

das **back-prinzip:**®

← zurück zum Ursprung

Das Nichtraucherbuch für den rückfälligen Raucher



STEFAN BACK

„Mit einer Methode kann man Nichtraucher *werden*,
mit dem back-prinzip[®] kann man es auch *bleiben*.“

Das Buch

Offensichtlich sind Methoden zur Raucherentwöhnung nicht die Lösung im Kampf gegen die Sucht, denn es ist erschreckend, wie viele Raucher es mit allen möglichen Methoden nicht schaffen, sich für immer aus der Sucht zu befreien und – früher oder später – rückfällig werden. Dabei wollen fast alle Raucher irgendwann einmal während ihres Raucherlebens von der Sucht wegkommen. So gut wie alle Raucher brauchen aber mehrere Anläufe, um der Sucht zu entkommen – allzu oft haben sie jedoch mit einer Methode auch gar keinen Erfolg. Dieses Buch wendet sich daher speziell an Raucher, denen bisher keine Methode geholfen hat und die nichts lieber tun würden, als das Rauchen endgültig hinter sich zu lassen. Das ist jedoch mit einer Raucherentwöhnungsmethode in der Regel nicht zu realisieren. Es geht vielmehr darum, sich selbst zu heilen, indem der Raucher mental zu seinem wahren Ursprung zurückkehrt. Dies kann nicht mit einseitigen Anweisungen geschehen, sondern muss durch eine eigene, aktive Änderung der Glaubenssätze tief greifender erfolgen. Das geistige Werkzeug hierzu ist *das back-prinzip[®]*, ein strukturiertes Mentalprogramm, das in verschiedenen Schritten sämtlichen negative Glaubenssätze des Rauchers in positive wandelt.

Der Autor

Stefan Back, 1962 in Stuttgart geboren, rauchte 22 Jahre lang bis zu 40 Zigaretten täglich. Er hatte sich bereits als hoffnungsloser Raucher betrachtet. 1999 hat er jedoch seinen Weg aus der Rauchsucht gefunden. Seitdem beschäftigt er sich intensiv mit der Gesundheit und insbesondere mit der Raucherentwöhnung. Stefan Back hat mehrere Bücher zur Rauchsucht verfasst und damit in der Fachwelt große Aufmerksamkeit erlangt. Inzwischen ist der Autor als Fachmann anerkannt und hat bereits vielen Rauchern geholfen, der Sucht zu entkommen. Zunehmend verwenden auch Seminaranbieter von Nichtraucherkursen sein Gedankengut. Das Anliegen von Stefan Back war es immer, austerapierte Raucher zu heilen. Daher hat er in den letzten 10 Jahren das back-prinzip[®] entwickelt, ein Mentalprogramm, das speziell rückfällig gewordenen Rauchern helfen soll, endlich die Sucht hinter sich zu lassen.



das back-prinzip:[®]

Mehr Informationen können Sie erhalten unter:

www.das-back-prinzip.de

www.stefan-back.de

oder schreiben Sie an
info@stefan-back.de

Für Christl

Es heißt, dass sechs Millionen Juden durch den Holocaust des Naziregimes sterben mussten. Durch das Rauchen sterben weltweit jedes Jahr ebenfalls ca. sechs Millionen Menschen. Jedes Jahr ein neuer Holocaust auf unserer Erde.

INHALT

Einleitung

Lassen Sie sich nicht beirren!

TEIL I Die Basis, um endgültig Nichtraucher zu werden

- 1 Ich werde Nichtraucher
- 2 Die 17 Irrtümer der Raucherentwöhnung
- 3 das back-prinzip:[®] zurück zum Ursprung
- 4 Für mich ist Nichtrauchen ein Stück Lebensqualität
- 5 Jede Krankheit ist heilbar, wenn man alle Ursachen kennt und richtig therapiert
- 6 Das Rauchen ist eine Rauchsucht. Es gibt also kein Nikotinmonster zu bekämpfen

TEIL II Ich habe keine Angst mit dem Rauchen aufzuhören

- 7 Raucher werden – Raucher bleiben
- 8 Die Spirale Ihrer Ängste dreht sich immer schneller
- 9 Als Nichtraucher komme ich mit dem Leben besser klar
- 10 Ich genieße es, nicht mehr zu rauchen
- 11 Als Nichtraucher habe ich keine psychischen Entzugserscheinungen
- 12 Ich bin nicht abhängig von Nikotin

