

FREISEIN

... ODER

WEITER
RAUCHEN?

»RAUCHEN
AUFHÖREN«
LEICHT GEMACHT.

RAUCHERENTWÖHNUNG
MIT SYSTEM:
VOM NICHTRAUCHER ZUM RAUCHER
UND WIEDER RETOUR.

Besondere Hinweise

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde in erster Linie die männliche Form von personenbezogenen Wörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls die Benachteiligung anderer Geschlechter. Männer, Frauen, Diverse, Trans- und Intergeschlechter, Agender, Genderqueer, Genderfluid, usw. mögen sich gleichermaßen von den Inhalten angesprochen fühlen.

Der Autor gibt keine Gewähr oder Zusage, dass der Leser durch die Anwendung der dargestellten Methoden auch tatsächlich seinen Nikotinkonsum reduzieren oder zum hundertprozentigen Nichtraucher werden kann. Jedoch wurden alle Methoden vom Autor selbst angewendet und bewirkten bei ihm diese Resultate.

Des Weiteren wird keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernommen, die sich aus der Anwendung der dargestellten Methoden ergeben. Jeder Leser ist für die Anwendung selbst verantwortlich. Dies gilt insbesondere für die richtige Handhabung von offenem Feuer, Glut und Ascheresten.

Der Autor hält hiermit auch ausdrücklich fest, dass er kein Arzt, kein Heiler und auch kein Therapeut ist. Alle hier zur Verfügung gestellten Informationen ersetzen keine ärztliche Diagnose und/oder Behandlung. Sollte sich der Leser aufgrund seines Nikotinkonsums (oder aufgrund der Reduzierung, bzw. der vollständigen Beendigung) krank fühlen oder krank sein, so wird empfohlen, so rasch als möglich einen zugelassenen Fachmann auf dem Gebiet des Gesundheitswesens (Arzt, Therapeut ...) zu kontaktieren.

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Inhalte dürfen ausschließlich nur zur persönlichen Information und zum eigenen Gebrauch verwendet werden. Insbesondere sind daher jede Form der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Zurverfügungstellung und sonstige Weitergabe der Inhalte (oder Teilen davon) an Dritte untersagt. Eine Vervielfältigung oder Verwendung der Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Inhalt

Einleitung

Was Sie in diesem Buch finden werden

Was Sie in diesem Buch »nicht« finden werden

Geschichte(n) eines Rauchers

Warum wir mit dem Rauchen anfangen

Warum wir so gerne weiterräumen

Irrtümer übers Aufhören

Vom Nichtraucher zum Raucher und wieder retour

Die Bewusstwerdungsmethode

Die Schritt-zur-Seite-Methode

Die Liebesmethode

Die Reduktionsmethode

Die Gewöhnungseffektmethode

Die Entknüpfungsmethode

Die Deautomatisierungsmethode

Die Wortspielmethode

Schlusswort

Einleitung

Willkommen bei Ihrem zweiten Schritt in Richtung persönlicher Freiheit. Den ersten Schritt haben Sie bereits getan und sich dieses Buch gekauft. Das bedeutet, es liegt Ihnen wirklich am Herzen, mit dem Rauchen aufzuhören. Obwohl es - ehrlich gesagt - im Grunde überhaupt nicht notwendig ist, sich ein Buch über Raucherentwöhnung zu kaufen. Denn als Sie mit dem Rauchen angefangen haben, da haben Sie sich ja auch kein Buch zuvor gekauft, wie man am besten mit dem Rauchen »beginnen« kann. Nein. Sie haben es einfach getan. Und dies aus völlig freien Stücken. Obwohl ... So richtig frei war Ihre Entscheidung damals wahrscheinlich doch nicht. Denn für jedes Verhalten gibt es einen Grund. Mindestens »einen« Grund ... Doch mehr dazu im Kapitel: »Warum wir mit dem Rauchen anfangen«. Es ist im Grunde auch egal, wie lange Sie schon rauchen. Ob Sie es erst seit ein paar Monaten oder schon seit Jahrzehnten tun. Die Automatismen, bzw. die Gründe, warum Sie rauchen, haben sich schon nach kurzer Zeit in Ihr Gehirn eingebrannt. Sobald Sie die erste Zigarette geraucht haben, entstanden auch schon die ersten Verknüpfungen.

