

Leseprobe aus:

**Dirk Treusch**

# Klopfen gegen Rauchen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

ro  
ro  
ro

Rauchen erlaubt! Mit diesem Buch müssen Sie sich nicht zwingen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie lernen, wie Sie Ihr Rauchbedürfnis – das nach Überzeugung des Autors übrigens keine körperliche Sucht ist! – Schritt für Schritt auflösen, ohne Angst vor Nebenwirkungen haben zu müssen. Werden Sie zum Nichtraucher, ohne dabei irgendetwas zu vermissen, und zwar für immer!

[www.klopfen-gegen-rauchen.de](http://www.klopfen-gegen-rauchen.de)

**Außerdem lieferbar:**

Michael Bohne: *Klopfen gegen Lampenfieber* (rororo 62372)

Uta Kronhage: *Klopfen gegen Schmerzen* (rororo 62442)

Heike Mehmke: *Klopfen gegen Arbeitsfrust* (rororo 62454)

Michael Bohne: *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf* (rororo 62243)

**Dirk Treusch**

# **Klopfen gegen Rauchen**

---

**Einfach aufhören**

---

**Energetische Psychologie praktisch**

**Herausgegeben von Dr. Michael Bohne**

---

**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

### **Hinweis:**

Dieses Buch informiert über eine neue Stressreduktions- bzw. Psychotherapietechnik, die Energetische Psychologie, deren Stärke u. a. darin liegt, dass sie auch als Selbsthilfetechnik genutzt werden kann. Die beschriebenen Übungen haben sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Natürlich kann es immer passieren, dass das Klopfen nicht wirkt, da man bei der Selbstanwendung etwas nicht beachtet hat, man sich nicht auf den für das belastende Thema relevanten Aspekt eingeschungen hat oder da eine vielschichtigere Problematik vorliegt, bei der die Klopftechnik als Selbsthilfeverfahren nicht mehr wirkt.

Wer mittels der beschriebenen Klopftechniken eigene Anliegen behandelt, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Techniken und Übungen sind nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung bei gesundheitlichen Problemen oder größeren psychischen Störungen zu verstehen, sondern sollen es ermöglichen, erste eigene Anwendungserfahrungen mit den Klopftechniken zu machen.

Wer professionell Patienten oder Klienten mittels der Energetischen Psychologie behandeln möchte, sollte sich trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt darin von einem erfahrenen Ausbilder schulen lassen.

### **Widmung:**

Dieses Buch ist meinen besten Lehrern gewidmet: meinen Seminarteilnehmern und Klienten.

Originalausgabe • Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Dezember 2008 • Copyright © 2008 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg • Lektorat Bernd Gottwald • Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München • (Foto-/Illustrationsnachweis: mauritius images; Jupiterimages; Titel-Illustration: Marcus Zimmermann) • Foto des Autors Lichtbildatelier Ursula Muhn, Darmstadt • Illustrationen Marcus Zimmermann, deluzi, Berlin, [www.deluzi.de](http://www.deluzi.de) • Abbildungen S. 34, 42, 45 Dirk Treusch • Satz Quadraat (InDesign) bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin • Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck • Printed in Germany • ISBN 978 3 499 62411 7

# Inhalt

Vorwort des Herausgebers 7

## 1 **Gebrauchsanweisung** 9

### 2 **Sie sind nicht drogensüchtig** 11

- Wieso Abschreckung nicht funktioniert 13
- Exraucher und Nichtraucher 15
- Die Illusion des Gelegenheitsrauchers 16
- Der unbewusste Teufelskreis 17
- Wieso Abschreckung wirklich nicht funktioniert 22
- Raucher sind nicht süchtig! 23
- Die Kosten des Rauchens 31
- Die Entwicklung eines Rauchers 33
- Warum wir rauchen 37
- Der dressierte Raucher 41
- Wann aufhören? 47