13 Als Nichtraucher habe ich keine körperlichen Entzugserscheinungen

14 Als Nichtraucher werde ich schlanker

15 Ich habe keinen Grund wieder zu rauchen

TEIL III Als Nichtraucher lebe ich besser

16 Ich wechsle jetzt die Seiten – vom Raucher zum Nichtraucher

17 Als Nichtraucher bin ich frei!

18 Als Nichtraucher bin ich Energie geladen und gesund

19 Als Nichtraucher habe ich Selbstachtung

20 Als Nichtraucher bin ich selbstbewusst

21 Als Nichtraucher habe ich mehr Geld

22 Als Nichtraucher freue ich mich wieder am Leben

23 Alles eine Frage der Perspektive

TEIL IV Im Kopf bin ich bereits Nichtraucher

24 Der Mechanismus der Rauchsucht

25 Die Mehrheit hat nicht immer Recht

26 Ich könnte 1 000 Zigaretten rauchen, ohne jemals wieder abhängig zu werden. Aber welchen Sinn würde das machen?

27 Es gibt keine Nikotinsucht. Ich bin nicht süchtig nach Nikotin

28 Ich mache mich selbst zum Nichtraucher

29 Ich beende das Rauchen und gebe nichts auf

30 Ich glaube der Tabakwerbung kein Wort mehr!

31 Auf Alternativen umzusteigen und/oder weniger zu rauchen macht keinen Sinn

32 Als Nichtraucher genieße ich das Leben mehr und lebe länger

33 Raucher und Ex-Raucher sind zu bemitleiden

34 Ich bin nicht süchtiger als andere, daher werde ich es schaffen

TEIL V Ich bin sofort nach der letzten Zigarette Nichtraucher

35 Als Nichtraucher geht es mir immer besser

36 Ich höre JETZT mit dem Rauchen auf, weil man nie weiß, wann es zu spät ist

37 Ich weiß, dass ich es dieses Mal schaffe und freue mich darauf

38 Ich werde wissen, wann der beste Zeitpunkt ist, um aufzuhören

39 Ich werde oft an das Rauchen denken und mich freuen frei zu sein

DAS ENDE... ist ein neuer Anfang: Die letzte Zigarette ist das Symbol für meine neue Freiheit

Kontakt

Weitere Bücher des Autors

Einleitung

Sie rauchen noch? Und das, obwohl doch die Raucher in Deutschland am Aussterben sein sollen. Nein, ich meine das nicht im doppeldeutigen Sinn, sondern im Hinblick auf die offiziellen Zahlen und was man so in den Medien allerorts hört.

Ja, es stimmt tatsächlich, die Zahlen sind etwas rückläufig – in den westlichen Industrieländern. Die Tabakindustrie hat sich daher schon längst in Richtung Afrika, Asien und Osteuropa aufgemacht. In manchen Ländern rauchen dort inzwischen bereits zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung. Da wird noch richtig Geld verdient. Aber ist das Rauchen wirklich so rückläufig in Deutschland, wie immer behauptet wird?

Trotz aller Bemühungen von allen Seiten ist das Rauchen in Deutschland tatsächlich *nur wenig zurückgegangen*. Nach wie vor rauchen im Durchschnitt ca. 30 Prozent aller Erwachsenen¹, in Deutschland sterben jährlich immer noch ungefähr 120 000 Menschen an den Folgen ihrer Sucht. Weltweit rauchen 1 Milliarde Menschen, insgesamt ist das Rauchen weltweit in den letzten 25 Jahren sogar um 7% gestiegen². Und auch in Deutschland ist das Rauchen im weltweiten Vergleich vergleichsweise unterdurchschnittlich zurückgegangen. Immerhin ist die Zahl rauchender Jugendlicher zwischen 12 und 17 Jahren auf knapp 10% gesunken.³

Nach wie vor gibt es ungefähr 16 Millionen Raucher⁴ in Deutschland⁵. 85 Prozent davon wollen mindestens ein Mal in ihrer Raucherkarriere mit dem Rauchen aufhören, aber

nur drei bis fünf Prozent schaffen tatsächlich den endgültigen Ausstieg, wenn Sie einen Versuch starten. Das bedeutet, dass Millionen von Rauchern gerne aufhören würden, es aber mehrfach nicht schaffen. So ähnlich war es ja auch bei Ihnen, daher lesen Sie nun dieses Buch, denn es ist speziell für Sie geschrieben. Sie sind verzweifelt und haben bereits alle möglichen Methoden zur Entwöhnung ausprobiert, wurden aber, früher oder später, doch immer wieder rückfällig.

Großes Ansehen hat inzwischen die Methode von Allen Carr erlangt. Aber auch hier sind die Erfolgsquoten nicht gerade überzeugend. Nach einer Studie der Medizinischen Universität Wien aus dem Jahre 2002, sind nur noch 53,3 Prozent der Absolventen von Allen Carr Nichtraucherseminaren nach einem Jahr tatsächlich Nichtraucher geblieben. Easyway wirbt mit dem Slogan, dass nach einem Jahr immer noch über die Hälfte der Teilnehmer Nichtraucher sind. Man könnte es aber auch so ausdrücken: *Fast die Hälfte raucht bereits nach einem Jahr wieder.*

Aber wo ist der Haken, warum sind Sie bei all Ihren Aufhörversuchen immer wieder gescheitert? Warum hat bei Ihnen keine Methode gefruchtet, weder Hypnose, Akupunktur, Zyban, Nikotinersatz, eigene Willenskraft, Allen Carr oder was Sie auch sonst noch versucht haben? Und genau das war Ihr Hauptfehler, nämlich Methoden und/oder Expertenwissen konsumiert zu haben. *Methoden zur Entwöhnung sind Teil Ihrer psychischen Abhängigkeit*, und damit letztlich ungeeignet, Sie vom Rauchen zu befreien. Wenn es ein Raucher damit schafft, dann tatsächlich nicht *wegen* der Methode, sondern *trotz* der Methode! Nein, ich möchte Ihnen nun nicht eine weitere, so unschlagbare Methode vorstellen, die noch besser sein soll, als all die anderen 200 Methoden, die bereits auf dem Markt sind. Im Gegenteil, wie gesagt, ich werde Ihnen mit diesem Buch zeigen, warum diese Methoden bei Ihnen nicht funktioniert

haben. Und dies ist somit gleichzeitig ein wichtiger Teil Ihrer Entwöhnung, so verblüffend das nun für Sie jetzt klingen mag.

