auf den Weg zu machen.

Unsere gemeinsame Reise beginnt genau hier. Ab jetzt begleitest du mich, Luisa und Torben auf unserem Weg in die Rauchfreiheit. Du wirst hautnah miterleben, wie wir unsere Strategien umsetzen, uns gegenseitig motivieren, aber auch mit Rückschlägen und Herausforderungen umgehen.

Finde dein eigenes Tempo.

Du musst dich nicht an unseren Rhythmus anpassen. Finde deinen eigenen Weg, überhole uns, oder folge uns in deinem Tempo. Unsere Reiseleitung steht dir jederzeit zur Verfügung.

Du bist nicht allein auf dieser Reise. Und das gilt auch für deine Mitstreiter. Nimm das Gelernte und setze es in deinem eigenen Alltag oder deiner Gruppe um.

Wenn du die Aufgabe übernimmst, parallel zu unserer Reise Co-Reiseleiter für deine eigene Gruppe zu sein, wird dich das zusätzlich dabei unterstützen, gemeinsam mit uns dein Ziel zu erreichen.

„Allein können wir so wenig tun; gemeinsam können wir so viel tun.“

— Helen Keller

Unser erstes Treffen

Nach den Telefonaten mit Luisa und Torben, in denen sie ihre Bereitschaft zur Mitarbeit bekundet und schon ihr erstes gegenseitiges Kennenlernen per Anruf hinter sich gebracht haben, spüre ich eine neue Energie. Das Projekt nimmt Fahrt auf, und meine Idee, diesen Weg nicht allein zu gehen, fühlt sich bereits jetzt absolut richtig an. Ich plane für das erste Treffen und unsere gemeinsame Planungsphase eine persönliche Zusammenkunft. Eine Videokonferenz hätte zwar praktische Vorteile gehabt, doch für diesen entscheidenden Beginn unserer gemeinsamen Reise, ist die Entwicklung eines Miteinanders, sicher die bessere Vorgehensweise.

Ich wähle das Café „Seeblick“. Ein gemütliches Lokal mit großer Terrasse sowie Blick auf den Gedener See. Für Torben aus Frankfurt und Luisa aus Fulda bedeutet meine Wahl etwa den gleichen Anreiseweg, wobei für mich der Vorteil besteht, dass ich mich über ein Heimspiel freuen kann, da ich in Gedern wohne. Von Luisa und Torben wird meine Wahl mit den Worten toleriert, dass ich den Vorteil als ‚Trainer‘ verdienen würde.

Samstag, der Tag unseres Treffens.

Auf der Terrasse sitzend erwarte ich das Eintreffen von Torben und Luisa. Der von mir ausgesuchte Tisch steht am Rand der Terrasse mit guter Sicht auf den See und Campingplatz, was sicherlich zu einer entspannten Atmosphäre beitragen dürfte. Unser verabredetes Erkennungszeichen: Eine offene Zigarettenpackung, die ich demonstrativ in die Mitte des Tisches lege, denn bislang waren wir uns ja nicht persönlich begegnet. Sie ist das Symbol für die Reise, die wir gemeinsam gehen wollen.

Mein Blick schweift zum Parkplatz, über den gerade eine junge Frau in Richtung der Terrasse läuft. Sie bleibt kurz vor dem Gedenkstein für Elvis Presley stehen. Dann betritt sie die Terrasse. Ihr Blick huscht suchend über die Tische, bis sie die Schachtel entdeckt. Ein Lächeln breitet sich auf ihrem Gesicht aus, sie winkt fröhlich und kommt auf mich zu.

„Siegfried?“, fragend spricht sie mich mit neugierigem Blick und einem Lächeln an. „Ich bin Luisa.“

Ich stehe auf und reiche ihr die Hand. „Hallo Luisa, schön, dich persönlich kennenzulernen. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg.“

Während wir uns setzen, sehe ich einen Mann aus einem großen, dunklen Wagen steigen. Seine selbstbewusste Haltung und der zielstrebige Schritt lassen keinen Zweifel: Das muss Torben sein.

„Ich glaube, Torben ist auch gerade angekommen, dann sind wir ja komplett.“

„Ich freue mich darauf, ihn persönlich kennenzulernen, er ist sehr sympathisch, wir hatten ein sehr offenes Gespräch, als er mich anrief.“

Torben betritt die Terrasse. Auch er scheint die Schachtel schnell zu entdecken, denn ein Lächeln breitet sich auf seinem Gesicht aus, als er sich uns nähert.

„Guten Tag, Siegfried, Hallo Luisa“, sagt er, reicht uns die Hand und setzt sich. Dann deutet er auf die Zigarettenschachtel und fragt mit verschmitztem Schmunzeln: „Wenn wir rauchen wollen, besorge ich einen Aschenbecher. Oder wollen wir heute schon mal den ersten Versuch wagen? Drei Raucher, die sich treffen, um über das Nichtrauchen zu sprechen – und dabei selbst rauchen, erscheint mir doch irgendwie seltsam?“

Ich nicke. „Genau das habe ich mir auch gedacht, Torben. Und ja, ich bin dafür, dass wir es wagen. Der Kaffee schmeckt ganz bestimmt auch ohne Zigarette.“

Luisa stimmt zu. „Find ich auch. Ich habe ja kurz vor unserem Treffen noch eine im Auto geraucht. Mein Nikotinspiegel wird daher wohl die nächste Stunde ausreichend hoch bleiben, und ich muss nicht vor Suchtdruck in die Tischplatte beißen. Aber die Schachtel hier so offen liegen zu haben, ohne zuzugreifen, ist schon eine Herausforderung.“

Torben schmunzelt. „Das mit der Tischplatte kann ich mir gut vorstellen. Aber im Ernst: Trotz permanenter Versuchung nicht zu rauchen, ist bereits ein hervorragender Start, Luisa.“

Ich nicke und hole tief Luft. „Bevor wir in die Details unserer Zusammenarbeit gehen, möchte ich euch noch über einen weiteren, wichtigen Aspekt unseres Projekts informieren. Ihr wisst ja, dass ich seit vielen Jahren als Heilpraktiker und Coach Menschen auf ihrem Weg zur Rauchfreiheit begleite. Auch ich habe vor über ca. 30 Jahren selbst erfolgreich aufgehört.“

Ich sehe sie an. „Doch wie ich euch bereits erzählt habe, begann ich vor einigen Wochen wieder zu mit dem Rauchen. Ich wollte aus erster Hand erfahren, welche Hürden, welche psychologischen Fallen lauern und wie hartnäckig alte Gewohnheiten sind, wenn sie wieder aktiv werden. Und ich muss feststellen, dass selbst mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung aus zahllosen Coachings, ich an demselben Punkt angekommen bin, an dem ihr, als ihr damals das Coaching abgebrochen habt, auch gelandet seid. Aber mein Selbstversuch hat noch ein weiteres, übergeordnetes Ziel.“

Luisa und Torben schauen mich erwartungsvoll an.

„Ich schreibe gerade an einem ganz besonderen Ratgeber“, fahre ich fort. „Einen Ratgeber-Roman, der nicht nur trockene Theorie vermitteln soll. Er soll über unsere Erfahrungen, unsere Höhen und Tiefen, unsere Strategien und Rückschläge als eine lebendige Geschichte zu erzählen. Ich bin davon überzeugt, dass dieses Buch viel authentischer und hilfreicher sein wird, als wenn ich mir die Geschichte nur ausdenken würde.“

Torben nickt langsam. „Das ist eine spannende Idee, Siegfried. Also sind wir nicht nur Mitstreiter, sondern auch Teil des Experiments und der Geschichte.“

„Genau so ist es“, bestätige ich. „Ich möchte mit euch zusammen herausfinden, ob die Techniken und Strategien, die ich kenne, auch tatsächlich in der Praxis wirksam sind und wo wir sie gemeinsam durch unsere Erfahrungen möglicherweise noch verfeinern müssen. Jeder Mensch ist nun einmal anders, und was für den einen funktioniert, braucht für den anderen eine Alternative. Ihr seid sozusagen meine Testpersonen in dieser gelebten Geschichte, und eure ehrlichen Erfahrungen sind für mich Gold wert.“

„Ich bin begeistert!“, ruft Luisa. „Das ist ja wie eine Reality-Show, nur dass wir wirklich rauchfrei werden und am Ende ein Buch dabei rauskommt. Aber ich habe da eine Idee: Wie wäre es, wenn wir drei eine WhatsApp-Gruppe gründen würden?“

Torben nickt. „Das ist eine fantastische Idee, Luisa! Sehr pragmatisch und direkt. Wie hast du dir unsere Zusammenarbeit im Einzelnen vorgestellt?“, wendet er sich mir zu.

„Was haltet ihr davon, wenn wir periodisch uns bei einem Videocall treffen, dazwischen über neue Erkenntnisse per Mail informieren und natürlich auch über Erfolge und Schwierigkeiten austauschen? Dabei ist natürlich dein Vorschlag mit der WhatsApp-Gruppe hervorragend geeignet. Richtest du sie ein, Luisa?“

„Mach ich, gebt mir eure Handynummern!“, und nimmt ihr Handy zur Hand.

Es dauert nur einen Moment und schon hören Torben und ich den bekannten Ton, wenn eine Whatsapp-Nachricht eingetroffen ist.

Luisa hat nur eine kurze Frage gestellt: „Wie gehts weiter?“, lesen wir.