### 3 **Wie lange wollen Sie noch rauchen?** 52

- Ein echtes Dilemma 54
- Eine Weihnachtsgeschichte für Raucher 56

### 4 **Klopfen – Eine erstaunliche Technik für Ihre Freiheit** 66

- Warum klopfen? 67
- Emotionen lösen in acht Schritten 70

### 5 **So werden Sie für immer frei – Schritt für Schritt** 83

- Klopfen in den Tagesablauf integrieren 88
- Die vier Ablenker 89
- Erkunden Sie Ihren Wald 97

### 6 **Ihre letzte Zigarette – einfach aufhören** 106

- Einfach aufhören 108

## **7 Ihr Weg in die Freiheit 114**

- Wenn Partner oder Freunde noch rauchen 114
- Was nach dem Aufhören geschieht 118
- Ihr Rezept für den dauerhaften Erfolg – Affirmationen 119
- Schlusswort: Sie haben es geschafft! 123

## **8 Anhang 124**

- Der Autor 124
- Dank 125
- Literaturtipps 128

## Vorwort des Herausgebers

Als Herausgeber der Serie «Energetische Psychologie praktisch» war es mir ein besonderes Anliegen, das Buch «Klopfen gegen Rauchen» herauszugeben. Dies natürlich nicht zuletzt, da Raucher durch die neue Gesetzgebung immer mehr unter Druck geraten sind und das öffentliche Rauchen vom Gesetzgeber immer mehr eingeschränkt wurde. Viele ehemalige Raucher berichten tatsächlich, dass ihnen die allerorten geltenden Rauchverbote das Raucherleben so schwer gemacht haben, dass sie die Anstrengung unternommen hätten, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch leichter gesagt als getan. Wer schon einmal geraucht hat, weiß, dass dies gar nicht so leicht geht. Umso mehr freue ich mich, mit Dirk Treusch einen Experten gefunden zu haben, der drei wesentliche Kriterien erfüllt, die in einem modernen Buch gegen das Rauchen berücksichtigt werden sollten. Er ist Experte für Hypnose, hat viel Erfahrung in der Behandlung von Rauchern, die zu Nichtraucher werden wollen, und er hat viel Erfahrung in der Nutzung der Klopftechnik der Energetischen Psychologie, jener so hilfreichen Selbsthilfetechnik, die, obwohl sie möglicherweise noch ungewöhnlich anmutet, ein enormes Wirkpotenzial hat. Mich selbst, der ich ein paar Jahre als Arzt in der Suchtmedizin gearbeitet und Menschen darin unterstützt habe, von ihrer Abhängigkeit loszukommen und wieder unabhängiger zu werden, hat das Manuskript begeistert. Dirk Treusch hat es geschafft, die Komplexität des Themas Rauchen und «Nichtraucher werden» sehr klar und deutlich darzustellen. Die von ihm beschriebenen Erklärungen befriedigen den kritischen Geist, die Auswahl seiner Techniken überzeugt und ermöglicht «Noch-Rauchern», mit ein wenig Aufwand zu Nichtrauchern zu werden und dabei auch noch eine Menge über sich selbst und das, was uns Menschen steuert und bewegt, zu erfahren.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, liebe Noch-Raucherinnen und Noch-Raucher, viele neue Erkenntnisse und bin zuversichtlich, dass Ihnen das Buch behilflich sein wird, erfolgreich zur Nichtraucherin, zum Nichtraucher zu werden. Dem Buch und dem Autor wünsche ich viel Erfolg.

**Der Herausgeber:**

Dr. med. Michael Bohne ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und einer der erfahrensten Experten für Energetische Psychologie in Deutschland. Er bildet Psychotherapeuten, Ärzte und Coaches in Prozessorientierter Energetischer Psychologie aus.

Mehr unter [www.dr-michael-bohne.de](http://www.dr-michael-bohne.de)

# 1 Gebrauchsanweisung

«Die Zigarette ist der vollendete Ausdruck eines vollkommenen Genusses: Sie ist exquisit und lässt uns unbefriedigt.»