Warum sollten Sie auch Experten und Methoden brauchen, wenn Sie das Rauchen beenden (nicht aufgeben) möchten? Sie tragen doch die Wunderpille bereits in sich, Sie müssen sie nur noch für sich entdecken. Die Grundlage hierfür ist, dass Sie sich an Ihrer Natur orientieren sollten. Jahrmillionen sind wir Menschen ohne Zigaretten ausgekommen und haben gut gelebt - und vor allem gut *überlebt*. Erst seit gerade mal 80 Jahren begann sich die Rauchsucht in Deutschland überhaupt zu etablieren - ein Wimpernschlag in unserer Evolution! Daher liegt die Lösung des Problems doch ganz nahe, vielleicht so nahe, dass bisher niemand darauf gekommen ist: *Wir müssen lediglich zu unserem Ursprung, zu unseren Wurzeln zurückgehen - und zwar mental*. Sie müssen Ihren ganzen angesammelten Müll zum Thema Rauchen wieder loswerden. Eine geistige Rückspulung also, mit dem Ziel, möglichst nahe an Ihre Geburt heranzukommen, denn zu diesem Zeitpunkt waren Sie noch kaum abhängig.

„Nahe an meine Geburt herankommen, weil ich damals noch kaum abhängig war?“ fragen Sie sich vermutlich jetzt. Ja, so ist es, denn schon recht kurz nach unserer Geburt beginnt die ungeheure Programmierung unserer Gehirne. Wir werden *ab der ersten Sekunde unseres Lebens abhängig gemacht*. Oder wie erklären Sie sich, dass sogar Leute, die noch nie geraucht haben, glauben, dass das Rauchen gegen Stress hilft, man sich entspannen kann, der Raucher die Zigaretten genießt (man spricht ja immer von „Tabakgenuss“) und man schwere Entzugserscheinungen bekommt, wenn man versucht, das Rauchen aufzugeben? Das wiederum bedeutet, dass so gut wie jeder Mensch, der im Umfeld von Zigaretten aufwächst - also fast die gesamte

Menschheit - an Zigaretten glaubt, oder anders ausgedrückt: in gewisser Weise psychisch abhängig ist. Nur gibt es eben Menschen, die Glück hatten, niemals *tatsächlich* Zigaretten zu rauchen. Man könnte sogar so weit gehen, zu sagen, dass deshalb die meisten Menschen nicht als Nichtraucher zu bezeichnen sind, sondern eher als „*nicht rauchende Raucher*“, denen das aber nicht viel ausmacht. Und dennoch sind auch sie alle massiv beeinflusst worden und glauben zum Großteil an das multifunktionale Produkt „Zigarette“. Angesichts dieser These, die Sie im Verlauf des Buches immer besser verstehen werden, ist es geradezu verblüffend, dass nicht alle Menschen, früher oder später, tatsächlich anfangen regelmäßig zu rauchen.

In den letzten Jahren hat sich immer mehr die Meinung durchgesetzt, dass die genetische Ausstattung des Menschen seit einigen hunderttausend Jahren annähernd gleich geblieben ist. Wir sind daher zum größten Teil genauso gebaut wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit (oder sogar aus einer Zeit, die noch weiter zurück liegt). Unser Körper (Hardware) arbeitet nach den gleichen Prinzipien und unser Gehirn (Software) ist fast identisch programmiert. Das bedeutet, dass wir von unserer Natur her Steinzeitmenschen geblieben sind. Daher empfehlen immer mehr Experten, dass es für unsere Gesundheit am besten sei, in möglichst vielen Bereichen so zu leben wie unsere Urahnen.

Diese Auffassung ist für mich absolut schlüssig und ich kann mich daher dieser Meinung nur mit voller Überzeugung anschließen. Aber die große Frage ist doch, wie man es in einem bestimmten Bereich schafft, so zu leben wie unsere Urahnen? Und vor allem ist zu klären, wie unsere Urahnen vor mehreren hunderttausend Jahren tatsächlich gelebt haben?

Da es in diesem Buch ausschließlich ums Rauchen geht, ist die letzte Frage schnell beantwortet: *unsere Urahnen haben nicht geraucht*. Also brauchen wir „nur“ ein Programm, das Sie zum Ziel „Nichtraucher“ führt. Dieses Mentalprogramm soll Sie zu Ihren Wurzeln zurückführen. „*Back to the roots*“ lautet das Motto, daher heißt mein Mentalprogramm *das back-prinzip*[®]. Es besteht im Wesentlichen aus drei Bausteinen:

- Durchbrechen Ihrer Angstspirale (aus der Sicht „Raucher“)
- Bewusstmachen Ihrer Motivationsliste (aus der Sicht der Nichtraucher)
- Geistige Rückspulung Ihres Suchtprogramms im Gehirn

Diese drei Bausteine führen im Ergebnis zu einem kompletten Wechsel Ihrer *Identifikation vom Raucher zum Nichtraucher*, die Grundlage, um wirklich für immer Nichtraucher zu bleiben, ohne Willensanstrengung, Verzichtgefühl oder die Angst, es doch nicht zu schaffen.