„Ja, wie gehts weiter,“ Torben blickt fragend zu mir. „Ich würde vorschlagen, dass wir den Schwung der ersten Stunde nutzen, gerade weil wir der Versuchung so gut widerstanden haben und die Schachtel noch unberührt liegt. Was meint ihr, bis zu unserem nächsten Treffen könnten wir uns doch jeder eine konkrete Rauchgewohnheit aussuchen. Eine, die sich für uns besonders relevant anfühlt und versuchen, diese abzulegen.“

Luisa wendet ein: „Was haltet ihr davon, wenn nicht jeder eine unterschiedliche Gewohnheit auswählt, sondern wir uns auf eine bestimmte einigen? Das hat den Vorteil, dass wir dann über eine und dieselbe, aber wahrscheinlich unterschiedlich auftretende Schwierigkeiten reden können. Zum Beispiel, wie wir diese überwunden haben.“, lacht kurz auf, „oder auch nicht.“

„Dein Vorschlag gefällt mir, das ist deutlich besser, als wenn jeder von einer anderen Aufgabe spricht. Übrigens, genau so habe ich mir unsere Zusammenarbeit vorgestellt. Nicht ich als der große Zampano, sondern ein lernender Teil unserer Gemeinschaft.“

„Wir könnten ja das Belohnungsritual der Zigarette aufzulösen, ich denke, das betrifft uns alle.“, schlägt Torben vor.

„O weh, da habe ich aber Angst, dass ich wieder, übergewichtig werde.“, wendet Luisa ein. „Ich rauche oft deshalb, weil ich mich mit einer Zigarette für eine erfolgreich abgeschlossene Aufgabe belohnen will. Jetzt habe ich Angst, dass ich statt nach einer Zigarette zu greifen, den Kühlschrank plündere oder mir irgendeine Süßigkeit einverleibe.“

„Das ist tatsächlich eine weit verbreitete Angst“, antworte ich. „Das Problem beim Verzicht auf eine Belohnung besteht ja oft darin, dass ein Gefühl der Leere entsteht, was konträr zu dem Bedürfnis eine Belohnung steht. Die Zigarette ist nicht nur für uns eine Art Belohnung geworden, ein festes Ritual nach getaner Arbeit oder nach überwundenen Stresssituationen. Und wenn diese Belohnung wegfällt, sucht unser Gehirn unbewusst nach einem Ersatz.“

Ich sehe sie an. „Die Frage ist aber: Kann oder muss diese Belohnung nur durch das Rauchen erfolgen? Oder durch Süßigkeiten? Der Griff zur Zigarette hat sich als Gewohnheit etabliert, aber Gewohnheiten kann man ändern. Wie wäre es, wenn du eine Alternative zur Zigarette finden würdest, Luisa? Damit meine ich nicht Staubsaugen oder Abwaschen“, schmunzle ich. „Sondern etwas, was du wirklich gerne und mit Freude tust?“

„Hm, mal überlegen. Muss ja nicht unbedingt nur Freude machen. Ich könnte ja eine Zigarettenlänge auf den Heimtrainer gehen, würde meiner Gesundheit und Gewicht sicher guttun. Das Problem dabei ist nur, dass ich mich dafür ja danach wieder loben und belohnen muss“, lacht Luisa, „aber deinen Rat werde ich sicher umsetzen. Ich höre ja gern klassische Musik.“

Also Kopfhörer auf und 15 Minuten Klassik. Entspannt mich und gibt mir Kraft für die nächste Lernphase.“

„Tolle Idee, Luisa. Kann ich mir auch für mich vorstellen“, antwortet Torben, „können ja mal telefonieren, was deine Lieblingskomponisten sind. Hoffentlich keine Opern von Richard Wagner. Ist mir nicht fröhlich genug.“

„Keine Angst Torben, wir können gern zu diesem Thema telefonieren. Wagner gehört auch nicht zu meinen Favoriten.“

„Über das Thema Lob und Gewohnheiten könnten wir sicher noch stundenlang reden, was wir sicher, bei unserem nächsten Treffen, ausführlich tun werden, wenn wir die ersten Erfolge erzielt haben. Leider habe in einer Stunde einen Beratungstermin und ich muss mich noch darauf etwas vorbereiten. Ich schlage vor, dass ich euch dann in etwa 10 Tagen einen Termin per Videocall vorschlage und sende euch, bei eurem Ok, den entsprechenden Link. Welche Plattform bevorzugt Ihr dafür? Zoom? Google-Meet?“

„Was hältst du von Zoom, Luisa?“

„Zoom passt mir, Torben.“

„Dann ist ja alles klar und Tschüss!“

„Moment“, sagt Luisa, „Was ist mit den ausführlichen Informationen zu den Themen, die wir besprechen? Du hast doch erwähnt, Siegfried, dass du dazu Artikel schreibst, für die Leser deines Buches gedacht sind?“

Ich schmunzle. „Sehr gut aufgepasst, Luisa. Ja, zu diesen und weiteren Themen, die wir gemeinsam durchleben werden, schreibe ich ausführliche Kapitel für mein geplantes Buch. Diese werde ich euch dann als PDFs zukommen lassen. Auch über WhatsApp erhaltet ihr den Link zu meiner Elimatio-Webseite, wo ich die Artikel für die Leser dieses Buches einstellen werde. Sie bilden sozusagen den ‚theoretischen Teil‘ unserer gemeinsamen Reise – den Teil des Buches, der die Hintergründe beleuchtet und zusätzliche Übungen bietet. Wusstet Ihr übrigens, dass ca 90% unsere täglichen Handlungen von unserem Unterbewusstsein bestimmt werden und nur ca. 10% bewusst ausgeführte Handlungen betreffen? Das ist auch einer der ersten Hintergrundartikel in meinem Buch. Wer das verstanden hat, versteht auch, warum unsere Gewohnheiten so schwer abzulegen sind, denn löschen können wir sie ja nicht. Allenfalls durch zielgerichtete Gewohnheiten überlagern. Das habe ich ja erlebt, als alle abgelegten Rauchgewohnheiten in kürzester Zeit wieder aktiv waren. Aber jetzt muss ich wirklich los. Tschüss!“

„Tschüss Siegfried“, verabschiedet mich auch Torben. „Ich fand unser erstes Treffen sehr motivierend und freue mich auf unseren Videocall!“

„Da kann ich mich nur anschließen und bin guter Hoffnung. Nicht im Sinn einer Schwangerschaft, wie es früher hieß“, lacht Luisa, „sondern dass ich es diesmal schaffen werde. Danke dir Siegfried, dass du mich mit ins Boot geholt hast. Jedenfalls bin ich total motiviert, ja sogar begeistert.“

„Na dann kann ja nichts mehr schief gehen. Motivation und Begeisterung sind die Nahrung für den Weg zu Erfolg. Wie wäre es Luisa, wenn wir noch was gegen unsere Pfunde tun und eine Runde um den See spazieren. Siegfried hat ja leider einen Termin. Es führt doch ein Weg um den See?“

„Ja, ich wünsche euch einen angenehmen Spaziergang. Nochmals Tschüss, jetzt wird es aber wirklich Zeit für mich.“

Ich lasse Luisa und Torben am Tisch zurück und bin zufrieden darüber, wie unser erstes Treffen abgelaufen ist.

An dich – das DU!

Mach mit! Suche dir aus deinen Belohnungsritualen zunächst ein konkretes Erfolgserlebnis oder den Abschluss einer Aufgabe aus, die du bisher mit einer Zigarette belohnt hast. Natürlich kannst du auch das Belohnungsritual auswählen. Die hat den Vorteil, dass du dich bei unserem nächsten Treffen in unseren Berichten wiederfinden wirst.

Ersetze die Belohnungszigarette dann durch eine alternative Belohnung. Lege das Buch jetzt für zehn Tage beiseite und widme dich ganz dieser Aufgabe: Ändere bewusst die gewohnte Reaktion auf den von dir gewählten Belohnungsauslöser. Es geht darum, den bedingten Reflex zu durchbrechen, in dieser Situation zur Zigarette zu greifen.

Die detaillierten Hintergrundinformationen und zusätzlichen Übungen zu den Themen, die wir in unseren Gesprächen streifen, findest du nicht direkt im Buch. Sie sind als umfassende Artikel auf meiner Elimatio-Webseite für dich bereitgestellt. So bleibt der Roman flüssig und die Geschichte im Vordergrund. Die entsprechenden Links und QR-Codes werden dich direkt dorthin führen. Das PDF über die Macht des Unterbewusstseins, welches ich an Luisa und Torben senden werde, kannst du unter diesem Link finden.



<https://www.elimatio.de/unterbewusstsein-verhaltensanderung.html>

Kurzlink: <https://t1p.de/2nw2x>

Erste Erfolge und der Geschmack der Freiheit

Dieser erste gemeinsame Schritt, das bewusste Nicht-Rauchen in einer klassischen Raucher-Situation, war ein wichtiger Testlauf und erster Erfolg für uns alle. Er zeigt die immense Bedeutung der Umsetzungskompetenz und des Durchhaltevermögens, das wir dir, als dem „DU“ dieses Buches, ebenfalls wünschen.

Meine Gedanken zum ersten Treffen – eine Rückblende

Ich spürte eine leichte Anspannung, als Torben die nicht ernst gemeinte Frage stellte, ob er einen Aschenbecher holen soll. Mein Gehirn hatte mir sofort die alte Konditionierung zugespielt: Kaffee gleich rauchen. Aber die bewusste Entscheidung, diesmal nicht zu rauchen, und die Gewissheit, dass die anderen auch dabei waren, gab mir ein Gefühl von Kontrolle und Stärke. Es war eine kleine Bestätigung für mich, dass mein Selbstversuch und dieser gemeinsame Weg die richtigen Ansätze sind. Es fühlte sich an wie ein erster, bewusster Sieg über die Gewohnheit.

