

Nicht rauchen: Voraussetzung für ein gesundes Leben

Möchten Sie – eher halbherzig als entschieden – ausprobieren, ob Ihnen die Tiefensuggestion dabei helfen kann, Ihr (eigentlich geliebtes) Laster aufzugeben? Dann werden Sie Ihre gesundheitsschädigende Gewohnheit – wenn überhaupt – höchstwahrscheinlich nur für einige Tage unterbrechen, um sie nach dieser Zwangspause erleichtert und mit stillem Vergnügen fortzusetzen. Oder sind Sie jetzt wirklich ganz fest entschlossen, das Rauchen für immer aufzugeben? Dann haben Sie gute Chancen, dieses erstrebenswerte Ziel endlich zu erreichen. Denn letztlich ist ja allein Ihre eigene Motivation, Ihr eigener Wille der Garant für einen dauerhaften Erfolg Ihrer Bemühungen. Diesen äußerst wertvollen, aber leider oftmals zu schwachen „inneren Helfer“ kann die Tiefensuggestion entscheidend stärken, indem Sie Ihre unbewussten Kraftquellen entfaltet, Ihre Änderungsbereitschaft und Ihr Durchhaltevermögen fördert und Ihr Selbstvertrauen sowie Ihr Wohlbefinden steigert.

Ihr Entschluss, Nichtraucher zu werden, hat für Ihre Gesundheit und damit für Ihr weiteres Leben aber eine viel zu große Bedeutung, um ein Gelingen dieses Vorhabens durch einen überstürzten oder unsystematischen Ausstiegsversuch in Frage zu stellen. Planen Sie deshalb den Abschied vom Nikotin so gründlich wie möglich! Scheuen Sie sich nicht, den wichtigen Schritt zum überzeugten Nichtraucher durch weitere Hilfsmöglichkeiten abzusichern, z. B. durch Akupunktur, Gruppentherapie oder Nikotinkaugummi. Denn vor allem bei starken Rauchern ist die Abhängigkeit vom „blauen Dunst“ und vom (vermeintlichen) psychologischen Gewinn durch das Rauchen häufig so groß, dass ein einziges Entwöhnungsverfahren nicht ausreicht. Doch ganz gleich, welche zusätzliche Methode Sie wählen – die Tiefensuggestion kann Sie in jedem Fall entscheidend dabei unterstützen, für immer vom Nikotin loszukommen.

Welcher Rauchertyp sind Sie?

Bevor Sie sich konkrete Gedanken über Ihren Ausstieg machen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, zu welcher Kategorie Raucher Sie wahrscheinlich gehören. Denn zwischen dem Erfolg einer Entwöhnungsmethode und der Intensität Ihres Tabakkonsums besteht verständlicherweise ein enger Zusammenhang. Um Ihren Entwöhnungsversuch optimal zu planen, sollten Sie sich zunächst in eine der folgenden Gruppen einordnen:

- Sind Sie Gelegenheitsraucher? Dann haben Sie sehr gute Chancen, ohne große Mühe allein mit der Tiefensuggestion vollends dem Nikotin ade zu sagen – vor allem dann, wenn Sie nur oberflächlich „paffen“. Schließlich gelingt es Ihnen ja auch ohne irgendein Hilfsmittel, tagelang nicht zu rauchen.
- Zählen Sie zu den sogenannten Gewohnheitsrauchern, die etwa 60 bis 70 % aller Tabakkonsumenten ausmachen? Auch dann bestehen für Sie gute Aussichten, allein mit der CD (und Ihrem festen Willen, versteht sich!) Nichtraucher zu werden. Allerdings: Um einem möglichen Misserfolg vorzubeugen, sollten Sie immer dann eine weitere Entwöhnungsmethode einbeziehen, wenn Sie auch nur geringe Zweifel haben, den Absprung wirklich zu schaffen.
- Falls Sie täglich Ihren „Stoff“ in großen Dosen brauchen und zudem den Tabakqualm in vollen, vielleicht auch gierigen Zügen inhalieren, sind Sie wahrscheinlich ein Suchtraucher. Da Sie Ihrem Körper – vermutlich schon jahrelang – besonders viele Schadstoffe zugeführt haben, ist für Sie der Abschied vom Nikotin äußerst dringend, möglicherweise sogar lebenswichtig. Doch erfahrungsgemäß werden Sie in den ersten Tagen Ihres Verzichts nicht nur körperliche Entzugserscheinungen, sondern auch einen starken seelischen Drang zum heiß geliebten Tabak verspüren. Planen Sie deshalb Ihren Ausstieg am besten gemeinsam mit einem fachkundigen Arzt, der Ihnen mit entsprechenden medizinischen Möglichkeiten über die ersten