Zigaretten gehörten also nicht zu unseren Vorfahren, die vor hunderttausenden von Jahren gelebt haben. Also gehören Zigaretten auch heute nicht zu *Ihnen*. Das wissen Sie eigentlich schon. Aber wissen Sie es tatsächlich, oder denken Sie vielleicht doch eher in Richtung „Ich möchte schon aufhören, aber es wird schwer werden, ich genieße die Zigaretten, ich brauche sie, sie helfen mir, sie gehören doch „irgendwie“ zu mir, etc. etc.“ Wir sprechen gerade von Ihren *Glaubenssätzen*, denn davon haben Sie eine ganze Menge in Ihrem Gehirn abgespeichert – vor allem negative! Und genau diese Veränderung Ihrer negativen Glaubenssätze, hin zu positiven, ist der Kernbereich des *back-prinzips*[®]. Einseitige Anweisungen oder Thesen eines Experten, die Sie für gut – oder eben auch für schlecht –

befinden, reichen nicht aus. Das ist auch der Hauptgrund für die geringen (langfristigen) Erfolgsquoten aller Raucherentwöhnungsmethoden, Allen Carr mit eingeschlossen. Nein, Sie alleine sind für sich verantwortlich und müssen aktiv an Ihrem Veränderungsprozess mitwirken. Die Basis des *back-prinzips*[®] sind also Begriffe wie *Instinkt*, *Urvertrauen*, *Eigenverantwortung*, *Eigeninitiative* und der *Glaube* an sein starkes, eigenes Immunsystem. Begriffe, die in unseren heutigen Industriegesellschaften immer mehr aussterben und zunehmend an Bedeutung verlieren. Diese Begriffe haben auf den ersten Blick mit Ihrem Ziel, Nichtraucher zu werden, nicht sehr viel zu tun. In Wahrheit sind sie aber der Kern der ganzen Sache.

Verlassen Sie sich also künftig lieber nicht mehr auf Methoden und Experten, die letztlich auch nur ihre eigene, subjektive Theorie vertreten. Besser ist es, sich auf seine wahre Natur zu besinnen und sich selbst zum Nichtraucher zu machen. Vertrauen Sie der Evolution, denn sie ist neutral und bereits 3,5 Milliarden Jahren alt. Seit dieser Zeit gibt es Leben auf der Erde und streng genommen ist das der Ursprung der Menschheit. Alle Menschen, die heute leben, sind daher das Produkt einer Entwicklungszeit von 3,5 Milliarden Jahren. Glauben Sie nicht auch, dass wir nach dieser Zeit wahrlich ausgereift sind? Perfekt sind wir Menschen zwar trotzdem nicht, denn Evolution bedeutet immer ein Kompromiss zu schließen, ganz sicher aber braucht kein Mensch Zigaretten. Seien Sie sich bewusst:

KEINE METHODE KANN JEMALS SO PERFEKT
SEIN, WIE SIE ES SELBST VON NATUR AUS SIND!

Das ist die geistige Grundlage des *back-prinzips*[®]
das Prinzip der Evolution:

Lebe nach deiner Natur und es geht dir gut!

¹ Laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. bei www.dhs.de (Quelle DHS Jahrbuch Sucht 2018) lag die Raucherquote (Alter 18-59) bei Männern im Jahre 2017 bei 33 Prozent, bei den Frauen bei gut 27 Prozent

²

Siehe

https://www.welt.de/newsticker/dpa_nt/infoline_nt/brennpunkte_nt/article163462089/Globaler-Raucheranteil-schrumpft-absolute-Zahlen-steigen.html

³ Wobei hier nicht vergessen werden sollte, inwiefern auf alternative (legale und illegale) Drogen umgestiegen wird, z.B. E-Zigarette, Shisha, Cannabis, Alkohol, Crystal Meth, etc.

⁴ Der Einfachheit halber spreche ich immer von „Raucher“, meine damit natürlich aber auch die Raucherinnen.

⁵ Deutschland gehört damit zu den Top Ten weltweit

Lassen Sie sich nicht beirren!

Es gibt unzählige Methoden und Experten, die sich seit Jahrzehnten damit beschäftigen, wie man den Rauchern das Aufhören beibringen kann. Ich gehe davon aus, dass jeder, der dieses Buch liest, bereits einige schmerzliche Aufhörversuche hinter sich gebracht hat. In zwei Minuten, wenn Sie dieses Kapitel gelesen haben, werden Sie nicht nur erstaunt sein, sondern erahnen, warum Sie bisher so erfolglos waren.

Denn die Wahrheit ist:

1. Das Rauchen ist *keine Nikotinsucht*. Sie sind daher weder nikotinsüchtig, noch nikotinabhängig.
2. Daher werden Sie *keine Entzugserscheinungen* spüren.
3. Aus diesem Grund brauchen Sie auch weder Nikotinersatz, noch andere Ersatzmittel zu konsumieren – im Gegenteil, lassen Sie die Finger davon!
4. Sie werden mit der richtigen Einstellung sogar *schlanker werden*, anstatt an Gewicht zuzulegen.
5. *Eine Zigarette macht Sie nicht abhängig*. Sie könnten daher 1 000 Zigaretten rauchen, ohne jemals abhängig zu werden, vorausgesetzt, Sie glauben nicht mehr an das multifunktionale Produkt „Zigarette“.
6. *Sie brauchen keine Methode*, um Nichtraucher zu werden – im Gegenteil. Experten und Ihre Methoden haben Sie abhängiger gemacht.
7. *Sie werden daher auf Dauer nur dann Nichtraucher bleiben können, wenn Sie sich selbst dazu gemacht*