Oscar Wilde

Klopfen gegen Rauchen bedeutet Klopfen für Ihre persönliche Freiheit! Die Anleitungen und Techniken in diesem Buch sollen Ihr Rauchbedürfnis nicht *unterdrücken*. Stattdessen werden Sie hier lernen, wie Sie *für immer wirklich frei* vom Rauchen werden können. Für immer frei zu sein bedeutet ganz ausdrücklich nicht, für immer das Rauchen zu vermissen, sondern es bedeutet, nie mehr das Bedürfnis nach einer Zigarette zu haben und dabei nichts zu vermissen. Mit den Techniken aus diesem Buch werden Sie keinerlei Ersatz für das Rauchen brauchen, Sie werden also beispielsweise nicht zunehmen, weil Sie mehr essen müssen.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie mit dem Rauchen aufhören und für immer frei davon sein können, wenn Sie es wirklich wollen. Egal, wie lange und wie viel Sie schon rauchen. Der Prozess wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie sich an diese einfachen Hinweise halten:

1. Lesen Sie dieses Buch von vorn bis hinten und überspringen Sie unter keinen Umständen ein Kapitel oder auch nur einen Absatz. Mein Konzept zur Rauchentwöhnung ist unter anderem deshalb seit langem so erfolgreich, weil es *nacheinander* zuerst den Verstand anspricht und das Rauchbedürfnis im Unbewussten erst dann vollständig auflöst, wenn der Verstand einverstanden ist.
2. Nachdem Sie Kapitel 2 und Kapitel 3 gelesen haben, werden Sie mit Ihrem Verstand eine wichtige Entscheidung treffen. Dies wird *nicht* die Entscheidung sein, sofort mit dem Rauchen aufzuhören, sondern die Entscheidung, die in diesem Buch beschriebenen Techniken zu nutzen, um Ihr Rauchbedürfnis *schrittweise und für immer* aufzulösen.
3. Kapitel 4 und 5 beinhalten eine schrittweise Anleitung zur effektiven Selbsthilfe. Wenn Sie diese Kapitel nur passiv lesen, ohne die Anleitungen zu befolgen, dann werden Sie keine Wirkung erleben. Diese

Anleitungen sind aus jahrelanger Erfahrung in der Praxis der Rauchentwöhnung entstanden. Wenn Sie sie genau befolgen, haben Sie die allerbesten Chancen, für immer frei vom Rauchen zu werden.

## **Ein persönliches Versprechen**

Die meisten Raucher haben schon versucht aufzuhören, viele sogar mehrfach. Vielleicht gehören auch Sie dazu? Vielleicht hat es bei Ihnen sogar eine ganze Weile funktioniert, bis Sie dann wieder mit dem Rauchen anfangen. Ich weiß, wie das ist. Ich habe früher selbst geraucht. Und ich ahne, welche Gefühle Sie haben, wenn Sie ans Aufhören denken: Da ist die Angst, dass Ihnen etwas fehlen könnte. Und da ist die Angst, es wieder nicht zu schaffen. Wenn Sie dieses Buch Seite für Seite lesen, ist Ihnen der Erfolg so gut wie sicher. Und Sie lesen dieses Buch doch, um erfolgreich rauchfrei zu werden, nicht wahr?

Das Konzept in diesem Buch basiert auf meiner jahrelangen Erfahrung aus unzähligen Einzelsitzungen und Seminaren. Deshalb verzichte ich hier bewusst auf Verweise zu wissenschaftlichen Studien oder Theorien, die oft nur einen abstrakten und selten einen praktischen Wert haben. Das Konzept ist praxiserprobt und äußerst wirksam. Es wäre wünschenswert, wenn sich noch mehr Wissenschaftler mit der Erforschung der Frage befassen würden, warum genau diese Techniken so außerordentlich gut funktionieren.

Ich versichere Ihnen, dass Sie in diesem Buch die besten Techniken lernen, um Ihre Abhängigkeit wirklich zu heilen und für immer frei vom Rauchen zu werden. Und Sie können es alleine schaffen, ohne fremde Hilfe. Wenn Sie dies *wirklich* wollen, lesen Sie weiter.