(nicht ganz einfachen) Tage der Abstinenz hinweghelfen kann. Fassen Sie außerdem weitere begleitende Maßnahmen ins Auge, wodurch Ihre Willenskräfte zusätzlich gestärkt werden können (z. B. eine Verhaltenstherapie). Die Tiefensuggestion wird Ihre Bemühungen nicht nur in den schwierigeren ersten zwei, drei Wochen spürbar unterstützen, sondern Sie auch später davor bewahren, rückfällig zu werden.

Die Übergänge zwischen diesen drei Kategorien sind fließend. Als Faustregel gilt: Je länger Sie schon rauchen, je häufiger Sie den Tabakgenuss brauchen und je intensiver Sie den Rauch einatmen, desto eher sollten Sie sich als Suchtraucher betrachten – und desto notwendiger ist es, Ihren Ausstieg mit Hilfe mehrerer Methoden in Angriff zu nehmen.

Schlusspunkt oder Ausstieg auf Raten?

Vielleicht haben Sie schon eine Reihe von Tricks erwogen oder auch ausprobiert, um Ihren Tabakkonsum allmählich zu senken. Eine solche Selbstkontrolle kann Ihnen durchaus dabei helfen, weniger Schadstoffe zu sich zu nehmen. Allerdings: Dieses Vorgehen erfordert ein besonders hohes Maß an Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, sodass die Gefahr eines Rückfalls und der damit zwangsläufig verbundenen Entmutigung sehr groß ist. Umfangreiche Erhebungen haben gezeigt, dass mehr als 75 % aller Ex-Raucher mit Hilfe der sogenannten Schlusspunktmethode – also von heute auf morgen – vom Nikotin losgekommen sind. Deshalb ist es empfehlenswert, den Ausstieg nicht auf Raten zu vollziehen, sondern einen festen Zeitpunkt ins Auge zu fassen. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Sie Ihren Schlusspunkt nicht in eine Phase beruflicher oder persönlicher Anspannung legen, da durch erhöhten Stress bekanntlich nicht nur der Tabakkonsum, sondern auch das Rückfallrisiko deutlich ansteigt. Wählen Sie also für Ihren Entwöhnungsversuch einen Zeitraum, in dem Sie möglichst wenig belastet werden, z. B. im Urlaub.

Falls Sie trotz der wirksamen Unterstützung durch die Tiefensuggestion die Schlusspunktmethode nicht wählen möchten, können Sie versuchen, durch Selbstkontrolle in kleinen Schritten allmählich Nichtraucher zu werden. Da dieser Weg jedoch ein höheres Rückfallrisiko birgt als ein Ausstieg von heute auf morgen, sollten Sie sich dabei nicht allein auf Ihren (vermutlich ohnehin nicht ganz so starken) Willen verlassen, sondern z. B. einen Entwöhnungskurs unter psychologischer Anleitung besuchen – oder mit einigen Gleichgesinnten eine Gruppe bilden, in der Sie dann Ihren schrittweisen Ausstieg gegenseitig kontrollieren. Die folgenden Tipps haben sich bei einem Ausstieg auf Raten als äußerst hilfreich erwiesen:

- Kaufen Sie keine Tabakwaren mehr auf Vorrat.
- Wenn Sie das Bedürfnis haben zu rauchen, verlängern Sie die Zeitspanne bis zum Anzünden der Zigarette immer mehr.
- Wechseln Sie nach jeder Packung die Zigarettenmarke.
- Leeren Sie nach jeder Zigarette den Aschenbecher.
- Legen Sie die Zigarette nach jedem Zug aus der Hand.
- Bewahren Sie Ihre Tabakwaren immer entfernt auf, sodass Sie vor dem Rauchen erst durch die Wohnung laufen müssen.
- Rauchen Sie jede Zigarette nur noch bis zur Hälfte.