- haben*. Oder anders ausgedrückt: wenn Sie zu Ihrer wahren Natur aus eigenem Antrieb zurück gekehrt sind.
8. Wenn Sie sich zu den willensstarken Persönlichkeiten zählen, tun Sie sich mit dem Aufhören wesentlich schwerer.
 9. Das Aufhören kann ganz einfach sein – oder verdammt schwer. Es kommt darauf an, wie Ihre Voraussetzungen sind und ob Sie den richtigen Weg einschlagen.
 10. Aber: *den hoffnungslosen Raucher gibt es nicht*. Jeder, wirklich jeder, kann „es“ schaffen.
 11. Das Rauchen wird durch unsere gesamte Gesellschaft – Experten eingeschlossen – zu einem undurchsichtigen, komplizierten Monster gemacht. *Der Trick ist, zu erkennen, dass es gar keinen Trick gibt!*
 12. Das Rauchen ist der Killer Nr. 1. Weltweit sterben jedes Jahr sechs Millionen Menschen daran – die Dunkelziffer nicht mitgerechnet!
 13. Sie werden als Nichtraucher das Leben erst richtig genießen können. *Ihre Lebensqualität wird um 100 Prozent steigen*. Es gibt keinen Verzicht auf Genuss oder dergleichen!
 14. *Sie haben viel zu verlieren, wenn Sie es dieses Mal wieder nicht schaffen*. Also nehmen Sie das Thema ernst und seien Sie offen, ehrlich zu sich selbst und gehen Sie aktiv mit einer guten Portion Eigenverantwortung an die Sache heran.

TEIL I

**Die Basis, um endgültig
Nichtraucher zu werden**

1 Ich werde Nichtraucher

Das Problem der meisten aufhörwilligen Raucher beginnt bereits ganz zu Anfang. Sie setzen sich nicht das Ziel, wirklicher *Nichtraucher* zu werden, sondern betrachten sich Zeit Ihres restlichen Lebens als *Ex-Raucher*. Genau so erging es auch Ihnen bisher, es erfolgte kein wirklicher Wechsel Ihrer Identifikation zum Nichtraucher. Wäre das der Fall gewesen, hätten Sie nicht mehr rückfällig werden können. Denn, so wie Vegetarier kein Fleisch essen, rauchen Nichtraucher eben keine Tabakwaren. Ex-Raucher schon, und wenn es nur im Kopf oder in Ihren Wünschen oder Vorstellungen ist. Das ist der schlimmste Fall, denn dann sind Sie „*nicht rauchender Raucher*“, die es ja, wie bereits gesagt, massenhaft gibt. Nur macht das den meisten nicht so viel aus wie Ihnen.

Aber warum ist es eigentlich so wichtig, zu unterscheiden, ob Sie „Nichtraucher“ oder „Ex-Raucher“ werden? Die Antwort ist recht einfach: wenn Sie sich als Nichtraucher sehen, haben Sie mit dem Rauchen komplett abgeschlossen, während Sie sich als Ex-Raucher immer noch zu viel mit dem „Raucher“ identifizieren und Gefahr laufen, Ihren Zigaretten nachzutruern. Sie stehen von der Sprache her mehr bei dem Raucher, als bei dem Nichtraucher. Und wie Sie später noch sehen werden, ist Ihre Sprache Teil Ihrer psychischen Abhängigkeit. Es gibt im Übrigen viele Hinweise, dass „Nichtraucher“ der passende Begriff ist. Zum Beispiel gibt es keine Ex-Rauchervereine, sondern nur Nichtrauchervereine. Oder früher, als es noch „Raucherabteile“ oder „Nichtraucherabteile“ bei der Bahn gab, gab es auch keine „Ex-Raucher“ Abteile. Dies zeigt,

dass Sie als „Ex-Raucher“ immer zwischen den Stühlen sitzen, was auch nachvollziehbar ist. Entweder rauchen Sie, dann sind Sie „Raucher“, oder Sie rauchen nicht, dann sind Sie „Nichtraucher“. Aber was sollten Sie als „Ex-Raucher“ tun?

Wenn Sie versucht haben mit einer herkömmlichen Methode (Nikotinersatz, Willenskraft, Hypnose, etc.) aufzuhören, aber rückfällig wurden, haben Sie eine Menge negativer Glaubenssätze zum Thema Nichtrauchen eingespeichert. Aber selbst als *Ex-Raucher*, der vielleicht dieses Buch liest, weil er immer noch nach Zigaretten giert und hofft, endlich davon befreit zu werden, haben Sie die identischen, negativen Glaubenssätze abgespeichert wie der gerade erwähnte *rückfällig gewordener Raucher*. Raucher, die es mit der Easyway Methode von Allen Carr versucht haben – ich nenne sie die „*AC-Raucher*“ – befinden sich normalerweise auf einem höheren Level. Sie verfügen bereits über viele positive Glaubenssätze. Daher ist diese Methode auch erfolgreicher als die anderen, herkömmlichen Methoden. Dennoch wird bereits nach einem Jahr, wie gesagt, fast die Hälfte davon rückfällig. Vielleicht sind Sie einer davon. Auch bei Carr sind einfach noch zu viele negative Glaubenssätze vorhanden bzw. es werden nicht die treffenden Glaubenssätze wirklich erfasst. Hinzu kommen noch einige andere Schwächen der Methode, die ich Ihnen im nächsten Kapitel darstellen werde.

Nieraucher, also Menschen, die das Glück hatten, nie rauchsüchtig zu werden, rauchen zwar nicht aktiv, sitzen aber dennoch einigen Irrtümern auf. Wie gesagt, auch sie glauben an die Zigarette, an Entzug, Gewichtszunahme, Genuss und dergleichen mehr.

Entsprechend dem mentalen Stand kann man also unterscheiden zwischen: *Raucher*, *rückfälliger Raucher*, *Ex-Raucher* bzw. *nicht rauchender Raucher*, *ACRaucher*, *Nieraucher* und *Nichtraucher*. Die ersten drei bzw. vier

Rauchergruppen haben im Laufe ihres Lebens eine Vielzahl identischer Glaubenssätze abgespeichert, die absolut negativ sind. AC-Raucher und Nieraucher haben ebenfalls eine Vielzahl negativer Glaubenssätze gespeichert. Auch sie haben sich mental von Ihrer Natur entfernt.