Luisas direkte Aussage verdeutlichte, wie stark der konditionierte Reiz war („kurz davor, eine anzuzünden“). Ihr Erfolg, diesem Impuls nicht nachzugeben, war ein direkter Gewinn. Sie erlebte sofort, wie die Anwesenheit und die gemeinsame Entscheidung der Gruppe eine neue Qualität des Widerstands ermöglichten. Die „offene Schachtel“ wurde vom Trigger zum Motivator.

Torbens Frage war clever – sie war ein Test für uns alle. Seine Absicht, nicht zu rauchen, obwohl es seine Gewohnheit ist, zeigte seine Disziplin. Für ihn war es wahrscheinlich eine Bestätigung, dass die rationale Entscheidung über die jahrzehntelange Gewohnheit triumphieren kann, wenn die Motivation stimmt und ein gemeinsames Ziel im Raum steht.

Dieses kleine Experiment an unserem ersten Treffen liefert bereits einen entscheidenden Ratsschlag: Identifiziere deine klassischen Raucher-Gelegenheiten und nutze diese bewusst, um sie neu zu belegen. Treffe eine aktive Entscheidung, nicht zu rauchen, auch wenn alles darauf ausgelegt zu sein scheint. Jede gemeisterte Situation stärkt dein Vertrauen in dich selbst und schwächt die Macht der alten Gewohnheit. Es ist der erste Schritt, um den Scheinwerfer deiner Aufmerksamkeit auf die kleinen Siege zu richten, anstatt sich vom „Gedankenmüll“ des bisherigen Versagens lähmen zu lassen.

E-Mail von Luisa: Vom Wunsch zur rauchfreien Existenz

Nach unserem ersten Treffen vergingen einige Tage. Wir waren damit beschäftigt, unsere Belohnungsrituale zu verändern. Die Kommunikation lief hauptsächlich über gelegentliche Textnachrichten per WhatsApp, in denen wir kurze Updates austauschten oder um uns gegenseitig zu motivierten.

Dann erhielt ich eine E-Mail von Luisa. Die Betreffzeile stach sofort ins Auge: „Ich wünsche, ich will, ich werde, ich tue, ich bin!“

Neugierig öffnete ich die Nachricht. Luisa hatte offensichtlich eine wichtige Erkenntnis gewonnen und wollte diese sofort mit uns teilen.

Hey Siegfried, hey Torben,

ich muss euch unbedingt von einem Gespräch erzählen, das ich gestern mit einer Freundin die Psychologie studiert hatte. Ich habe von unserem Projekt erzählt, und sie hat mir ein paar total spannende Dinge über den Unterschied zwischen Wünschen, Wollen und echtem Tun erzählt.

Das hat mir echt die Augen geöffnet und mir einen Grund klar gemacht, warum ich früher so oft gescheitert bin. Sie meinte, der Weg zum Erfolg läuft eigentlich über diese fünf Stufen. Ich habe das jetzt ganz bewusst für mich auf den Rauchstopp gemünzt und wollte es unbedingt mit euch teilen:

Ich wünsche...

Am Anfang steht immer ein Wunsch: „Ich wünschte, ich wäre Nichtraucher.“

Das klingt harmlos, ist aber oft eine Falle. Ein Wunsch ist passiv. Er beinhaltet die Sehnsucht nach einem Zustand, aber nicht unbedingt die Bereitschaft, dafür etwas zu tun. Es ist wie der Wunsch nach dem Lottogewinn. Aber auch dafür muss man etwas tun – einen Lottoschein ausfüllen.

Viele Raucher verharren in dieser Phase: Sie wünschen sich, aufzuhören, beneiden Nichtraucher, leiden unter ihrem Konsum – aber der tatsächliche Schritt bleibt aus. Es ist ein bequemer Zustand, denn er erfordert keine Anstrengung und schützt vor der Enttäuschung des Scheiterns. Es ist ein Träumen vom Ideal, ohne den Weg dorthin zu sehen.

Ich will...

Hier wird es schon konkreter. „Ich will mit dem Rauchen aufhören!“

Ein Wille ist stärker als ein Wunsch, er beinhaltet eine Absicht. Ich bin bereit, die Komfortzone zu verlassen, vielleicht erste Informationen zu sammeln oder sogar einen ersten Versuch zu starten. Aber auch der Wille kann tückisch sein. Wie oft habe ich mir vorgenommen, morgen aufzuhören, und dann kam der Morgen und der Wille schwand?

Der Wille allein ist oft noch nicht stark genug, um die Macht der Gewohnheit oder den Suchtdruck dauerhaft zu überwinden. Er kann von Zweifeln, Ängsten oder alten Mustern untergraben werden. Der Wille ist die Startlinie, aber noch nicht der Marathon selbst. Viele gescheiterten Rauchstopps bleiben in dieser Phase stecken. Die Absicht war da, aber die Umsetzung brach zusammen.

Ich werde...

Das ist die Phase der klaren Entscheidung und des Plans. „Ich werde am [Datum] mit dem Rauchen aufhören!“ Oder „Ich werde diese Strategie anwenden!“

Hier fängt man an, sich mental vorzubereiten. Man setzt sich ein konkretes Ziel, überlegt sich Strategien, vielleicht sogar Ersatzhandlungen. Diese Phase ist entscheidend, denn sie verwandelt den oft vagen Willen in eine feste Absicht mit einem Fahrplan. Man kommuniziert es vielleicht nach außen, macht es verbindlicher. Das „Ich werde“ ist der Punkt, an dem du dich selbst in die Pflicht nimmst und die notwendigen Vorbereitungen triffst. Ohne dieses „Ich werde“ bleiben Wunsch und Wille oft nur Luftschlösser.

Ich tue...

Jetzt geht es ans Eingemachte: die tatsächliche Handlung! „Ich tue es! Ich rauche nicht!“

Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Die beste Vorbereitung, der stärkste Wille – all das ist nutzlos ohne das tatsächliche Handeln. Dies ist der Moment, in dem ich dem Suchtdruck widerstehe, in dem ich meine neue Strategie anwende, indem ich die Zigarette bewusst liegen lasse. Es ist der oft mühsame und anstrengende Teil, der Disziplin und Durchhaltevermögen fordert. Jeder Tag, jede Stunde, jeder Moment, in dem ich tue, was ich mir vorgenommen habe, ist ein Sieg. Diese Handlungen sind die Bausteine meiner neuen, rauchfreien Realität.

Ich bin!

Das ist die Ziellinie.

Der Zustand der tiefen und dauerhaften Rauchfreiheit. „Ich bin Nichtraucher!“ Hier ist der Rauchstopp nicht mehr nur eine Handlung oder ein Ziel, sondern ein Teil meiner Identität geworden. Die Versuchungen schwinden, die alten Muster verlieren ihre Macht. Es ist ein Zustand der Befreiung, in dem ich nicht mehr aktiv kämpfen muss, weil Rauchfreiheit zu meiner natürlichen Existenz gehört. Ich muss nicht mehr täglich „Nein“ zur Zigarette sagen, weil ich einfach kein Raucher mehr bin. Das ist der Ausdruck von wahrer Freiheit und Selbstbestimmung.

Meine Freundin meinte, dass viele Versuche scheitern, weil man nicht alle diese Stufen durchläuft oder eine Stufe überspringt. Oder weil man beim „Ich will“ schon denkt, man hätte es geschafft.

Was meint ihr dazu?

Liebe Grüße Luisa.

Ich las Luisas E-Mail aufmerksam durch. Sie hatte den Kern der Sache perfekt erfasst. Ihre Freundin hatte ihr einen unschätzbaren Dienst erwiesen.

Meine Antwortmail:

Absolut genial, Luisa!

Deine Freundin hat das transtheoretische Modell von Prochaska, das ich auch auf meiner Webseite beschreibe, perfekt für uns auf den Punkt gebracht.

Was du hier so klar darlegst, ist nicht nur für den Rauchstopp entscheidend, sondern für jede Veränderung und jedes Ziel, das wir uns im Leben setzen. Ob es darum geht, eine neue Fähigkeit zu lernen, eine Gewohnheit abzulegen oder ein großes Projekt zu starten – diese fünf Phasen sind universell.

Gerade bei uns Rauchern sehe ich oft, dass die ersten Phasen – das bewusste Wünschen oder das klare Wollen – nicht richtig durchlaufen werden. Manchmal bleibt es bei einem vagen ‚Ich sollte mal...‘, oder man springt direkt ins ‚Ich tue‘, ohne die mentale Vorbereitung des ‚Ich werde‘. Und genau da liegt oft die Ursache für einen Rückfall auch nach Monaten der Rauchfreiheit.

Gruß Siegfried

Torben schreibt:

Hallo ihr beiden,

ja, Siegfried hat recht, es ähnelt tatsächlich dem transtheoretischen Modell. Ich hatte die Seite auf Siegfrieds Webseite schon einmal gelesen. Deine Freundin, Luisa, hat es sehr gut beschrieben. Wir haben ja bereits die Stufe drei erreicht und sind mitten in der Stufe vier. Mal sehen, wann wir Stufe 5 erreicht haben werden.

Wie war das noch: Ich will – ich kann – ich werde.

Ich grüße Euch,

Torben

Raum für deine Gedanken und Vorhaben

Mehr zum transtheoretischen Model findest du hier:

Der Kurzlink <https://t1p.de/upsy4> und QR-Code.