Die beliebtesten Kombinationen:

Rauchen = Entspannung
Rauchen = Belohnung
Rauchen = Freiheit
Rauchen = Gruppenzugehörigkeit
Rauchen = Spaß

Wozu also mit dem Rauchen aufhören? Das ist ja ein Widerspruch in sich. Warum sollte man diese Glücksmomente aufgeben? Rauchen ist ja eine Garantie für positive Erlebnisse. Das Einzige, was bei der Vorstellung entsteht, dass man alles auf einmal aufgibt, ist »Stress«.

Und den bekämpft man am besten mit einer wohltuenden Zigarette. Somit entsteht wieder eine neue Verknüpfung im Gehirn: »Zigarette rauchen = keinen Stress spüren müssen«. Und das Resultat ist: Es wird fleißig weitergeraucht. Kann es daher eine Lösung für diesen Teufelskreis geben? Ja. Und zwar »die« Lösung, die es bei »jedem« Teufelskreis gibt: Einfach einen Schritt zurückgehen. Bewusst aus dem Spiel heraustreten. Das Spiel beenden. Eine andere Technik gibt es nicht. So sehr Sie sich auch anstrengen. Denn je mehr Sie sich gegen den Teufelskreis wehren, umso stärker wird der Sog und umso unmöglicher erscheint es auch, da jemals wieder herauszukommen.

Haben Sie schon einmal mit einer Hand gegen eine Wand gedrückt? Je fester Sie drückten, umso stärker wurde der spürbare Gegendruck, stimmt´s? Obwohl die Mauer ja in Wirklichkeit nicht gegen Sie drückte. Das ist Ihnen klar. Doch in diesem Moment hat man den Eindruck, die Mauer stemmt sich gegen die Handfläche. Was geht dabei vor? Es ist nichts anderes als eine Illusion, die Sie jederzeit selbst ausprobieren können. Druck erzeugt einen (scheinbaren) Gegendruck. Es ist eine Illusion. Machen Sie einen Schritt zurück und die Hand geht automatisch von der Wand weg. Und auch der Gegendruck von der Mauer ist wieder weg. Und genau das spielt sich dabei ab, wenn Sie sich gegen die automatischen Mechanismen des Rauchens wehren. In Ihrem Kopf spielt sich folgendes ab: Ihr starker Wille des »Ich will unbedingt aufhören« erzeugt einen massiven inneren Gegendruck. Und je mehr Sie aufhören wollen, umso unlösbarer und unmöglicher erscheint Ihnen dieses Unterfangen. Wie bei der Mauer. Sie werden die Mauer wahrscheinlich nie mit einer Hand wegdrücken können. Außer Sie sind sehr stark oder die Mauer ist sehr schwach. Doch im Normalfall wird es nicht gelingen. Und deshalb sind auch alle Versuche, mit starker Willenskraft mit dem

Rauchen aufhören zu wollen, schon im Vorhinein zum Scheitern verurteilt. Aber nicht deshalb, weil Sie nicht stark genug sind, sondern weil Sie die ganze Zeit geglaubt haben, die Illusion des Gegendrucks ist real. Doch das ist er nicht. Gehen Sie gedanklich einen Schritt zurück und schauen Sie sich aus einer anderen/neuen Perspektive an, was sich die ganze Zeit in Ihnen abgespielt hat. Der Druck des »Ich muss aufhören« erzeugt einen inneren Gegendruck. So einfach ist das. Das ist der innere »Dualitätsmechanismus« der Illusion. Kann man nichts dagegen machen. Es ist ein Naturgesetz (wenn man es so betrachten will). Zu jedem Pol gibt es immer einen Gegenpol: Norden & Süden, Plus & Minus, Mann & Frau, Licht & Schatten ... Gibt es einen Pol, so gibt es auch immer einen anderen/gegenseitigen Pol. Die Lösung ist daher: Einen Schritt zurückgehen und die Willensanstrengung (diesen Pol) aufgeben. Diese Seite/Sicht sein lassen. Die Illusion der Dualität aufgeben. Es gibt sie nicht mehr. Aus, Punkt, Ende. Sie brauchen keine Willenskraft. Sie ist nicht notwendig. Alles, was Sie nur brauchen: Das Prinzip der Dualität zu durchschauen und danach neue Schritte auszuprobieren. Komplett neue Schritte. Schritte, die Sie bisher noch nie gemacht haben. Schritte, für die Sie jedoch nicht die geringste Willenskraft benötigen. So einfach ist das. Und darum geht es in diesem Buch: Zu erkennen, dass die bloße Vorstellung, mittels Willenskraft mit dem Rauchen aufhören zu können, eine Illusion des Unmöglichen ist. Und dass Rauchen selbst auch nichts anderes als eine Illusion ist (an die Sie bisher geglaubt haben). Denn alles, was Sie geglaubt haben, was Ihnen Rauchen geben kann, das können Sie sich auch ohne Zigarette geben. Es funktioniert. Und es ist wirklich einfach. Eine der Methoden ist, dass Sie lernen, wie Sie bestehende Verknüpfungen auflösen können. Denn auch die Verknüpfungen sind nur eine Illusion. Und es geht um die »Deautomatisierung«, also um das Verlernen angelernter Programme. Denn Ihr Rauchverhalten ist nichts anderes als