Von Geburt an ist jeder Mensch entweder Nieraucher oder Nichtraucher. Das sind die treffenden Begriffe. Da Sie jedoch erstens als Nieraucher ebenfalls eine Menge negativer Glaubenssätze abgespeichert hätten, und Sie zweitens diesen Status ohnehin nicht mehr erreichen können, bleibt Ihnen also nur noch „übrig“, (wieder) *Nichtraucher* zu werden. *Einfach nur Nichtraucher - ohne jeglichen negativen Glaubenssatz!*

Als Nichtraucher werden Sie nach Ihrer letzten Zigarette wissen, dass Sie nicht mehr rauchen müssen, weil sie unabhängig aufgehört haben, freiwillig, ohne, dass Sie komplizierte Methoden lernen mussten und ohne sich wieder von anderen Menschen abhängig gemacht zu haben. Sie haben den Weg zu *Ihrem* Ursprung zurück gefunden. Daher werden Sie auch keine Entzugserscheinungen spüren oder an Gewicht zulegen. Sie werden keine Gefahr laufen, jemals rückfällig zu werden. Ihr mentales Niveau entspricht annähernd dem Ihrer Geburt, mindestens aber der Zeit vor Ihrer ersten Zigarette.

2 Die 17 Irrtümer der Raucherentwöhnung

Gehen wir nun einmal genauer auf die ganzen Mängel und Irrtümer der Raucherentwöhnung ein, denn sie sind der Grund, warum Sie es bisher nicht geschafft haben, für immer aufzuhören.

Zuvor sollte ich jedoch für Raucher, die bisher noch nichts von der Easyway Methode nach Allen Carr gehört haben, kurz erläutern, was Carr unter *Gehirnwäsche* versteht. Es ist der zentrale Begriff bei seiner Methode. Er definiert die Gehirnwäsche wie folgt: *„Eine Person wirksam überzeugen, dass bestimmte Tatsachen und Vorstellungen wahr sind, obwohl sie in Wirklichkeit falsch sind.“* Carr versucht diese Gehirnwäsche durch eine „Gegen-Gehirnwäsche“ zu neutralisieren, was also ein Verfahren ist, damit eine Person die wahre Lage erkennt. Was Allen Carr genau unter Gehirnwäsche versteht, lässt er zwar offen, aber man kann sicherlich darunter sämtliche Informationen verstehen, die Sie zum Rauchen gebracht haben bzw. die Sie dazu bringen, daran festzuhalten. Hierzu gehört alles, was unsere Gesellschaft ausmacht, also die Zigarettenwerbung, die Tabakindustrie, alle rauchenden Vorbilder wie Sportler, Schauspieler, etc, Ihr rauchendes Umfeld (Freunde, Bekannte, Vater, Mutter, Gelegenheitsraucher, Ex-Raucher, rückfällige Raucher, etc.), andere Methoden zur Raucherentwöhnung, wie die Nikotinersatztherapie oder die Methode Willenskraft. Zu guter Letzt sind darunter auch alle Experten - bis auf ihn selbst natürlich - zu verstehen, die

durch Falschinformationen wesentlich zur Gehirnwäsche beitragen.

Wenn sich Allen Carr nun aber offensichtlich getäuscht hat und die „wahre Lage“ nicht erkannt hat, indem er selbst einigen Irrtümern aufgesessen ist, ist er Opfer seiner eigenen Gehirnwäsche geworden. Und als Konsument seiner Methode wurden Sie es mit ihm! Ganz zu schweigen, was die „wahre Lage“ überhaupt sein soll. Hier schließt sich erneut der Kreis zum *back-prinzip*[®], das als Grundlage die Evolution ansieht, die über allen Dingen steht und objektiv ist, das heißt, nicht von Experten verzerrt werden kann.

Neben einigen Irrtümern beinhaltet die Allen Carr Methode vor allem drei Mängel:

- *Die Gehirnwäsche ist lückenhaft*
Die Gehirnwäsche ist nicht umfassend erklärt und deckt nur einen Teil Ihrer psychischen Abhängigkeit ab. Es fehlen wichtige Methoden, auf die Carr nicht eingeht. Ebenso wird Ihr Vokabular nicht weiter beachtet, das ja mit verantwortlich für Ihre negativen Glaubenssätze ist. Genauso wenig wird auf den Light Zigaretten Trick oder das Thema „Zigarillos“ eingegangen. Und auch der Aspekt, wie Mehrheitsmeinungen entstehen, wird nicht berücksichtigt.
- *Die Ängste werden nicht komplett abgebaut, und demnach die Angstspirale nicht durchbrochen.*
- *Es besteht kaum Struktur in der Methode Carr wirft Begriffe durcheinander und es existiert kein Ziel gerichteter Aufbau. Was bleibt ist vor allem, den aufhörwilligen Raucher zu begeistern, was aber langfristig meistens nicht ausreicht, um für immer Nichtraucher zu bleiben.*

Nachfolgend werde ich Ihnen in drei Kategorien alle Irrtümer aufzeigen, die Sie bisher daran gehindert haben, wirklicher Nichtraucher zu werden.

1. Spezielle Irrtümer der herkömmlichen Methoden (HM)
2. Alle Irrtümer, die für die herkömmlichen Methoden (HM) und für die Allen Carr Methode (AC) zusammen gelten.
3. Spezielle Irrtümer der Allen Carr Methode (AC).