Videocall: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus

Luisas E-Mail mit der prägnanten Betreffzeile „Ich wünsche, ich will, ich werde, ich tue, ich bin!“, ist der perfekte Anlass, um unser zweites virtuelles Treffen anzusetzen. Das Treffen findet abends statt, um sicherzustellen, dass sowohl Luisa, die Studentin, als auch Torben, der Geschäftsmann, entspannt und ohne Zeitdruck teilnehmen können. Pünktlich erscheinen beide auf meinem Bildschirm.

„Schön, dass wir uns wiedersehen“, begrüße ich sie. „Wie war euer Spaziergang rund um den See?“

„Sehr entspannend. Wir haben das Treffen noch einmal Revue passieren lassen, nicht wahr Torben?“

„Ist wahrlich ein sehr schöner See, und der Campingplatz gefällt mir auch. Du hast ja erzählt, dass ihr einen festen Platz dort habt. Wenn ihr den mal verkaufen wollt, ich hätte Interesse. Nach dem Spaziergang haben wir im Restaurant noch eine Kleinigkeit gegessen. Insgesamt ein schöner Nachmittag. Können wir gern mal wiederholen.“

„Und zur Belohnung für unseren Spaziergang haben wir dann auch noch geraucht,“ lacht Luisa.

„Verräterin,“ schmunzelt Torben.

Na, die beiden verstehen sich ja blendend. Ob da was im Busch ist? Sind ja beide noch zu haben.

„Ja, aller Anfang ist schwer“, schalte ich mich ein. „Ich schreibe ja parallel am Buch. Wenn ich eine Stunde intensiv geschrieben habe, mache ich immer eine Pause. Diese verbrachte ich oft rauchend, sozusagen als Belohnung. Allerdings habe ich festgestellt, dass, wenn ich während dieser Pause nicht rauche, sondern mich lediglich 15 Minuten in meinen Liegesessel lege, ich deutlich konzentrierter mit dem Schreiben weitermachen kann. Seitdem lege ich mich einfach in den Sessel. Durch diese Maßnahme rauche ich jetzt ungefähr vier bis sechs Zigaretten am Tag weniger.“

„Das ist ein interessanter Aspekt, Siegfried. In einem Rundschreiben der Industrie- und Handelskammer, in welchem es um die Kosten geht, die rauchende Mitarbeiter für ein Unternehmen verursachen, wurde auch dieses Thema beleuchtet. Darin warf man die Frage auf, ob es kostenneutral sei, wenn man die Rauchpause vom Arbeitszeitkonto abzieht. Allerdings wurde darauf hingewiesen, dass die wenigen Minuten der Rauchpause, besonders wenn sie vom Arbeitszeitkonto abgezogen wird, den kleinsten Anteil der Kosten ausmacht. Schwerwiegender sind die Kosten, die vor und nach einer Rauchpause von Raucherinnen und Rauchern verursacht werden. Beginnt die Konzentration und damit auch die Leistung bereits vor der Rauchpause abzusinken, was eine erhöhte Fehlerquote verursacht. Nach der Rauchpause dauert es bis zu 15 Minuten, bis die unterbrochene Tätigkeit wieder 100%-ig verrichtet wird. Insofern ist deine Erfahrung eine Bestätigung des Rundschreibens.“

„Für mein Studium könnte das ja bedeuten, dass ich möglicherweise konzentrierter und damit effektiver lernen kann, und dadurch auch mehr Freizeit gewinne.“

„Genau das ist der Punkt, Luisa!“, bestätige ich. „Es geht nicht nur um die eingesparte Zeit der Zigarettenpause, sondern um die Qualität der Konzentration davor und danach. Ein rauchfreies Gehirn ist ein effizienteres Gehirn – und das zahlt sich in jeder Lebenslage aus, ob im Job, im Studium oder einfach im Alltag. Aber jetzt erzählt doch einmal, welche Erfahrung ihr mit der ‚Belohnungsübung‘ gemacht habt. Luisa, willst du anfangen?“

„Nee, ich lasse gern Torben den Vortritt. Alter geht nun mal vor Schönheit,“ lacht Luisa.

„Na, die zehn Jahre Unterschied zwischen uns beiden sind ja nicht so gravierend, Luisa“, neckt Torben sie augenzwinkernd.

„War ja nicht so gemeint, bei unserem Spaziergang um den See wollte ich dich schon bitten, auf mein Alter Rücksicht zu nehmen und nicht so schnell zu laufen.“

Jetzt lacht auch Torben und beginnt über seine Erfahrung zu berichten: „Also, das Belohnungsritual abzulegen, war für mich eine große Herausforderung. Früher habe ich nach jedem erfolgreich geführten Telefonat oder nach dem Abschluss eines wichtigen Meetings automatisch zur Zigarette gegriffen. Das war mein Signal: ‚Gut gelaufen! Belohnung!‘ Bis zum Rundschreiben der Handelskammer habe ich unsere Aufgabe eher halbherzig umgesetzt. Danach wurde es dann besser. Jetzt am Ende des Arbeitstages rauche ich nicht mehr wie sonst, sondern laufe ans Mainufer, das ungefähr 500 Meter von der Firma entfernt liegt. Dort setze ich mich auf eine Bank. Ohne zu rauchen wohlgemerkt, nicht, dass ihr auf falsche Gedanken kommt, und schaue den ruhig dahinziehenden Schiffen zu. Das entspannt mich total und führt sogar dazu, dass ich, zuhause angekommen, nicht wie üblich gleich zur Zigarette greife.“

Das habe ich immer getan, um mich für den Feierabend einzustimmen. Jetzt benötige ich dieses Ritual nicht mehr.“

Ich nicke anerkennend. „Torben, das ist eine fantastische Entwicklung! Deine Erfahrung zeigt genau das, was wir erreichen wollen: Der erste Schritt zieht weitere nach sich. Indem du das Belohnungsritual nach der Arbeit mit dem Weg zum Mainufer verändert hast, hat sich auch dein Bedürfnis nach der Feierabendzigarette zu Hause aufgelöst. Das ist ein perfektes Beispiel dafür, wie eine bewusste Veränderung an einem Punkt eine ganze Kette positiver Effekte auslösen kann. Dein Unterbewusstsein lernt, dass es auch ohne Zigarette Entspannung und Belohnung gibt.“

„Dann bin ich jetzt wohl an der Reihe“, sagte Luisa. „Ich fürchte, dass mein Bericht nicht ganz so positiv von euch bewertet wird. Also ich hatte mit der Umsetzung von meiner Gewohnheit, Erfolg gleich Zigarette als Belohnung zu lassen, enorme Schwierigkeiten. Ich hatte es dir Torben ja bereits bei unserem Anruf, als wir uns über unseren Musikgeschmack austauschten, erzählt. Mir gelingt es immer nur sporadisch. Mein Unterbewusstsein begreift eben noch nicht, dass es mir helfen und mich nicht behindern soll. Aber ich gebe nicht auf und werde weiter an meinem Ziel arbeiten. Ich will euch aber nicht bei eurem Fortschritt ausbremsen. Wie geht es jetzt weiter?“

„Ich finde deine Entschlossenheit, nicht aufzugeben und durchzuhalten lobenswert Luisa“, antwortet Torben direkt, „Durchhaltevermögen ist ein entscheidender Faktor für das erfolgreiche Erreichen von Zielen. Wie machen wir jetzt weiter?“

„Ich dachte, wenn ich unsere Schwierigkeiten mit der ersten Aufgabe betrachte, dass es sinnvoll wäre, eine eher allgemeine Aufgabe auszuwählen, ohne aber das Belohnungsritual zu ver-

nachlässigen. Ihr erinnert euch sicher aus unserem früheren Coaching an den Satz: Diese jetzt nicht!“

„Sicher, der war damals sehr hilfreich. Das war ein guter Ratschlag, der bei mir tatsächlich zu einer deutlichen Verringerung meines täglichen Zigarettenkonsums geführt hat.“

„Ja, bei mir auch“, bemerkt Luisa. „Sollte man, bevor man sich eine Zigarette anzündet, diesen Satz nicht denken oder besser halblaut sagen, wenn man sich eine Zigarette aus der Packung genommen hat und diese dann zurücksteckt?“

„Ja, ich erinnere mich auch. Aber dann nicht die daneben herausnehmen und rauchen!“, lacht Torben.

„Auch ich werde diesen Ratschlag konsequent umsetzen. Bislang habe ich ihn zwar mehr oder weniger angewendet, obwohl ich davon überzeugt bin, dass er als Machete durch den Dschungel der Gewohnheiten hilfreich sein wird. Ob er aber die Prüfung durch uns besteht, werden wir bei unserem nächsten Call, so etwa in 14 Tagen, ja festgestellt haben.“

Luisa lacht laut auf „So lob ich mir das, nicht nur empfehlen und hoffen, dass der Ratschlag funktioniert, sondern selbst testen ob oder warum nicht!“

„Danke für deine Bemerkung Luisa, die hat mich an etwas erinnert, was ich fast vergessen hätte. In einem Coaching wurde mir von einem Coachee berichtet, dass, wenn er das Wort ‚Nein‘ vor den Satz stellte, er deutlich leichter die Zigarette wieder in die Packung zurückstecken kann. Darüber habe ich einen Artikel mit dem Titel „Nein, das Ja zum Erfolg!“ geschrieben. Ich wünsch Euch noch einen schönen Abend und werde mich jetzt noch eine Stunde um die ausführliche Gebrauchsanweisung kümmern. Ich schicke euch die ausführliche Erklärung für diese Übung morgen als PDF zu. Auf meiner Webseite wird er als Unterseite auch zu finden sein.