- Falls Sie „auf Lunge“ rauchen: Inhalieren Sie immer weniger, zunächst nur noch jeden zweiten Zug, dann jeden dritten, jeden vierten usw.
- Tragen Sie kein Feuerzeug mehr bei sich, sodass Sie außerhalb Ihrer Wohnung andere um Feuer bitten müssen.
- Lehnen Sie jede angebotene Zigarette ab.
- Legen Sie das gesparte Geld für jede nicht gerauchte Zigarette in eine besondere Spardose.
- Halten Sie zunehmend mehr Alltags-Situationen „rauchfrei“.
- Rauchen Sie nicht mehr in folgenden Situationen:
 - im Schlaf- und Badezimmer
 - auf der Straße
 - im Auto
 - vor und nach dem Essen
 - wenn Sie auf jemanden warten
 - während der Arbeit
 - bei geschäftlichen Besprechungen
 - wenn Sie Hunger haben
 - wenn Sie Alkohol trinken
 - wenn Sie sich langweilen

Diese Empfehlungen lassen sich noch beliebig erweitern. Entscheidend ist, dass Sie einen für Sie gangbaren Weg finden, den Abbau Ihres Nikotinkonsums systematisch zu vollziehen und jeden Schritt konsequent durchzuhalten. Übrigens kann man immer wieder beobachten, dass Raucher, die den Ausstieg auf Raten letztlich schaffen, individuelle, kreative Tricks zur Selbstkontrolle entwickeln und konsequent befolgen.

Die Gewinn-Verlust-Analyse

Hinter dem Bedürfnis zu rauchen verbergen sich nicht nur Gewohnheit und Sucht, sondern auch unbewusste psychologische Motive: Das Rauchen bringt vermeintlich mehr Vorteile als Nachteile, mehr Gewinne als Verluste. Denn durch den Tabakkonsum werden einige kleine, aber nicht unwesentliche Wünsche erfüllt, die individuell sehr unterschiedlich sein können. Solange der Raucher diese Bedürfnisse nicht erkennt und sie mühevoll unterdrückt, anstatt sie auf andere Lebensbereiche zu übertragen, können sie sich immer wieder melden – und somit dauerhaftes Nichtrauchen spürbar erschweren.

Mit dem folgenden Trainingsprogramm können Sie Ihre individuellen Motive aufspüren, um entsprechende Alternativen finden:

Schritt 1: Notieren Sie alle persönlichen Bedürfnisse, die für Sie einen „Gewinn“ durch das Rauchen ausmachen, z. B. Genuss und Behaglichkeit, Entspannung und Ausgeglichenheit, Förderung der Konzentration und Kreativität, Steigerung der Selbstsicherheit und Kontaktfähigkeit, das Gefühl der Freiheit, Kontrolle des Körpergewichts.

Schritt 2: Notieren Sie alle Nachteile, die das Rauchen für Sie hat, z. B. gesundheitliche Risiken, schlechte Kondition, finanzielle Belastung, verqualmte Wohnung.

Schritt 3: Gewichten Sie jeden von Ihnen notierten Vor- und Nachteil des Rauchens mit Werten von 1 bis 5 (1 = unwichtig, 2 = eher unwichtig, 3 = eher wichtig, 4 = wichtig, 5 = sehr wichtig).

Addieren Sie die Punktwerte beider Listen getrennt und vergleichen Sie die Ergebnisse. Wahrscheinlich werden Sie jetzt die zugrunde liegende Ursache erkennen, warum Sie nach wie vor Raucher sind: Der „blaue Dunst“ bringt Ihnen – aus subjektiver Sicht – deutlich mehr Vor- als Nachteile.

Schritt 4: Suchen Sie alternative Möglichkeiten, Ihre „Raucherbedürfnisse“ zu befriedigen, so dass Sie auf andere Weise Genuss, Entspannung, Selbstsicherheit, geistige Anerkennung und das Gefühl innerer Freiheit erleben.