1. Spezielle Irrtümer der herkömmlichen Methoden (HM)

Irrtum 1 (HM): Willenskraft

Sie brauchen einen starken Willen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten.

Richtig ist: Mit Willenskraft kommen Sie nicht, oder nur erschwert, an Ihr Ziel, für immer Nichtraucher zu bleiben. Sie brauchen keine Willenskraft – im Gegenteil!

Irrtum 2 (HM): Der beste Zeitpunkt Der beste Zeitpunkt, um aufzuhören ist, wenn man wenig Stress hat oder wenig gefährdet ist, zu scheitern. Richtig ist: Der beste Zeitpunkt ist derjenige, der am schwierigsten erscheint. Dadurch erhält man schnell Gewissheit, es zu schaffen.

Irrtum 3 (HM): Gewichtszunahme

Jeder Ex-Raucher wird an Gewicht zunehmen, das war schon immer so und wird auch immer so bleiben. Richtig ist: Nach dem Rauchstopp müsste man eher an Gewicht abnehmen, anstatt zuzunehmen.

Irrtum 4 (HM): Nichtraucher ist man frühestens nach einem Jahr

Man braucht mindestens ein Jahr, eher länger, um wirklich Nichtraucher zu sein. Ein bisschen wird man immer Raucher bleiben.

Richtig ist: Sie sind sofort und ohne Rückfallgefahr nach Ihrer letzten Zigarette Nichtraucher.

Irrtum 5 (HM): Genuss

Rauchen kann auch Genuss sein.

Richtig ist: Das Rauchen bietet nicht den geringsten Genuss, es bietet absolut keine Vorteile. Es verursacht Stress, entspannt nicht und fördert weder die Konzentration noch hilft es gegen Langeweile - im Gegenteil!

Irrtum 6 (HM): Gelegenheits- oder Genussraucher

Man spricht überall von Tabakgenuss. Und als Gelegenheits- oder Genussraucher ist alles halb so schlimm. Ein kleines Vergnügen sollte man sich gönnen.

Richtig ist: Gerade Gelegenheitsraucher sind kaum von der Zigarette wegzubekommen und daher abhängiger, als die übrigen Raucher, die mehr rauchen.

Irrtum 7 (HM): Nikotinersatz

Da das Rauchen eine Nikotinsucht ist und jeder Raucher nikotinabhängig ist, kann der körperliche Entzug durch Nikotinersatz gemildert und damit die Erfolgschancen erhöht werden. Richtig ist: Nikotinersatz erschwert das Aufhören, denn es geht an der wahren Ursache vorbei.

Wie Sie sehen, sind bei der Carr Methode bereits eine Vielzahl richtiger Thesen enthalten. Weitere Thesen von Carr, die ich für richtig halte und die Sie sich bereits jetzt schon gut einprägen sollten, sind:

- Die Entscheidungsgrundlagen für oder gegen das Rauchen werden sich nie ändern.
- Dem Nichtraucher geht es immer besser als dem Raucher, vor allem psychisch.
- Jeder Raucher ist schizophren und sitzt immer zwischen zwei Stühlen. Es ist ein Tauziehen der Ängste. Die Angst

einerseits, nie mehr rauchen zu können/dürfen, und andererseits die Angst, ewig weiterrauen zu „müssen“ und sich krank zu rauchen.

- Das Rauchen ist die schlimmste Sucht auf unserem Planeten, der Killer Nr. 1.
- Den unverbesserlichen bzw. hoffnungslosen Raucher gibt es nicht.

Und dennoch: Aufgrund der Vielzahl an Mängel und Irrtümern, bleibt der Erfolg der Carr Methode eher dem Zufall überlassen.

2. Irrtümer der herkömmlichen Methoden (HM) und der Allen Carr Methode (AC)

Irrtum 8 (HM/AC): Laster, Gewohnheit, Nikotinsucht⁶

Beim Rauchen handelt es sich um ein kleines Laster oder eine schlechte Gewohnheit (HM). Das Rauchen ist eine Nikotinsucht, es gilt, das Nikotinmonster zu bekämpfen (AC).

Richtig ist: Es handelt sich weder um eine Gewohnheit oder ein Laster, noch um eine Nikotinsucht, sondern um eine Rauchsucht. Das Nikotinmonster von Carr ist alleine seine Erfindung und erschwert nur das Aufhören.

Irrtum 9 (HM/AC): nikotinsüchtig / nikotinabhängig⁷

Aus Irrtum 8 folgt Irrtum 9: Sie sind nikotinsüchtig bzw. nikotinabhängig und rauchen aufgrund Ihrer Nikotinsucht (HM). Aber nicht nur deshalb, sondern vor allem aufgrund Ihrer Gehirnwäsche, also der Tabakwerbung, Vorbilder, andere Raucher, Freunde, etc. (AC).

Richtig ist: Beide Begriffe - nikotinsüchtig und nikotinabhängig - werden nicht nur durcheinander geworfen, sondern sind schlichtweg falsch. Sie sind weder süchtig, noch abhängig nach Nikotin. Sie rauchen alleine aufgrund Ihrer *psychischen* Abhängigkeit.

Irrtum 10 (HM/AC): Entzugerscheinungen

Es gibt heftige körperliche und psychische Entzugerscheinungen (HM). Allen Carr mildert etwas ab: Da Sie nikotinsüchtig sind, müssen Sie mit körperlichen Entzugerscheinungen rechnen, die aber nur ca. drei Wochen andauern und nicht schlimm sind (AC).