„Dir auch einen guten Abend und schöpferische Gedanken Siegfried. Wenn du magst, rufe ich dich gleich nochmal an Luisa.“

„Gerne Torben von mir auch noch einen schönen Abend Siegfried. Mach nicht zu viel und belohne dich jetzt mit einer Zigarette für den erfolgreichen Call.“

Typisch Luisa, immer für einen Scherz aufgelegt, denke ich und schalte ab.

Am nächsten Tag sende ich den beiden den Link zu meiner Webseite, den du jetzt auch erhältst.

Dein Link zur ausführlichen Beschreibung der Übung:

www.elimatio.de/nichtrauchertipp-diese-jetzt-nicht.html

Kurzlink: <https://t1p.de/aa081>



Am Ende der Webseite Seite findest du dann auch einen Link zu der Seite:

„Die Macht des Neins, das Ja für den Erfolg“.

Hilfsangebot für dich das DU

Luisa und Torben sind bereits erfolgreich die ersten Schritte gegangen. Sie hatten es leichter, denkst du? Sie wurden nicht nur durch mich unterstützt, sondern konnten sich auch gegenseitig helfen. Du aber bist ein Einzelkämpfer und benötigst Hilfe?

Doch zunächst eine Fabel.

Herkules und der Fuhrmann.

Ein Ochsentreiber bleibt mit seinem Gespann im Morast stecken und fleht die Götter um Hilfe an. Herkules erscheint und sagt: „Lege die Hände an die Räder und treibe mit der Peitsche dein Gespann an. Erst dann, wenn du selbst etwas getan hast, flehe zu den Göttern; sonst wirst du sie vergeblich anrufen.“

Hand aufs Herz:

Du hast bereits erste Aufgaben erhalten. Du kennst den Schlüsselsatz: „Nein, diese jetzt nicht!“, und die Übung, bei jedem Rauchverlangen bewusst zu entscheiden, ob du rauchen willst. Dann sind da noch die schriftlichen Aufgaben.

Die Frage ist: Wie steht es um die Umsetzung? Hast du bereits die eine oder andere Pause eingelegt? Sie muss ja noch nicht Tage oder Wochen gedauert haben.

Übrigens: Mit diesen Fragen will ich dich nicht bevormunden. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man schnell etwas vergisst oder verschiebt und es dann im Alltag untergeht.

„Theorie weist den Weg zum Ziel, aber nur durch das Tun kann man es erreichen!“ –
Siegfried Müller (Elimatio)

Ich helfe dir gerne

Wenn du alle Aufgaben umgesetzt hast, aber trotzdem vor dem einen oder anderen Problem stehst und nicht weiter weißt, bin ich für dich da. Du hast das Steuer in der Hand, und ich werde dir dabei helfen, die Karre aus dem Morast deiner Rauchgewohnheiten zu ziehen.

Wie du mich rufen und alle Einzelheiten über meine Hilfe erfährst, findest du unter:

Link zur Webseite: <https://elimatio.de/herkulesaufgabe-rauchentwoehnung.html>

Kurzlink: <https://t1p.de/r8fub>



„Ich hasse mich“

Ich liege in meinem Ruhesessel und denke über einen neuen Artikel zum Thema Aufschieberitis nach, an dem ich die letzte Stunde gearbeitet habe. Er wird ich um das Thema des spielerischen Umgangs mit Verhaltensänderungen drehen. Aus dem Nebenzimmer höre ich den Signalton, dass eine Whatsapp-Nachricht eingetroffen ist. Ich erinnere mich, dass ich vor Monaten, sobald ich diesen Ton hörte, nach dem Handy griff, um mir die neue Nachricht anzusehen. Eine Gewohnheit, die ich abgelegt habe. Dabei habe ich den Satz: „Nein, diese jetzt nicht!“ umformuliert in: „Nein, jetzt nicht, später!“ Also bleibe ich noch liegen.

Nachdem ich aufgestanden bin, hole mir einen Kaffee und während ich ihn trinke, schaue ich nach, wer mir eine Nachricht gesendet hat. Es ist eine Nachricht von Luisa.

Sie schreibt: Ich hasse mich! Ich habe es heute wieder nicht geschafft, die Pausenübung durchzuziehen. Statt „Nein, diese jetzt nicht!“, ist es immer noch zu oft: „Ja, die schon, erst bei der Nächsten!“. Ich habe mir doch so viel vorgenommen und schaffe es einfach nicht.

Meine Antwort: Hallo Luisa, das kenne ich nur zu gut. Aber behandle dich jetzt nicht so streng. Stell dir vor, deine beste Freundin oder dein bester Freund hätte dieses Problem. Würdest du sie dafür hassen? Oder würdest du ihnen sagen: „Komm schon, das ist doch kein Problem. Morgen fangen wir wieder an und es wird uns gelingen.“? Wir alle fallen immer wieder in alte Muster zurück, sei es mit der Pünktlichkeit oder mit guten Vorsätzen. Das ist kein Grund, sich zu hassen.

Während ich noch die Antwort verfasse, kommt eine Antwort von Torben:

Siegfried hat recht, Luisa. Du musst dich von der Idee lösen, dass der Weg zur Rauchfreiheit ohne Rückfälle oder Schwierigkeiten zurückgelegt werden kann. Nicht von dir, von mir und natürlich auch nicht von Siegfried. Deshalb hat er ja unser Team gegründet.

Meine Antwort:

Stimmt, wenn es mir so leicht gefallen wäre, nach meinem Selbstversuch wieder aufzuhören, wäre ich nicht auf die Idee gekommen, mit Euch gemeinsam einen neuen Versuch zu wagen. Wenn ich mich zudem für meine Schwächen auch noch gehasst hätte, hätte ich wohl aufgegeben und würde bis an mein Lebensende weiterräumen.

Torben:

Da wir hier gerade posten, erinnere ich mich an einen Artikel aus einem Newsletter, den ich einmal erhalten habe. Das Thema war: „Die Macht der Implementierungsabsichten!“ Klingt kompliziert, aber übersetzt bedeutet es: „Indem du im Voraus planst, wie du auf eine bestimmte Situation reagieren wirst, nimmst du deinem Gehirn die Arbeit der Entscheidung ab.“

Das ist ein sehr guter Gedanke, Torben. Dein Ansatz ist genau der richtige Weg, um den Autopiloten zu überlisten. Ich werde dazu einen Artikel vorbereiten. Ich schicke ihn euch dann auf WhatsApp und werde ihn auch auf als Unterseite auf meiner Website veröffentlichen.

Aber zunächst werde ich euch aus meinem Ratgeber „Übergewicht ist kein Schicksal – Normalgewicht kein Zufall“ einen Artikel über die Kraft der Selbstliebe als PDF zusenden.

Und Luisa, geht es dir wieder etwas besser und du hasst dich nicht mehr?

Ja Torben, schön, dass es Euch gibt. Ihr habt die Batterie meiner Motivation wieder aufgeladen. Freu mich schon auf den Artikel über die Selbstliebe.

Werde mich jetzt darum kümmern und ich denke in etwa einer Stunde, werdet ihr ihn in eurem Postfach finden.

Soweit zu der Rettungsaktion per Whatsapp.

Für dich das DU – hier der Link zur Webseite über die Selbstliebe: <https://t1p.de/craa0>



Gamifikation – Abkehr vom Nichtrauchertraining

Meine Mail an Luisa und Torben:

Betr.: Lass uns das Nichtrauchertraining vergessen.

Hallo Ihr beiden,

Während der letzten drei Tage, nach der Whatsapp-Nachricht von dir Luisa, in welcher du über deine Hassgefühle gegen dich selbst schriebst, überlegte ich: Ist möglicherweise der Begriff 'Training' für ihre Frustration verantwortlich? Frustration die nicht nur dich, sondern ab und zu auch mich ereilt?

Ich suchte im Netz nach Informationen über das Thema und wurde fündig.

Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte:

Psychologischer Unterschied: Vom Zwang zur intrinsischen Motivation

Die Antwort liegt in der Psychologie der Motivation. Das Wort 'Training' impliziert Pflicht, Anstrengung und externen Zwang (extrinsische Motivation). Es erzeugt unbewusst das Gefühl, eine ungeliebte Aufgabe erfüllen zu müssen, was den inneren Widerstand (den Schweinehund) weckt und zu Selbstkritik führt.

Gamification hingegen nutzt unsere natürliche intrinsische Motivation – die Freude an der Herausforderung, am Fortschritt und an der Belohnung. Wenn wir den Weg in die Rauchfreiheit als ein Spiel betrachten, das wir gewinnen können, verwandelt sich die Anstrengung in ein spannendes Abenteuer. Wir hören auf, uns für Rückschläge zu verurteilen (Training), und sehen sie stattdessen als Ansporn und notwendigen Teil des Spiels (Gamification).

Ich denke, dass dieser einfache Perspektivwechsel der Schlüssel ist, um die Willenskraft zu entlasten und die notwendige Begeisterung zu entfachen. **Lasst uns also ab jetzt, das Training vergessen und beginnen wir zu spielen!**

Antwort von Torben

Hallo, der Artikel hat den Nagel auf den Kopf getroffen. Das Wort „Begeisterung“ ist der entscheidende Punkt. Es geht nicht nur darum, trockenes Wissen zu lernen. Jede geplante Veränderung von Gewohnheiten – egal ob es um den Rauchstopp, das Abnehmen oder ein berufliches Ziel geht – muss von der Energie der Begeisterung getragen werden.