ein Programm. Es ist ein Softwareprogramm in Ihrem Gehirn. Und dieses installierte Programm kann man löschen. Ob Sie danach noch immer weiterräumen möchten, das liegt ganz bei Ihnen.

Vergleichen wir das Prinzip der Dualität noch aus einer anderen Perspektive. Nämlich mit den beiden Kampfsportarten »Boxen« und »Aikido«. Wobei wie immer jeder Vergleich hinkt - und Aikido im Grunde auch nichts mit Kampfsport zu tun hat. Aikido ist mehr mit einem Tanz zweier Menschen vergleichbar. Einer greift an und der andere nimmt seine Energie und bringt ihn aufgrund seines eigenen Schwunges zu Fall. Dies mit verschiedensten Hebel- und Wurftechniken und auch ohne allzu viel selbst dabei zu tun. Kurz gesagt: Man nimmt die Energie des Gegners und leitet sie um. Punkt. Beim Boxen ist es umgekehrt: Faust trifft Gegner so oft, bis dieser K. o. geht. Boxen ist daher das, was Sie bisher gemacht haben, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollten. Sie bekamen Schläge ins Gesicht und in den Magen. Es tat weh und in Ihrer Vorstellung wollten Sie klarerweise nicht K. o. gehen. Also haben Sie mit dem Aufhören selbst aufgehört - und weitergeraucht. Die Erkenntnis: Druck erzeugt Gegendruck und das Rauchen mit Willenskraft aufzugeben funktioniert eben nicht. Einfaches Prinzip und auch einfache Lösung: Einen Schritt zur Seite und dann zurück in die Ecke. Treten Sie heraus aus dem Ring. Seile hoch und raus aus der Arena. Ziehen Sie Ihre Boxhose aus und ziehen Sie sich gedanklich einen schwarzen Hakama (Hosenrock des Aikido) an. Gehen Sie damit aus dem Gebäude und werden Sie wieder zu »dem« Menschen, der Sie »vor« Ihrer ersten Zigarette waren: ein freier Mensch. Aikido ist Freiheit. Aikido ist kein Kampf. Aikido ist ein Tanz, eine Choreographie, ein Spiel. Und die Zigarette ist dann auch nicht mehr der Feind den Sie bekämpfen müssen. Sie ist Ihr Partner. Sie ist Ihr »Tanzpartner«.

Willkommen in Ihrem neuen Outfit und Ihrem neuen Bewusstsein, wie »Rauchen aufhören« wirklich funktioniert.

**Was Sie in diesem Buch
finden werden**

Ganz einfach: Neue Schritte zurück zu Ihrer wahren Freiheit
...

**Was Sie in diesem Buch
»nicht« finden werden**

Ekelhafte Bilder und Warnhinweise:

Was soll das bringen? Bilder von verfaulten Zähnen, Raucherlungen und blau angelaufenen Leichen? Das bringt Ihnen beim Aufhören rein gar nichts. Im Gegenteil. Solche Bilder erzeugen Stress. Und Sie haben bereits gelernt, dass man Stress am besten mit einer Zigarette eliminiert. Und deshalb sehen Sie in diesem Buch keine Schockbilder. Das wäre komplett kontraproduktiv.

Erfolgsgeschichten von Menschen, die es geschafft haben, mit dem Rauchen völlig aufzuhören:

Was soll das bringen? Andere haben es geschafft, Sie nicht? Wow ... Da fühlt man sich doch gleich wie ein großartiger Sieger, nicht wahr? Eher wie ein Versager, der es nicht einmal schafft, mit dem Rauchen aufzuhören. Und Frustration bekämpft man am besten mit einer Zigarette. Erfolgsgeschichten von Ex-Rauchern erzeugen in Wahrheit nur weitere innere Widerstände. Bringen daher im Endeffekt keinerlei konkreten Nutzen.