Weitere bewährte Tipps für Ihren Ausstieg

Ganz gleich, welcher Rauchertyp Sie sind, welche zusätzlichen Entwöhnungsmethoden Sie neben der Tiefensuggestion anwenden möchten und ob Sie die Schlusspunktmethode oder den Ausstieg auf Raten bevorzugen – für den „Tag X“ sollten Sie bestens gerüstet sein. Folgende Empfehlungen, die von Entwöhnungsexperten mit vielen Tausend Rauchern zusammengestellt wurden, können Ihre Bemühungen um ein „rauchfreies“ und gesundes Leben zusätzlich unterstützen:

- Beginnen Sie Ihren Entwöhnungsversuch erst dann, wenn Sie sich zu einem klaren Entschluss durchgerungen haben.
- Informieren Sie sich über die katastrophalen Wirkungen des Rauchens und die Vorteile des Nichtrauchens. Denn Sie müssen ja nicht nur die erste (besonders schwere) Zeit nach dem Aufhören überbrücken, sondern auch eine ausreichende Motivation zur Rückfall-Verhütung entwickeln. Nur der wirklich motivierte Ex-Raucher bringt auf lange Sicht die Kraft auf, den unvermeidlichen Versuchungen zu widerstehen und auch Stress-Situationen ohne Rückfall zu bewältigen.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie starke Willensreserven mobilisieren müssen. Besonders empfehlenswert ist daher der Rat, am entscheidenden Tag vor Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen zu erklären: „Ab heute rauche ich nicht mehr!“ Folglich setzt Ihre Angst vor einer Blamage zusätzliche Willenskräfte frei.
- Vor allem in der ersten Zeit der Entwöhnung werden Sie möglicherweise leicht reizbar und nervös reagieren. Obwohl es ernste Entziehungssymptome bei der Raucherentwöhnung nicht gibt, reichen bei unzureichender Motivation schon diese „störenden“ Übergangerscheinungen aus, um wieder mit dem Rauchen zu beginnen.
- Ausreichend Schlaf ist das beste Beruhigungsmittel für die besonders beanspruchten Nerven. Zeitiges Schlafengehen während der Entwöhnungszeit ist daher ratsam.
- Versuchen Sie, Ihre Lebensweise umzustellen. Empfehlenswert: Sport, Walken, Joggen. Denn körperliche Bewegung und frische Luft senken das Rauchverlangen. So kann Ihnen bereits ein halbstündiger Spaziergang nach einer Mahlzeit den Verzicht auf die gewohnte „Verdauungszigarette“ erleichtern.
- Vermeiden Sie zumindest in den ersten zwei Wochen die Gesellschaft rauchender Menschen – nicht zuletzt, weil man Sie wieder zum Rauchen verführen könnte.
- Paare sollten sich zu einem gemeinsamen Entschluss durchringen, da das Rauchen des Partners eine der häufigsten Ursachen für Rückfälle ist.

- Insbesondere Raucherinnen fürchten um ihre schlanke Linie, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. In einer umfangreichen Untersuchung von mehr als 1600 ehemaligen Rauchern wurde tatsächlich bei etwa 50 % eine Gewichtszunahme festgestellt, die in den jüngeren Altersgruppen am stärksten ausgeprägt war. Erfolgte die Raucherentwöhnung erst etwa ab dem 45. Lebensjahr, kam es praktisch zu keiner Gewichtszunahme mehr.

Für die Gewichtszunahme nach einer Raucherentwöhnung gibt es im Wesentlichen zwei Gründe: Einerseits sucht sich der frisch gebackene Nichtraucher gern eine orale Ersatzbefriedigung. Andererseits wirkt sich offenbar auch das Nikotin selbst auf das Körpergewicht aus. Dieses Gift regt nicht nur die Produktion bestimmter Hormone an, die den Verbrennungsprozess im Körper steigern, sondern es unterdrückt auch das gesunde Hungergefühl. Vor allem jüngere Entwöhnungswillige sollten daher von vornherein durch eine Umstellung bestimmter Ernährungs- und Lebensgewohnheiten (sportliche Betätigung!) einer Gewichtszunahme vorbeugen. Sie nur noch eine einzige Zigarette vermeiden – die erste!

- Ein Rückfall ist kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. Machen Sie einen weiteren Versuch, am besten jetzt zusätzlich mit einer anderen Methode.

Je besser es Ihnen gelingt, Ihre Willenskräfte zu mobilisieren, desto eher können Sie sich – vor allem in den ersten Tagen der Entwöhnung – gegen den inneren Drang und gegen äußere Anreize zur Wehr setzen. Ganz gleich, welche Methode Sie für Ihren Abschied vom Nikotin bevorzugen – in allen Fällen kann die Tiefensuggestion als wirksamer zusätzlicher „Entwöhnungsverstärker“ Ihren Weg zum Nichtraucher wesentlich erleichtern.