Ohne diese Begeisterung für das Ziel wird jede noch so gute Strategie zur Qual. Das ist der Unterschied zwischen einem Pflichtprogramm, das man schnell abbricht, und einem Abenteuer, das man gewinnen will. Wir müssen uns fragen: Was macht unser Ziel für uns so erstrebenswert? Das ist der wahre Schlüssel zum Erfolg.

Ich denke, es sind die zahlreichen Vorzüge, die wir dadurch erhalten werden. Es geht dabei ja nicht nur um Gesundheit und den finanziellen Vorteil, sondern wie du Siegfried auch deiner Webseite ja auflistest, um insgesamt dreizehn. Lohnt sich, ab immer wieder einmal die Seite aufzurufen, damit diese nicht vergisst.

Gruß Torben

Luisas Antwort

Hallo meine Spielkameraden,

ich finde den Perspektivwechsel großartig. Ab sofort werde ich Punkte sammeln, mir davon Fähigkeiten kaufen und meinen Level immer mehr verbessern. Ich freue mich darauf, dieses Spiel so lange mit Freude zu spielen, bis als Siegerin, die Trophäen in Form der Vorteile erhalte. Übrigens kannte ich bislang noch nicht alle und Danke an dich Torben, dass du den Link geteilt hast. Lasst uns also mit Begeisterung gamifizieren.

Luisa

Hier der Link zur Seite. Ich denke, dass dieser einfache Perspektivwechsel der Schlüssel ist, um die Willenskraft zu entlasten und die notwendige Begeisterung zu entfachen. **Lasst uns also ab jetzt, das Training vergessen und beginnen wir zu spielen!**

Ausführliche Informationen über die Gamification findet Ihr im Anhang als PDF oder wie immer auch auf meiner Webseite. <https://t1p.de/teevu>

Ich freue mich auf unseren nächsten Videocall, in welchem wir unsere Erfahrungen austauschen können.



Ich freue mich auf unseren nächsten Videocall, in welchem wir unsere Erfahrungen austauschen können.

Siegfried

Die Vorteile eines rauchfreien Lebens

Verbinde dich emotional mit den folgenden Vorteilen. Lese sie nicht hintereinander weg, sondern lasse dir Zeit, entsprechende Gefühle für jeden einzelnen Vorteil zu entwickeln. Am Anfang des Weges in dein rauchfreies Leben ist es notwendig, die ganze Vorstellungskraft ausschließlich auf das Ziel zu richten. Jetzt, da du bereits einige Kilometer deines Weges zurückgelegt hast, dient die Vorstellung auf die Vorteile des rauchfreien Lebens dazu, deine Motivation zu erhalten oder wenn man so will, Treibstoff nachzutanken.

1. Du wirst wieder besser durchatmen können.

Endlich Schluss mit den Hustenanfällen. Endlich mehr Leistung, weil Körper und Gehirn wieder mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. In 25 Jahren, bei tägl. 20 Zigaretten, muss das Abwehrsystem ca. 2 kg Teer unschädlich (?) machen. Ist ihm nicht ganz gelungen, wie Bilder von Raucherlungen eindeutig zeigen. Wird es aber schaffen, sobald du nicht mehr rauchst.

Die atmungsaktive Oberfläche deiner Lunge beträgt ca. 70 Quadratmeter. 70 Quadratmeter, die du bislang regelmäßig geteert hast. Dieser Teerfilm bildet eine zusätzliche Sperrschicht für den Sauerstoff, der ohnehin schon durch die Gefäßwand und die Basalmembran der Lungenbläschen dringen muss, um die roten Blutkörperchen mit Sauerstoff zu sättigen. Es wird Zeit, diese zusätzliche Sperrschicht zu beseitigen.

Neben der verminderten Sauerstoffaufnahme gibt es noch einen Grund für die verminderte Sauerstoffversorgung deiner Organe und deren dadurch verminderte Leistung und Anfälligkeit für Krankheiten. Es handelt sich um das Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid ist ein Gas, welches bei Verbrennungsvorgängen frei wird. Mit diesem Gas vergiften sich zum Beispiel Selbstmörder, wenn sie ein Auto in geschlossener Garage laufen lassen oder die Abgase in das Auto leiten, in dem sie sitzen.

Mit jeder Zigarette atmest du etwa 10 mg dieses Gases ein.

Diese Menge reicht sicher nicht dafür aus, um dich damit umzubringen. Gefährlich ist dieses Gas aus einem andern Grund. Es kommt zur zusätzlichen Sauerstoffverarmung des Blutes. Das liegt an der 300-fach stärkeren Bindungsneigung des Gases an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen, die dadurch für den Sauerstofftransport ausfallen. Symptome des Sauerstoffmangels sind Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Ohrensausen, Augenflimmern, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Steigerung der Puls- und Atemfrequenz, Bewusstlosigkeit.

Einen Teil dieser Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Schwindel kennst du sicher. Diese treten meist nach übermäßigem Alkoholgenuss auf. Alkohol steigert den Zigarettenkonsum und verursacht damit eine stärkere Vergiftung mit Kohlenmonoxyd. Wie war das noch? Das Rauchen verbessert die Konzentration? Wusstest du, dass dein Gehirn 20% des eingeatmeten Sauerstoffs für sich benötigt, um optimal arbeiten zu können?

Weißt du wirklich, zu welcher Leistung du fähig wärst, wenn du nicht rauchen würdest? Du kannst es nicht wissen, weil du dich bereits an deine eingeschränkte Leistungsfähigkeit gewöhnt hast. Deshalb will ich es mit einem Beispiel erklären. Stell dir vor, du lässt an deinem Auto die Bremsen überholen. Nachdem du dein Auto aus der Werkstatt abgeholt hast, musst du vor einer Ampel bremsen. Mit bisher gewohnter Kraft betätigst du das Bremspedal. Wenn du nicht angeschnallt gewesen wärst, hättest du dir sicher, bei der nun folgenden unge-

wollt starken Verzögerung, den Kopf an der Frontscheibe eingeschlagen. Was ist passiert? Die Bremsen deines Autos funktionieren wieder optimal. Bevor die Bremsen überholt worden sind, hast du dich an deren schlechtere Leistung gewöhnt und bist deshalb stärker auf das Bremspedal getreten.

Genau wie in diesem Beispiel hast du dich an deine sich nach und nach verschlechternde Leistungsfähigkeit gewöhnt. Das Resultat: Du hast keine Ahnung, zu welcher Leistung du eigentlich fähig bist, und dies ohne große Anstrengung.

Es ist an der Zeit, deine volle Leistungsfähigkeit zurückzuerhalten.

2. Du wirst unabhängig sein.

„Zwang ist ein Übel. Aber es besteht kein Zwang, unter Zwang zu leben.“ – Epikur

Gefällt es dir, abhängig zu sein und unter Zwang zu leben? Nun dann kannst du weiter rauchen. Aber die meisten Menschen kämpfen um ihre Unabhängigkeit. Sicher, es gibt die sogenannten Sachzwänge, die es unmöglich machen, gänzlich unabhängig zu sein. Umso mehr sollten wir Abhängigkeiten, die wir beseitigen können, auch beseitigen. Dazu gehört ohne Zweifel auch die Abhängigkeit vom Nikotin.

3. Du wirst Zeit gewinnen.

Erst mal eine rauchen, dann fange ich an, dann mache ich weiter, dann kümmere ich mich darum, dann fahre ich los, dann ... dann ...?

Weißt du, wie viel Zeit du mit diesem „Dann“ verschenkst? Natürlich kannst du einwenden, dass die fünf Minuten pro Zigarette nicht weiter tragisch wären. Außerdem rauchst du die Zigaretten nur so zwischendurch und eine Pause braucht jeder Mensch einmal.

Dazu meine Erfahrung: Bevor ich Anfang der 90 Jahre anlässlich meines Urlaubs (du hast bereits davon gelesen) rauchte ich täglich 30 Zigaretten. Davon im Büro meiner Praxis ca. 20 Zigaretten. Bei fünf Minuten/Zigarette ist dies ein Zeitaufwand von 100 Minuten/Arbeitstag. Da ich diese Zigaretten zwischen zwei Behandlungsterminen geraucht habe, kommt noch die Zeit fürs Lüften und Zähneputzen hinzu. Insgesamt demnach fast zwei Stunden verschenkte Arbeitszeit.

Diese zwei Stunden hätte ich früher nach Hause gehen, meinen Schreibtisch endlich einmal aufräumen oder einfach nur entspannen können. Insgesamt habe ich während meiner Raucherkarriere ca. zwei Jahre Lebenszeit sinnlos verbracht.

Lebenszeit ist ein Konto, von dem nur abgebucht wird. Wir können keine einzige Sekunde einzahlen. – Lebensweisheit

4. Du wirst Steuern sparen.

Würdest du jährlich dem Bundesamt für Finanzen 1.100 Euro freiwillig überweisen, ohne dazu aufgefordert zu werden? Natürlich nicht. Aber du tust es, wenn du täglich nur eine Schachtel Zigaretten rauchst.

Auf eine Schachtel Zigaretten zum Preis von 10 Euro kommen in Deutschland zurzeit (2025) 6,45 Euro an Steuern. Tendenz steigend.

Diese setzen sich zusammen aus:

Tabaksteuer: 4,68 Euro

Mehrwertsteuer: 1,77 Euro

Der Steueranteil am Verkaufspreis beträgt somit 64,5%.

Freust du dich, wenn du hundert oder ein paar Euro mehr von deiner Lohnsteuer zurückbekommst? Nun, von deiner bezahlten Tabaksteuer bekommst du keinen Cent zurück. Sind ja nur in einem Jahr bei 20 Zigaretten am Tag etwa 2.400 Euro.