Die Garantie, in dreißig Tagen, fünf Minuten, zwanzig Sekunden - oder wie kurz auch immer - mit dem Rauchen aufhören zu können:

Ehrlich: Das setzt einen doch noch mehr unter Druck. Und es erzeugt weitere Frustrationsgefühle, wenn man es innerhalb dieser Zeitvorgaben eben doch nicht geschafft hat. Deadlines & Ziele sind beim »Rauchen aufhören« komplett kontraproduktiv. Bringt also auch nichts.

Auflistungen, was alles durch das »Aufhören« besser wird:

Eine schönere Haut, besserer Sex, ein längeres Leben, hervorragende Gesundheit ... nach 20 Minuten eine bessere Durchblutung, nach einem Tag ein besserer Sauerstoffspiegel, nach über einem Jahr die Halbierung des

Herzinfarkttrisikos ... ja und? Wussten Sie doch längst alles selbst. Hilft Ihnen daher auch nicht weiter, denn die Vorteile des Rauchens überwiegen nun einmal. Sonst hätten Sie ja bereits aus freien Stücken aufgehört. Wenn die Nachteile nicht offensichtlich überwiegen, werden Sie den Zigaretten den Vorzug geben. Punkt. Also Schluss mit diesem positiven Gesülze, welches in Ihnen nur eine Diskrepanz zwischen den positiven Aspekten des Rauchens und den positiven Effekten des Aufhörens erzeugt. Bewirkt auch wiederum nur (mentalen) Stress ... und den bekämpft man am besten mit Zigaretten.

Zahlen, Statistiken, Diagramme:

Was soll das bringen? Haben Sie damals, als Sie mit dem Rauchen begonnen haben, irgendwelche Statistiken gelesen, wie viele Menschen rauchen? Nein. Was sollen harte Fakten, nüchterne Zahlen und graue Statistiken bewirken? Dass Sie es sachlich/analytisch begreifen sollen, wie schädlich Rauchen ist? Dass Rauchen ungesund ist, das wissen Sie auch ohne Grafiken, PowerPoint-Präsentationen und Excel-Tabellen. Was hingegen die zeigefingerschwingenden Moralapostel- und Weißkittelbilder von Herrn oder Frau Doktor bewirken: Man fühlt sich als dummer Idiot, den ja nicht einmal nackte/nüchterne Fakten überzeugen können. Also wieder das Gegenteil erreicht. Sie rauchen mit Leidenschaft munter weiter.

Die Theorie, dass Raucher früher sterben:

Wirklich? Wie soll man das messen? Ach ja ... mit Statistiken. Und die kann man in jede Richtung fälschen. Aber mal im Ernst: Nachdem niemand den Tod vorhersagen kann, weder den eigenen, noch den von anderen Menschen, ist diese Aussage in sich kompletter Schwachsinn. Man müsste zunächst einen Nichtraucher hernehmen und wissen, wann dieser Mensch genau stirbt. Dann müsste dieser Mensch zum Rauchen anfangen. Stirbt er vor dem

Tag »X«, dann stimmt die Aussage. Oder der umgekehrte Fall: Man nehme einen Raucher, von dem man genau weiß, wann die Axt einschlägt. Dann muss derjenige mit dem Rauchen aufhören. Stirbt er »nach« dem vorhergesagten Datum, dann stimmt´s ...

Aber aus rein praktischen Gründen: Welchen Unterschied macht es für einen Raucher, ob er an einem Freitag oder an einem Dienstag stirbt? Ob mit 82 oder mit 87 Jahren? Wissen tut man es nicht und interessieren tut es einen auch nicht. Klar will jeder lange leben, aber nachdem das ganze Thema »Tod« völlig undurchschaubar und unvorhersehbar ist, verschwindet es auch immer sofort in den Tiefen des Unterbewusstseins. Der Tod ist außerdem in unserer Gesellschaft ein Tabuthema und jeder Gedanke daran erzeugt Unbehagen oder Stress. Also auch kein Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Gegenteil. Weiterräumen, weiter genießen. Denn eins ist gewiss: Nach dem Tod kann man sich mit Sicherheit keine mehr anzünden ... Also rauchen wir lieber im »Hier & Jetzt«.