## 2 Sie sind nicht drogensüchtig

«Wer den ersten Zug verpasst, bleibt Nichtraucher.»

Dr. phil. Manfred Hinrich, deutscher Philosoph

Als mein guter Freund Markus an Krebs erkrankte, war er 30 Jahre alt und damit genauso alt wie ich damals. Leider hatte Markus so viel Streit mit seiner Familie, dass er es niemandem erlaubte, ihn im Krankenhaus zu sehen, und so besuchten ihn nur sehr wenige Menschen. Als er dem Tod immer näher kam, war ich in jeder freien Minute bei ihm im Krankenhaus.

Markus war ein starker Raucher, und sein größter Wunsch war es, vor seinem Tod nochmals eine Zigarette rauchen zu können. Doch seine Organe begannen bereits zu versagen; er war ans Bett gefesselt und konnte sich kaum mehr bewegen. Also bat Markus die Krankenschwestern, ihn mit dem Rollstuhl auf den Balkon zu fahren, damit er noch einmal eine Zigarette rauchen könnte. Doch alle Schwestern erklärten, dass das zu gefährlich sei. Nur eine besonders freundliche Nachtschwester zeigte mir, wie ich Markus in einen Rollstuhl heben konnte. Dann ging sie aus dem Zimmer und meinte, wir könnten jetzt machen, was wir wollen, sie hätte nichts gesehen.

Für Markus war jede Bewegung nicht nur mit unerträglichen Schmerzen verbunden und hätte sogar zum plötzlichen, sofortigen Tod führen können, weil die Krankheit schon so viel in seinem Körper zerstört hatte. Wir kämpften also eine ganze Weile, bis Markus endlich im Rollstuhl saß. Der Schlauch mit dem Sauerstoff blieb im Zimmer zurück, und ich schob ihn auf dem Balkon, wo er seine letzte Zigarette rauchte.

Genau zwei Tage darauf starb Markus in meinen Armen. Danach rauchte ich eine Zigarette, denn auch ich war damals noch Raucher. Ich erinnere mich noch immer sehr genau an das Rauchbedürfnis, als ich diesen emotionalen Schmerz fühlte.

\*\*\*

Einige Jahre später hatte ich aufgehört zu rauchen und entwickelte ein Konzept für Rauchentwöhnungen, denn ich wusste: Markus hätte nicht sterben müssen. Alle zehn bis fünfzehn Sekunden stirbt weltweit ein Mensch durch Rauchen. Mehr Menschen sterben dadurch als durch Verkehrsunfälle, Alkohol, Kokain, Heroin, Aids, Mord, Selbsttötung und Feuer zusammengerechnet.

Aber das wissen Sie sicher bereits, und ich werde diese Auflistung hier nicht weiterführen, denn ich habe den leisen Verdacht, dass in diesem Moment bei Ihnen das Bedürfnis, eine Zigarette zu rauchen, stärker wird ... ist es nicht so? Bei mir zumindest war es früher so: Als ich noch Raucher war, führte jede Erwähnung der Gefahr des Rauchens dazu, dass ich eher mehr rauchte als weniger. Als ich später mein erstes Konzept zur Rauchentwöhnung entwickelte, dachte ich noch, dass die Lösung ganz einfach sein müsste: Jeder Raucher muss diese furchtbaren Tatsachen verdrängen, um weiter rauchen zu können. Deshalb dachte ich, ich müsste nur diese Verdrängung verhindern, und der Raucher sei frei. Leider war es nicht so einfach.