Erfahrungen mit der Tiefensuggestion

Die Tiefensuggestion ist ein standardisiertes Suggestionsverfahren, das Elemente klassischer Entspannungs-, Hypnose- und Visualisierungsmethoden enthält. Daher hängt der Erfolg des ausstiegswilligen Rauchers nicht zuletzt von seiner Entspannungs- und Trancefähigkeit sowie seiner Suggestionsstabilität ab. Das heißt: Je größer die Fähigkeit und Bereitschaft sind, sich fallen zu lassen und die positiven Suggestionen anzunehmen, desto intensiver ist die Wirkung der CD. Dabei darf diese Art der Beeinflussbarkeit aber keinesfalls mit „Willensschwäche“ verwechselt werden. Im Gegenteil: Gerade überdurchschnittlich trancefähige und -bereite Persönlichkeiten erweisen sich häufig als besonders willensstark, fantasiebegabt und kreativ. Denn letztlich ist es die lebendige Vorstellungskraft, also die Fähigkeit zu visualisieren, die den zielgerichteten Abschied vom Nikotin in erstaunlicher Weise aktivieren kann.

Nach eigenen Erhebungen führt die Anwendung der Tiefensuggestion ohne zusätzliche therapeutische Hilfe zu einer Erfolgsquote von etwa 50 %. Als noch wirkungsvoller erweist sich die Tiefensuggestion, wenn sie zusätzlich mit Hypnose-Sitzungen ergänzt wird. Ähnlich erfolgreich ist die Kombination der Tiefensuggestion mit Akupunktur. Aufgrund ihrer Verfügbarkeit, ihrer einfachen Anwendung sowie ihrer guten Kompatibilität mit anderen Methoden hat sich die CD „Raucherentwöhnung“ zweifellos als besonders effizientes Hilfsmittel in einem ganz wichtigen Bereich unseres Gesundheitswesens bewährt.

Einsatz der Tiefensuggestion für Ihren Ausstieg

Falls Sie sich zu einem Ausstieg auf Raten entschlossen haben, sollten Sie erst dann die CD „Raucherentwöhnung“ einsetzen, wenn Sie einen systematischen Plan zur Selbstkontrolle entworfen und schriftlich fixiert haben. Wenn Sie die Schlusspunktmethode bevorzugen (was empfehlenswerter ist), dann hören Sie die CD bitte an fünf aufeinanderfolgenden Tagen vor Ihrem Ausstieg. Sobald Ihre Entwöhnung begonnen hat, sollten Sie während der ersten Woche die CD möglichst zweimal täglich benutzen. Für die weiteren zwei bis vier Wochen reicht erfahrungs-

gemäß eine Anwendung pro Tag aus. Dann wird sich Ihre Ablösung vom Rauchen so weit stabilisiert haben, dass Sie die Unterstützung der Tiefsuggestion allmählich „ausblenden“ können. Halten Sie die CD aber unbedingt auch später noch griffbereit, um in Stress-Situationen besser gewappnet zu sein und „Verführungen“ (z. B. im Freundeskreis oder bei Feiern) jederzeit vorbeugen zu können.

Verwenden Sie beim Abspielen der CD unbedingt Kopfhörer, damit Sie die räumliche Gestaltung von Sprache und Musik möglichst intensiv wahrnehmen können. So wird die Tiefsuggestion Ihre unbewussten Willenskräfte mobilisieren, Ihr Durchhaltevermögen stärken, Ihr seelisches Gleichgewicht und Ihr Wohlbefinden fördern, Ihre Stressempfindlichkeit abbauen, neue Befriedigungsmöglichkeiten für Ihre Raucherbedürfnisse anregen sowie den anfänglichen körperlich-seelischen Entzugserscheinungen entgegenwirken. Tag für Tag wächst dann in Ihnen die feste Überzeugung, Nichtraucher zu sein und zu bleiben – womit Sie Ihrer Gesundheit zweifellos auf Dauer einen unschätzbaren Dienst erweisen.

***Eine sinnvolle Ergänzung zur CD „Raucherentwöhnung“ ist
das Aktiv-Suggestions-Programm „Nie mehr rauchen“.***