Verschwörungstheorien über die Tabak- und Werbeindustrie:

Dass wir in einer freien Wirtschaftswelt leben, das wissen Sie. Und dass alle schön Geld scheffeln wollen, ist ja wohl kein Geheimnis. Ja, wir werden ständig manipuliert und jeder ist daran interessiert, uns das Geld aus der Tasche zu ziehen. Sind das wirklich die Neuigkeiten, die Sie in Zukunft davon abhalten werden, sich eine Zigarettenschachtel zu kaufen? Nein, mit Sicherheit nicht.

Wie viel Geld Sie sich ersparen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:

Für wie dumm hält man eigentlich Raucher? Rechnen kann jeder. Und kein Raucher will es sich insgeheim ausrechnen, denn dies erzeugt wieder eine innere Spannung, bzw. das Gefühl, dass man ein Versager ist. Und dann kommen oft auch noch die wunderbaren Vergleiche dazu, was sich

andere Menschen ersparen, die eben »nicht« rauchen. Toll, die Nachbarn rauchen nicht und können sich um das ersparte Geld alle acht Jahre ein neues Auto leisten. Wunderbar und schön für die Nachbarn. Und Sie als Raucher? Jetzt hat man es endgültig kapiert, was für ein dummer Mensch man doch sein soll. Also schnell eine anzünden, denn das Gefühl, dass man ein gehirnamputierter Vollidiot sein soll, bewirkt wiederum nur eins: Genau ... Ran an die nächste Zigarette. Sparen Sie sich daher die Berechnungen, was Sie sich alles sparen würden. Bringt Ihnen beim Aufhören genau gar nichts.

Tests, um herauszufinden, wie nikotinabhängig man ist: Das spüren Sie auch ohne Tests. Zugegeben, es mag interessant sein, einmal nachzurechnen, wie viele Zigaretten man denn so an einem Tag raucht. Das machen einem diese Tests für ein paar Sekunden bewusst. Aber dann geht es weiter: Es wird abgefragt wie alt man ist. Ob Mann oder Frau. Wie schwierig es ist, im Kino keine zu rauchen. Wie viele Minuten vergehen, bis man sich nach dem Aufstehen eine anzündet. Und so weiter ... Man addiere die Punkte und erfahre, ob man gering, leicht, mittelschwer oder schwerstens abhängig ist. Und? Was soll das beim Aufhören bringen? Die ernüchternde Erkenntnis: *"Oje ... 29 von 30 Punkten ... Ich bin ein hoffnungsloser Fall, also probiere ich es erst gar nicht mit dem Rauchen aufzuhören."* Somit gehen solche Tests entweder ins Leere oder in die komplett verkehrte Richtung.

Wie viele krebserzeugende Stoffe es in Zigaretten gibt: Die Vorteile des Rauchens überwiegen für einen Raucher. Das hatten wir schon. Was sollen also diese Informationen bewirken? Ob es nun 83 oder 152 Stoffe sind, die uns jedes Mal ein unübertreffliches Glücksgefühl beschieren? Was soll ´s? Ist in solchen Momenten reine Nebensache. Und jeder kennt zumindest einen 90-jährigen, der Kettenraucher war

und eines natürlichen Todes gestorben ist – aber nicht an Lungenkrebs. Die Infos bringen Ihnen also beim Aufhören auch nichts, denn sonst hätten Sie ja schon längst Ihre Zigaretten in den Mülleimer geworfen ...

Die Information, dass Rauchen ungesund ist:

Können Sie sich endgültig sparen. Weiß heutzutage jedes Kind. Und trotzdem fangen jeden Tag, jede Stunde und jede Minute Menschen aus aller Welt mit dem Rauchen an. Da ist es schon interessanter, zu erfahren, »warum« man eigentlich mit dem Rauchen anfängt. Aber bitte nicht die hundertste Abhandlung, warum Rauchen ungesund ist.

Die Information, dass Rauchen abhängig macht:

Oh, was für eine Neuigkeit. Ja, es existieren abhängig machende Stoffe in Zigaretten. Und? Sie machen in gewisser Weise körperlich abhängig. Stimmt. Aber auch nur minimal. Zigaretten sind keine harten Drogen, wie z. B. Heroin, Crack und dergleichen. Diese Stoffe machen wirklich abhängig. Und dass Zigaretten tatsächlich nicht schwerstens abhängig machen, das beweisen ja wiederum die vielen Ex-Raucher, die einfach so von einem Tag auf den anderen aufgehört haben. Und das ohne grauenvolle und unerträgliche Entzugserscheinungen. Nein. Einfach aufgehört. Punkt. War alles nur Kopfsache.