Meine ersten Rauchentwöhnungen machte ich in Australien. Ich erzählte meinen Klienten die Geschichte von Markus. Dabei verschwieg ich ihnen kein Detail. Ich erzählte alles über den langsamen Krebstod, über die starken körperlichen und emotionalen Schmerzen und über die letzten Minuten des Lebens meines Freundes. Meine Klienten spürten, dass ich aus Erfahrung sprach. Als ich eines Tages bei einer Sitzung gerade die bildhafte Darstellung dieses schmerzhaften Erlebnisses beendet hatte, sagte meine Klientin hastig, als ich sie fragte, wie sie sich fühlt: «Darf ich ehrlich sein? Ich muss jetzt dringend eine Zigarette rauchen!», und lief schnell zur Tür, um sich draußen mit zittrigen Fingern eine Zigarette anzuzünden.

Verblüfft sah ich ihr nach. Und ich begann zu ahnen, dass ich in meinem damaligen Konzept etwas falsch gemacht hatte. Vielleicht wissen Sie, dass die meisten Staaten der Welt abschreckende Texte auf Zigarettenschachteln drucken lassen. In manchen Ländern sind es sogar Fotos von verfärbten Zähnen, Raucherbeinen und Krebstumoren. Ich war davon ausgegangen, dass der emotionale Schmerz, den solche Worte und

Bilder auslösen, Rauchern die Wahrheit vor Augen führt und ihnen damit hilft aufzuhören. Wenn Sie rauchen, dann ahnen Sie vielleicht bereits, dass diese Art der Abschreckung nicht funktioniert. Ich möchte Ihnen erklären, warum das so ist und wieso sie sogar das Gegenteil bewirken kann.

## **Wieso Abschreckung nicht funktioniert**

Unser Unbewusstes ist der Ort, an dem unsere Emotionen entstehen, und Emotionen haben mit dem Verstand nicht viel zu tun. Wenn Sie sich zum Beispiel von einem potenziellen Partner oder einer Partnerin angezogen fühlen, dann können Sie nicht mit dem Verstand entscheiden, ob Sie diese Anziehung fühlen möchten oder nicht. Natürlich haben Sie die Freiheit, ob und wie Sie Ihre Gefühle nach außen zeigen, und Sie haben die Freiheit, Ihre Emotionen zu unterdrücken. Aber ob Sie überhaupt Gefühle haben oder nicht, das entscheiden Sie nicht mit dem Verstand. Ihr Unbewusstes entscheidet darüber, wann Sie welche Gefühle haben. Es folgt dabei bestimmten Regeln, es ist dazu programmiert, fast wie ein Computer. Wenn das Unbewusste bestimmte Reize wahrnimmt, erzeugt es bestimmte Gefühle. Und obwohl unser Unbewusstes sehr komplex ist, sind die Regeln für Emotionen oft erstaunlich einfach.

Das Rauchbedürfnis ist ein Gefühl, das wie alle anderen Gefühle vom Unbewussten und nicht etwa von Ihrem Verstand erzeugt wird. Mit Ihrem Verstand können Sie steuern, ob Sie sich Situationen oder Gedanken aussetzen, die Gefühle verstärken oder abschwächen. Sie können Ihren Verstand auch nutzen, um durch gezielte Gedanken Gefühle zu erzeugen, doch Sie können vom Unbewussten erzeugte Gefühle mit Ihrem Verstand nicht ohne weiteres «abschalten». Das Gefühl des Rauchbedürfnisses wird wie alle anderen Gefühle auch durch bestimmte äußere oder innere Reize ausgelöst, und in Ihrem Unbewussten gibt es Verknüpfungen zwischen bestimmten Reizen und Ihrem Rauchbedürfnis.

Wann erleben Sie dieses Rauchbedürfnis? Nach einem guten Essen? Beim Geruch oder Geschmack von frischem Kaffee? Wenn Sie sich mit

Freunden treffen? Während Arbeitspausen? Beim Telefonieren? Wenn Sie Stress empfinden? Wenn Sie emotionalen Schmerz erleben? Dies sind Beispiele für die Reize und Verknüpfungen, von denen ich im vorigen Absatz schrieb.