5. Dein finanzieller Spielraum wird größer.

Du kennst sicher auch die Hochrechnungen, wie viel Geld ein Raucher oder eine Raucherin, während einer 25 Jahre langen Raucherkarriere bei täglich einer gerauchten Schachtel verbrannt hat. Es sollen, je nach Berechnungsmodell, ca. 250.000 Euro sein. Diese Hochrechnungen wären sinnvoll, wenn jeder Nichtraucher diesen Betrag sparen würde, den er als möglicher Raucher für Zigaretten ausgegeben hätte. Nun hat er dies aber nicht. Er hat sein Geld eben anderweitig ausgegeben und hat damit diese Summe auch nicht zur Verfügung.

Genau, flüstert dein innerer Schweinehund, du hättest jetzt auch nicht mehr Geld. Es geht aber nicht darum, dass mehr Geld auf deinem Konto wäre, wenn du nicht geraucht hättest oder in einigen Jahren haben würdest, da du jetzt mit dem Rauchen aufhörst.

Auch ist es sinnlos, darüber nachzudenken, welche Wünsche du dir bereits hättest erfüllen können. Es geht einzig und allein um deine Zukunft als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher und darum, dass du jetzt mehr finanziellen Spielraum haben wirst, um dir deine kleinen und großen Wünsche erfüllen zu können. Aber betrachten wir einmal anhand von einigen Beispielen, wie du das täglich eingesparte Geld in Kürze ausgeben könntest, sobald du nicht mehr rauchen wirst.

Urlaub:

Wie wäre es mit einem Fünfsternehotel? Drei statt zwei Wochen wären eigentlich auch ganz schön. Da du ja nicht mehr rauchst, kannst du dir die 300.- Euro Mehrkosten leisten. Immer nur Mallorca oder Türkei? Endlich kannst du dir bald dein Traumziel gönnen.

Gefällige Garderobe:

Sicher hast du ausreichend Garderobe für jeden Anlass. Wenn dir etwas fehlt, z.B. Schuhe, dann kaufst du dir welche. Wie ist es denn, wenn du rauchst? Wenn du Schuhe kaufen willst, probierst du einige Schuhe an. In deine engere Wahl kommen zwei Paar. Leider ist das Paar, welches dir besonders gut gefällt ca. 30.- Euro teurer, als jenes, was nicht ganz deinem Geschmack entspricht. Dreißig Euro, die dir fehlen. Zwangsläufig musst du das günstigere Paar Schuhe kaufen. Wenn du nicht mehr rauchst, kannst du das Paar nehmen, welches zwar etwas teurer ist, dir aber besonders gut gefällt. Dieses Beispiel kannst du auch auf deine restliche Garderobe anwenden, ob Anzug oder Kleid etc.

Verbesserung der Wohnqualität:

Endlich in eine größere Wohnung ziehen können. Sie liegt auch in einem besseren Wohngebiet. Schon der Kinder wegen. Monatlich 200.- € mehr Miete. Kannst du dir leisten, wenn du nicht mehr rauchst. **Weitere erfüllbare Wünsche:**

Motorboot? Motorradführerschein? Motorrad? Wohnwagen? Wohnmobil? Heimkino?

Wer hat keine Wünsche? Wie lang ist Deine Liste? Oft fehlt nur das Geld, um sie zu erfüllen.

Manfred schrieb mir, dass er sich seinen Wunsch nach einem Motorrad erfüllte. Zwar konnte er das Motorrad nicht bar bezahlen, dafür sei er ja noch nicht lange genug Nichtraucher.

Er nahm deshalb einen Kredit auf. Die monatliche Rate kann er sich jetzt problemlos leisten.

Was sagt dein innerer Schweinehund jetzt?

Na, schweigt er jetzt? Oder hat er noch Argumente, die für das Rauchen sprechen? Falls ja, dann schieben wir doch noch einige Vorteile nach.

6. Nichts macht zufriedener als erreichte Ziele.

Nie wieder zu rauchen, ist der zündende Funke für mehr Energie und Erfolg in deinem Leben! Schon bald, nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, wirst du die positiven Begleiterscheinungen zu spüren bekommen. Wenn du deine Sucht besiegt hast, wirst du unbekannte Fähigkeiten in dir entdecken. Deine Persönlichkeit wird sich zu der entwickeln, die sich bisher durch die Sucht nicht entfalten konnte. Dies wird sich positiv auf dein privates Umfeld und deine berufliche Karriere auswirken.

7. Du wirst wieder frisch riechen.

Ich kann Dich riechen! Selbst noch Raucher habe ich den Geruch eines Rauchers bzw. einer Raucherin weder wahrgenommen und wenn doch, nicht als störend empfunden. Wie sagte doch meine Frau, nachdem ich mit meinem bewussten Rückfall begonnen hatte: „Du stinkst!“ Ich erinnere mich, nachdem ich nach meinem Italienurlaub als frischgebackener Nichtraucher wieder praktizierte, an einen Pharmareferenten, der wohl noch geraucht hatte, bevor er mich besuchte. Er war nett und freundlich, nur roch er eben fürchterlich nach Zigarettenrauch. Dieser Umstand verursachte in mir eine gewisse Ablehnung seiner Person. Ich war froh, als er meine Praxis wieder verlassen hatte. Nach diesem Erlebnis stellte ich mir die Frage, wie ich wohl auf meine Patienten gewirkt hatte, als ich selbst noch rauchte. Jetzt konnte ich auch meine Frau verstehen, wenn sie früher nicht besonders viel Wert auf körperliche Nähe legte. Wie sagte sie doch immer: „Schade, wie angenehm du doch gerochen hast, als du nicht rauchtest.“ Heute höre ich wieder: „Ich mag deinen Geruch.“

Wäre es für dich nicht erstrebenswert, diesen Satz auch von deinem Partner oder deiner Partnerin zu hören?

8. Deine Wohnung wird wieder besser riechen.

Du wirst wach, hustest, kalter Rauch hängt in der Luft, der volle Aschenbecher auf dem Tisch, gelbe Wände und Gardinen. Hatte ich nicht erst letztes Jahr alles frisch gestrichen?

Erst als Nichtraucher wirst du erfahren, wie penetrant, ja geradezu abstoßend die Wohnung eines Rauchers stinkt. Ich weiß, dieses Beispiel zählt nicht für dich, du rauchst ja selbst bei Kälte und Regen auf dem Balkon. Dann haben auch die Mitbewohner des Hauses ihre Fenster geschlossen und ärgern sich nicht über dich, wenn der Rauch in ihre Wohnung zieht.

9. Du wirst ein positives Vorbild sein.

85% aller Raucher steigen vor ihrem 16. Geburtstag ein. Rauchende Eltern verdoppeln durch ihre negative Vorbildfunktion die Wahrscheinlichkeit, dass später auch ihre Kinder rauchen werden. Was hätte ich meinem Sohn sagen sollen, als er mit 16 Jahren anfang zu rauchen? Rauchen ist schädlich für deine Gesundheit. Das Rauchen zerstört deine Zukunft. Rauchen bringt dich um. Was wäre seine Antwort gewesen? Deshalb sagte ich nur: „Sei nicht so dumm wie dein Vater.“

10. Du wirst wieder besser aussehen.

Kennst du Raucher, die gesund und vital aussehen?

Alle Organe eines Menschen werden durch das Rauchen stark belastet. Deshalb altern Menschen, die rauchen, schneller. Dies gilt besonders für die Haut. Die Haut eines jungen Menschen, der in der Pubertät zu rauchen beginnt, sieht mit 20 aus wie die eines 25-Jährigen.

Der Grund dafür ist, dass die Haut durch die Wirkung von Nikotin sowie anderer im Zigarettenrauch enthaltener Schadstoffe schlechter durchblutet wird. Dadurch wirkt sie grau und fahl. Sie nimmt nicht mehr im erforderlichen Maße am an den notwendigen Regenerationsprozessen des Körpers teil und altert schneller.

Es macht wenig Sinn, zahllose Tuben, Tinkturen, Wässerchen zu kaufen, die den Alterungsprozess der Haut aufhalten sollen. Dabei wäre es so einfach, eine gesund durchblutete und schöne Haut zu behalten. Höre auf zu rauchen und lasse dich überraschen. Nach kurzer Zeit wirst du deutlich besser und jünger aussehen. Die verbesserte Gesundheit und dein positives Lebensgefühl strahlen nach außen. Der sarkastische Spruch „So alt, wie du aussiehst, wirst du nicht mehr“, hat für dich bald keine Gültigkeit mehr.

11. Du kannst wieder besser schmecken.

„Hat es ihnen geschmeckt?“ „Ja, es war gut gesalzen!“

Eines Tages unterhielt ich mich mit einem Patienten über den Widersinn von kostspieligen Therapien, die zu vermeiden wären, wenn die Patienten meinen Ratschlägen folgen würden. Zum Beispiel nicht mehr zu rauchen, die Ernährung umzustellen, das Gewicht zu reduzieren und so weiter.

Er lächelte und antwortete: „Ich arbeite als Koch in einem vom Michelin ausgezeichneten Restaurant. Wissen Sie, worüber ich mich ärgere? Da strenge ich mich an, um schmackhaft zu kochen. Rauche natürlich selbst nicht, um gut abschmecken zu können. Aber was sehe ich, wenn ich einen Blick ins Restaurant werfe? Es gibt Gäste, die vor dem Essen und zwischen den einzelnen Gängen rauchen. Manchmal denke ich dann schon, warum ich mir so viel Mühe gebe, da diese Gäste ja ohnehin meine Arbeit nicht würdigen können. Hier würde eine Portion Salz als Würze ausreichen.“

Anmerkung: Damals galt noch kein Rauchverbot in Gaststätten.