Wissenschaftlich fundierte Studien:

Studien sind wie Statistiken. Man kann sie in jede Richtung auslegen. Wichtig ist bei solchen Studien nur, wer sie finanziert hat. Und welche Ziele er oder sie damit verfolgt. Denn nichts geschieht ohne Grund. Das weiß jeder Raucher. Studien sollen dem Raucher objektiv und nüchtern erklären, was durch Rauchen oder durch das Aufhören bewirkt wird. Und ihn dazu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch niemand lässt sich gerne manipulieren. Und schon gar nicht mit Studien. Und auch nicht nüchtern. Denn Rauchen hat

nichts mit Nüchternheit zu tun. Raucher wollen Glücksgefühle erleben. Aber keine Studien studieren. Und deshalb finden Sie in diesem Buch auch keinerlei Studien.

Biologische Fachbegriffe:

Interessiert es Sie wirklich, welche Botenstoffe in Ihrem Gehirn beim Rauchen ausgeschüttet werden? Welche lateinischen Begriffe es für die Knotenpunkte und Synapsen im Gehirn gibt? Wie die roten Blutkörperchen heißen, die das Nikotin munter durch Ihre Adern transportieren? All diese Fachbegriffe bewirken nur, dass sich die Nichtraucher als kompetente Oberlehrer aufspielen können – und Sie als böser Raucher ein schlechtes Gewissen haben sollen. Was soll das bewirken? Es gibt keinen Raucher, der seinen Gebetsteppich in Richtung ehemaliger Schultafel ausbreitet und sich dankbar verneigt für diese hochweisen Ausdrücke, die einen nur als jemand dastehen lassen, der in Biologie eine Niete war. Kann man sich also auch sparen.

Belehrungen, Bekehrungen und Bevormundungen:

Man hat immer den Eindruck, dass die »guten« Nichtraucher die »uneinsichtigen« Raucher bekehren müssen. Wie einen kleinen, dummen Schuljungen, der es einfach nicht kapieren will, dass er etwas »Böses« gemacht hat und gefälligst wieder »brav« werden soll. Sorry liebe Gutmenschen, so ein Verhalten ist gegenüber den Rauchern völlig fehl am Platz.

Umgekehrt gibt es keinen einzigen Raucher, der einen Nichtraucher zu irgendetwas »bekehren« will. Nein. Raucher sind offen, tolerant, kommunikativ und haben beim Rauchen eine entspannte und gute Zeit mit sich selbst und anderen. Also im Gegenteil: Eigentlich könnten sich die Nichtraucher von den Rauchern »bekehren« lassen.

Kurz gesagt: Alle Versuche, einem Raucher auf rationaler Ebene zu erklären, was Rauchen, bzw. das Aufhören bewirkt, sind komplett sinnlos. Denn Rauchen findet nun einmal

nicht auf der Ebene des Verstandes statt. Rauchen ist nicht logisch. Rauchen entbehrt jeglicher Logik, denn sonst wäre es ja einfach und logisch, damit aufzuhören. Rauchen ist eine Gefühlssache. Und eine Gewohnheitssache. Also alles, was eben nicht im »Bewusstsein« abläuft, sondern im »Unterbewusstsein« ...

Und zu guter Letzt:

Welche tollen Erfolge (äußere) Hilfsmittel bewirken können. Von Hypnose, Akupunktur, Homöopathie, Lasertherapie, CDs und DVDs zur Raucherentwöhnung, oder den klassischen Nikotinkaugummis, Pflaster, Sprays, oder was auch immer. Nein. Sie brauchen keine Produkte von außen. Denn Rauchen spielt sich nur in Ihrem Kopf ab. Und darauf haben nur Sie Zugriff. Sie alleine. Oder haben Sie damals, als Sie mit dem Rauchen angefangen haben, vorher ein Pflaster auf Ihren Oberarm geklebt oder Ihre Ohren und Fußsohlen mit einem Akupressurstab geknechtet? Nein. Sie alleine haben es geschafft, anzufangen. Geben Sie daher Ihre Eigenverantwortung nicht an andere Menschen oder äußere Hilfsmittel ab. Denn auf die eine oder andere Art machen Sie sich dann wiederum von »denen« abhängig ... All das brauchen Sie daher nicht.