Diese Verknüpfungen haben Sie mit der Zeit unbewusst gelernt. Dass dies so ist, bemerken Sie daran, dass jemand, der noch nie in seinem Leben geraucht hat, bei denselben Reizen kein Rauchbedürfnis verspürt, bei denen Sie als Raucher zur Zigarette greifen. Er hat diese Verknüpfungen niemals gelernt.

Ich möchte Ihnen etwas verraten: Was man einmal gelernt hat, das kann man auch wieder «ent-lernen», denn Sie sind nicht als Raucher geboren, garantiert! Wenn Sie als Raucher geboren worden wären, dann wäre unsere Erde kein blauer Planet, sondern ein grauer Planet. Ihre Lungen wären auf das Einatmen von Rauch vorbereitet, und statt des ersten tiefen Atemzugs nach Ihrer Geburt hätten Sie einen tiefen Zug aus einer Zigarette genommen.

Jede Situation, in der Sie ein Rauchbedürfnis erleben, ist mit einem bestimmten Gefühl verbunden: Zum Beispiel Genuss, soziale Gemeinschaft, Nervosität, Stress, Langeweile oder gar emotionaler Schmerz. Alle diese Gefühle sind bei einem Raucher mit dem Rauchbedürfnis verknüpft. Manche Gefühle sind positiv, andere eher negativ, doch alle lösen ein Rauchbedürfnis aus. Dabei ist es nicht das Gefühl von Genuss, das das größte Rauchbedürfnis auslöst, sondern das Gefühl von Stress. Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Sie sind alleine zu Hause. Das Telefon klingelt, und ein Freund berichtet Ihnen, dass einem Menschen, der Ihnen sehr nahesteht, etwas zugestoßen ist. Er bittet Sie, eine halbe Stunde zu warten, bis er bei Ihnen ist und Sie abholen wird. Sie legen den Telefonhörer auf. Sie sind alleine und müssen warten. In einer solchen Situation sind emotionaler Schmerz, Angst und Verzweiflung übermächtig spürbar. Vor Ihnen auf dem Tisch liegt ein Päckchen Zigaretten Ihrer Lieblingsmarke und ein Feuerzeug. Wie stark ist Ihr Rauchbedürfnis in diesem Augenblick in Prozent?

## Exraucher und Nichtraucher

Viele Raucher, die sich monatelang dazu gezwungen haben, nicht zu rauchen und sich als «Nichtraucher» bezeichnen, würden in einer solchen Extremsituation mit nahezu 100-prozentiger Wahrscheinlichkeit zur Zigarette greifen. Und es bleibt praktisch nie bei dieser einen Zigarette. Die Wahrscheinlichkeit, nach einem einzelnen Aufhörversuch mit reiner Willenskraft, also ohne begleitende Behandlung, für den Rest des Lebens Nichtraucher zu bleiben, liegt nach einer Zusammenfassung von über 600 wissenschaftlichen Studien mit rund 72 000 Teilnehmern der Universität von Iowa, USA, bei nur sechs Prozent.

Stellen Sie sich vor: Nur fünf Prozent der Menschen haben eine so starke Willenskraft, dass sie bei einem solchen «Zwangs»-Aufhörversuch für den Rest ihres Lebens nie mehr rauchen. Wenn Sie zu den restlichen 95 Prozent gehören, Ihre eigene Willenskraft also durchschnittlich ist, dann werden Sie statistisch gesehen früher oder später wieder anfangen zu rauchen. Deshalb bezeichne ich Menschen, die sich zwingen, keine Zigarette zu rauchen, auch nicht als Nichtraucher. Ich bezeichne sie als «Ex-Raucher», denn eigentlich sind sie noch Raucher! Sie sind Raucher, die sich dauernd dazu zwingen, keine Zigarette in den Mund zu stecken. Und das kann auf Dauer nicht funktionieren.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Solche «nicht rauchenden Raucher» haben meine Hochachtung, denn sie sind außergewöhnlich starke Menschen, die sicher auch andere außergewöhnliche Dinge im Leben erreichen können, wenn sie wollen. Statistisch sind sie dennoch höchst rückfallgefährdet, denn sobald ihre emotionale Kraft einmal nachlässt, wie es durch äußere Lebensumstände leicht passieren kann, fangen die meisten wieder zu rauchen an.