Richtig ist: Da Sie weder süchtig, noch abhängig nach Nikotin sind, werden Sie auch keine körperlichen Entzugerscheinungen spüren. Das Nikotinmonster existiert nur, wenn Sie daran glauben. Sie sind „nur“ süchtig nach den suggerierten Wirkungen der Zigarette. Und wenn Sie auch diese Täuschung später durchschaut haben, werden Sie nicht einmal psychische Entzugerscheinungen spüren.

Irrtum 11 (HM/AC): Die richtige Methode

Es gibt für jeden aufhörwilligen Raucher die richtige Methode. Man muss sie nur finden, wobei jeder Raucher auf eine bestimmte Methode anders reagiert (HM). Sie können alleine mit der Easyway-Methode nach Carr glücklicher Nichtraucher werden (AC).

Richtig ist: Sie brauchen überhaupt keine Methode, um Nichtraucher zu werden, vor allem nicht, um glücklich zu werden. Im Gegenteil: Methoden sind Teil Ihrer psychischen Abhängigkeit. Lassen Sie sich nicht beirren. Sie sind kraft Geburt Nichtraucher und brauchen keine Methoden lernen und sich von Experten erneut abhängig zu machen. Sie schaffen das viel besser alleine.

Irrtum 12 (HM/AC): Tipps und Anweisungen

Man sollte folgende „hilfreiche Tipps“ beachten: Essen Sie viel Obst, meiden Sie Schokolade, meiden Sie zu Beginn Partys und Raucher, ebenso Alkohol. Suchen Sie daher Ersatz, wie Kaugummi kauen, Bonbons lutschen, etc. (HM). Sie müssen nur den Anweisungen von Allen Carr folgen, dann wird es klappen (AC).

Richtig ist: Die Basis, um wirklich wahrer Nichtraucher zu werden und den Glauben an das Rauchen für immer zu verlieren, ist alleine eine Änderung Ihrer *gespeicherten Glaubenssätze* im Gehirn. Passiv Anweisungen oder Tipps zu befolgen wird Ihre Einstellung und Sichtweise, d.h. Ihre Identität, nicht wirklich ändern.

Irrtum 13 (HM/AC): Der Mythos der „einen Zigarette“

Eine einzige Zigarette macht Sie wieder abhängig und Sie sitzen erneut in der Nikotinfalle (HM/AC).

Richtig ist: Da praktisch die gesamte Gesellschaft, inklusive 99,9 Prozent aller Experten, davon ausgeht, dass Nikotin süchtig macht, wird gefolgert, dass eine gerauchte Zigarette sofort wieder süchtig macht. Da Sie aber nicht süchtig nach Nikotin sind und auch nicht wegen des Nikotins mit dem Rauchen angefangen haben, macht eine gerauchte Zigarette genauso wenig abhängig bzw. süchtig, wie tausend gerauchte - vorausgesetzt, Sie sind nicht mehr psychisch abhängig und haben Ihren Glauben an die Zigarette komplett verloren.

3. Spezielle Irrtümer der Allen Carr Methode (AC)

Irrtum 14 (AC): Die Gehirnwäsche folgt aus der körperlichen Abhängigkeit

Das Hauptproblem besteht nicht in der körperlichen Abhängigkeit, sondern in der Gehirnwäsche, die daraus folgt. Damit meint Carr, dass ein Raucher erst richtig abhängig wird, wenn er regelmäßig raucht und sein Hirn entsprechend programmiert wird.

Richtig ist: Man muss die beiden Faktoren anders herum betrachten. Der Raucher beginnt alleine aufgrund seiner Gehirnwäsche (richtiger Begriff: psychische Abhängigkeit) zu rauchen und nicht umgekehrt. Jeder Mensch beginnt ausschließlich zu rauchen, weil er vor der ersten Zigarette bereits psychisch abhängig ist. Und genauso hört jeder

Raucher auch auf, indem er die gesamte psychische Abhängigkeit abbaut.

Irrtum 15 (AC): Als Raucher hat man nichts zu verlieren

Damit sollen aufhörwillige Raucher motiviert werden, die Methode zu konsumieren.

Richtig ist: Als aufhörwilliger Raucher können Sie alles verlieren – im schlimmsten Fall Ihr Leben, wenn Sie doch weiter rauchen. Das ist ja das Kernproblem. Bei jedem gescheiterten Aufhörversuch, was (leider) die absolute Masse ausmacht, steckt der rückfällig gewordene Raucher für Jahre seinen Kopf erneut in den Sand und wird durch den Fehlversuch noch abhängiger. Das ist die Realität, nichts anderes.

Irrtum 16 (AC): Das Aufhören ist ganz einfach

Wie der Name schon sagt: Easyway, der einfache Weg. Ja, für viele Raucher ist es mit dieser Methode tatsächlich ganz einfach Nichtraucher zu werden. Für viele andere aber, ist es damit unmöglich.

Richtig ist also: Es kommt auf Ihre persönlichen Voraussetzungen an. Für viele ist es einfach aufzuhören, für viele aber auch schwer. Und für die Mehrheit ist es ganz sicher schwer, Nichtraucher zu *bleiben* (wie ja die Zahlen belegen). Mit den richtigen Voraussetzungen ist aber auch dies wirklich kinderleicht!

Irrtum 17 (AC): Die raffinierte Falle

Die Nikotinsucht ist die raffinierteste Sucht weltweit und nur schwer zu durchschauen.

Richtig ist: Jede Sucht ist in Wahrheit völlig banal. Das Problem ist nur, dass die gesamte Gesellschaft, alle Experten eingeschlossen, das Rauchen zur komplizierten Falle macht. *Der Trick ist, zu erkennen, dass es gar keinen Trick gibt.*