12. Du wirst wieder besser riechen können.

Der Geruchssinn gehört zu den ältesten unserer Sinne und hat direkten Zugang zu den Zentren für Lust, Angst und Gedächtnis im Gehirn. So verbinden wir mit Gerüchen auch Genuss, Ekel, Liebe, Hass und andere Gefühle.

Gerüche lösen folglich Emotionen aus. Manche Emotionen würden ohne den Geruchssinn deutlich abgeschwächt sein.

Nicht nur deine Lungenoberfläche hast du geteert, sondern auch die empfindlichen Geruchszellen in deiner Nasenschleimhaut. Aromastoffe konnten deshalb nur eingeschränkt wahrgenommen werden.

Wir riechen aber nicht nur Wohlgerüche, sondern können auch Gefahren mit unserem Geruchssinn wahrnehmen. Denk an verdorbene Lebensmittel, Chemikalien, die sich über die Luft ausbreiten. Gas, welches über ein Leck im Rohrsystem austritt. Auch eine auf der heißen Herdplatte vergessene Pfanne mit Fett riechst du rechtzeitig, bevor das Fett sich entzündet.

Gerüche beeinflussen auch die Partnerwahl und das Zusammenleben. Meist unbewusst nehmen wir unzählige Düfte wahr. Sie beeinflussen unsere Gefühle, verführen oder stoßen uns ab. Erinnerungen werden wach. Gerüche beeinflussen auch unser Wohlbefinden, unsere Stimmungen. Sie berühren uns oft weitaus tiefer und unmittelbarer, als es uns bewusst ist. Forscher erkennen immer mehr, dass unser Geruchssinn deutlich mehr Einfluss auf unser Gefühlsleben nimmt, als bisher bekannt war.

Mehr erfahren?

Kurz URL <https://t1p.de/4hzqg> aufrufen.



13. Du kannst gesund alt werden.

„Onkel Otto hat doch sein Leben lang geraucht. Er ist 85 geworden und hat nie einen Arzt gebraucht“, flüstert dir der innere Schweinehund zu. Lassen wir ihn, es ist sein letzter Versuch.

Natürlich kann dir niemand eine Garantie dafür geben, dass du bis zu deinem Lebensende im Vollbesitz deiner körperlichen und geistigen Kräfte sein wirst. Aber die Chancen, dieses Ziel zu erreichen, erhöhen sich mit jedem Tag, den du nicht mehr rauchst.

Eine Langzeitstudie beweist eindeutig: Wer in den 50 Jahre laufenden Studien aufhörte zu rauchen, profitierte davon: Rauchverzicht mit 60, mit 50 oder mit 40 Jahren erhöhte die Lebenserwartung um drei, sechs und neun Jahre. Wer schon mit 30 wieder mit dem Rauchen aufhörte, hatte eine Lebenserwartung wie Nichtraucher.

Schreibe doch jetzt noch einmal auf, welche Vorteile du persönlich für dich noch findest, wenn du nicht mehr rauchst.

Startpunkt statt Schlusspunkt

Warum manchmal die richtige Perspektive entscheidend ist.

Sowohl die Schlusspunktmethode als auch die ausschleichende Methode führen letztendlich zu einem Ziel: dem Tag, an dem du die letzte Zigarette rauchst. Diesen Tag könnte man als „Schlusspunkt“ bezeichnen. Doch gerade hier liegt eine wichtige Unterscheidung: Es geht nicht nur um den Schlusspunkt selbst, sondern um die Nachhaltigkeit.

Unabhängig von der gewählten Methode ist es möglicherweise entscheidend, dass man die letzte Zigarette nicht als Ende, also einen Schlusspunkt, sondern als Anfang betrachtet. Es ist der Anfang eines neuen, rauchfreien Lebensabschnitts – demnach ein Startpunkt.

Die Macht der Sprache:

Der Begriff „Schlusspunkt“ ist oft mit negativen Emotionen besetzt. Er erinnert an Verlust, Ende und Scheitern. Denken wir an den Schlusspunkt einer Beziehung, den Schlusspunkt einer Karriere oder den Schlusspunkt eines Lebens. Wir verbinden damit oft Schmerz, Trauer und Enttäuschung.

Wenn wir den Tag, an dem wir die letzte Zigarette rauchen, als Startpunkt bezeichnen, verändern wir die Perspektive. Wir fokussieren uns auf den Beginn eines neuen, positiven Kapitels in unserem Leben. Wir verbinden den Rauchstopp mit neuen Möglichkeiten, mehr Gesundheit, mehr Energie und mehr Lebensfreude.

Fazit:

Der Schlusspunkt mit dem Rauchen ist in Wirklichkeit ein Startpunkt in ein besseres Leben. Nutze die Kraft der positiven Sprache und der richtigen Einstellung, um deinen Rauchstopp erfolgreich zu gestalten und deine Ziele zu erreichen.

Hier findest du ausführliche Informationen zu diesem Thema:

Kurzlink: <https://t1p.de/jqup4>



Und das Ende kann ein Anfang sein

Aus Stufen von Hermann Hesse:

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Das Ende der Leseprobe ist erreicht.
Ich hoffe und wünsche mir, dass ich dir Einzigartigkeit des Ratgeberromans vermitteln konnte.

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich dir die Einzigartigkeit und den Wert dieses Ratgeberromans vermitteln konnte. Du hast gesehen, dass die Rauchfreiheit keine Strafe ist, sondern eine Reise des ständigen Aufbruchs und der persönlichen Erweiterung.

Bereit für den Start?

Das Ende dieser Leseprobe ist der Startpunkt in dein Abenteuer. Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, kannst du unseren Ratgeber-Roman Ende November erwerben.

Alle weiteren Informationen zum genauen Erscheinungstermin, zum kostenlosen Coaching und zur Vorbestellung findest du auf unserer Webseite:

<https://elimatio.de/die-drei-und-du-abenteuer-nichtraucher.html>

Vorschau: Das vorläufige Inhaltsverzeichnis (Dein vollständiger Reiseplan)

Hier siehst du das vorläufige Inhaltsverzeichnis des kompletten Ratgebers. Damit möchte ich dir die Vielfalt der Themen und den Umfang deiner Reise vorstellen.

Der Ratgeber wird im Buchformat einen Umfang von etwas über 200 Seiten haben, inklusive der ausführlichen und vertiefenden Informationen auf meiner Webseite verfügt dein kompletter Reiseführer in die Rauchfreiheit aber über mehr als 400 Seiten.

Diese Auslagerung von 200 Seiten erfolgte aus zwei Gründen, die dir zugutekommen:

Niedriger Preis: Wir halten die Druckkosten und damit den Verkaufspreis niedrig.

Handlichkeit: Dein Ratgeber ist kompakt und leicht zu transportieren.

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsinformation: Dein Wegweiser	3
Ein Wort zuvor	8
Das Wesentliche zuerst:	10
Startpunkt statt Schlusspunkt	11
Der Ratgeber, der dich fordert – und befreit!	12
Mein Weg zurück in die Sucht	13
Alle „Vöglein“ sind schon da	16
Selbsterkenntnis	19
Kein Einzelkämpfer mehr – mach mit	25
Gemeinsam sind wir stärker:	32
Unsere gemeinsame Reise beginnt	34
Unser erstes Treffen	35
E-Mail von Luisa: Vom Wunsch zur rauchfreien Existenz	43
Videocall: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus	47
Email Betreff: Gedanken zu unserer Reise in die Rauchfreiheit	52
Philosophische Gedanken: Das Buch als Samen für deine Freiheit	53
Gamifikation – Abkehr vom Nichtrauchertraining	55
„Ich hasse mich“	58
Hilfsangebot für dich das DU	60
Der Glaube	61
Glaube und Wille: Das Duell im Kopf	64
Die Kraft des ersten bewussten Gedankens des Tages:	66
Videocall	68
Die erste Zigarette am Tag	74
Die Pausenübung	78
Behindernde Empathie	81
Dein inneres Team	85
Die Angst vor dem Erfolg:	87
Wann bist du rauchfrei?	88
Nikotin im Kopf: Wenn Synapsen auf Blockade schalten	89
Mein Schlusspunktversuch	91
Nichts ist unmöglich – Deine Chance zur Veränderung	93
Videocall	94
Rückfall und Hilferuf von Luisa	98
Die Vorteile eines rauchfreien Lebens	100

Siegfried Müller / LESEPROBE NICHTRAUCHER DIE DREI & DU	34
Resilienz im Härtetest: Die Stärke nach dem Rückfall	109
Vorbereitung für das dritte Treffen per Zoom	111
Die wahren Kriterien des Erfolgs	114
Die Macht der Haltung:	116
Die Sache mit dem Schlusspunkt	118
Der Trainingsplan: Einzelgewohnheit oder Ganzkörpertraining?	120
Das Innere Team: Wenn dein Kopf zum Konferenzraum wird	122
Durchhalten heißt die Devise	123
Gedankenhygiene: Wenn dein Kopf zum Konferenzraum wird	126
Ich kenn doch schon alles!	128
Das Gehirnveto	134
Dein emotionales Ich	137
Eine klare Anweisung an dein Unterbewusstsein	140
Nikotin und seine überbewertete Macht	144
Die Versuchung stirbt nie	146
Anders denken	147

u.s.w.