Sie brauchen also etwas anderes, etwas Wichtigeres als nur Ihre Willenskraft, um statt zu einem «nicht rauchenden Raucher» zum freien Nichtraucher zu werden. Wenn Sie alle Ressourcen (innere Fähigkeiten) haben, die Sie benötigen, dann werden Sie mit Sicherheit erfolgreich sein. Ich weiß aus Erfahrung, welche Ressourcen Sie neben Ihrer Willenskraft benötigen, und Sie werden sie alle in diesem Buch finden. Sie

können jedoch nur dann wirklich einen Nutzen aus diesen Ressourcen ziehen, wenn Sie das Buch systematisch von vorn bis hinten durcharbeiten und wenn Sie sich für die praktischen Übungen so viel Zeit nehmen, wie Sie persönlich benötigen. Sie werden selbst spüren, wann Sie bereit sind aufzuhören. Vielleicht ist es in drei Tagen, vielleicht in zwei Wochen, vielleicht in sechs Monaten. Wenn Sie dieses Buch systematisch nutzen, können Sie es auf jeden Fall erreichen!

Ein weiterer wichtiger Punkt: Solange Sie mit diesem Buch arbeiten, schränken Sie Ihre Menge an Zigaretten nicht mit Willenskraft ein! Aus gesundheitlichen Gründen wäre natürlich jede Einschränkung zu begrüßen, und sicher sollten Sie auch den Anweisungen Ihres Arztes folgen. Doch aus psychologischer Sicht werden Sie mehr Erfolg haben, wenn Sie sich zu nichts zwingen, sondern sich die nötige Zeit nehmen, um wirklich frei zu werden. Denn wenn Sie sich zwingen, zum Beispiel nur noch eine bestimmte Anzahl Zigaretten am Tag zu rauchen, dann bekommt die Zigarette sogar eine noch größere Bedeutung für Sie: Ihre Gedanken drehen sich dann noch mehr um die nächste Zigarette, und das vollständige Aufhören wird dadurch sogar schwerer. Manche Menschen schaffen es, mit Willenskraft ihren Konsum bis auf eine Zigarette am Tag zu reduzieren, aber der Schritt auf keine Zigarette – nie mehr! – fühlt sich unüberwindlich an. Mein persönlicher Rat ist also: Rauchen Sie, so viel Sie möchten, solange Sie dieses Buch lesen – außer natürlich, Ihr Arzt empfiehlt Ihnen wegen einer Erkrankung etwas anderes.

## **Die Illusion des Gelegenheitsrauchers**

Ich muss Ihnen eine Illusion nehmen, die Sie vielleicht bis jetzt noch haben: Sie können nicht zu einem «Gelegenheitsraucher» werden. Der Grund dafür ist einfach: Alle Raucher, die ich kenne (und das sind aufgrund meines Berufs sehr viele), die aufgehört hatten und dachten, sie könnten Gelegenheitsraucher werden, sind es auch geworden: Sie rauchen wieder, und zwar bei jeder Gelegenheit! Ich würde Ihnen von Herzen gönnen, dass Sie Gelegenheitsraucher werden können, wenn Sie es

genießen. Doch es ist unmöglich! Wenn Sie diesen Gedanken haben, dann werden Sie nicht erfolgreich für immer frei werden.

Sicher gibt es einige wenige Exraucher, denen es gelungen ist, offensichtlich zu nicht abhängigen Gelegenheitsrauchern zu werden. Wieso bestehe ich also darauf, dass es nicht möglich ist? Weil es so wahrscheinlich ist, dass Sie nicht dazugehören werden, dass ich es als sicher bezeichnen kann. Wenn Sie sich auch nur im Geringsten die Illusion machen, dass Sie Gelegenheitsraucher werden können, dann nehmen Sie sich selbst die Chance auf Erfolg.

\* \* \*

Sie wissen jetzt, dass sowohl positive als auch negative Gefühle direkt mit dem Rauchbedürfnis verknüpft sind und dass Sie diese Verknüpfung nicht mit dem Verstand aufheben können, weil sie nicht im Verstand stattfindet. Wenn Ihr Rauchbedürfnis nur mit positiven Gefühlen verknüpft wäre, dann wäre das Aufhören relativ leicht. Jedoch ist für Raucher vor allem jede Art von negativen Gefühlen, und damit auch jede Art von Stress, mit dem Rauchbedürfnis verbunden. Auch Langeweile ist eine Form von Stress, denn Langeweile ist keine Erholung. Und je stärker eine emotionale Belastung ist, umso stärker wird das Rauchbedürfnis. Aus der Verknüpfung mit den negativen Gefühlen entsteht ein Teufelskreis.

## ***Der unbewusste Teufelskreis***

Auf der Station für Gefäß- und Lungenchirurgie des Frankfurter Nordwest-Krankenhauses sind 80 bis 90 Prozent der Patienten Raucher. Hier werden Raucherbeine amputiert und vom Krebs zerstörte Lungenflügel entfernt. Wenn es keine Raucher gäbe, könnte diese Station wahrscheinlich geschlossen werden. Als das Fernsehen vor einiger Zeit dort eine Reportage drehte, waren viele Patienten nicht auf ihren Zimmern zu finden: Sie standen im Treppenhaus bei den Aschenbechern und rauchten mit zittrigen Fingern, oft noch mehr Zigaretten als jemals zuvor. Es waren

Menschen mit Raucherbein, Lungenkrebs und anderen Krankheiten, bei denen es nicht «fünf vor zwölf», sondern schon «eine Minute vor zwölf» war. Auch auf Stationen für Krebserkrankungen lassen sich ähnliche Szenen beobachten.

Aus psychologischer Sicht habe ich mich immer gefragt, was die innere Motivation für so viele Menschen sein kann, sich quasi «zu Tode zu rauchen». Wer etwas tut, womit er sich höchstwahrscheinlich umbringt (die Hälfte aller Raucher stirbt an den Folgen des Rauchens!), der müsste sich doch selbst töten wollen, oder? Doch Raucher rauchen nicht, um sich umzubringen. Eine andere psychologische Erklärung für die innere Motivation könnte sein, dass Raucher autoaggressiv sind, dass sie sich also selbst Schmerzen zufügen wollen, so wie Menschen, die sich die Arme oder das Gesicht aufritzen. Doch obwohl es autoaggressive Menschen gibt, die rauchen, sind Raucher natürlich normalerweise nicht autoaggressiv. Kurz gesagt: Raucher sind nicht psychisch krank! Und doch tun sie etwas, das sie mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit umbringt.

Lesen Sie jetzt aufmerksam weiter, denn Sie erfahren den wahren Grund dafür, warum Sie es bisher nicht geschafft haben, für immer vom Rauchen frei zu werden.

\*\*\*

In Ihrem Unbewussten ist die Verknüpfung zwischen Stress, emotionalem Schmerz und Rauchbedürfnis gespeichert. Doch Ihr Unbewusstes kann nicht unterscheiden, was genau die Ursachen für den Stress sind: Für eine solche Unterscheidung ist alleine Ihr Verstand zuständig. Ihr Unbewusstes nimmt einfach nur eine Emotion wahr und erzeugt die entsprechende Reaktion, zum Beispiel ein Rauchbedürfnis.

Ich möchte Ihnen ein Beispiel für diese «Arbeitsteilung» von Verstand und Unbewusstem geben. Kennen Sie Menschen, die weinen, wenn sie eine besonders rührende Situation erleben – selbst wenn es nur im Kino ist? Stellen Sie sich vor, ein solcher Mensch sitzt neben Ihnen im Kino und betrachtet dort Bilder auf einer Leinwand. Es handelt sich nur um buntes Licht aus einem Projektor! Die Bilder sind nicht einmal