

Ohne Angst Nichtraucher werden



RAUCHER



EX-RAUCHER



NICHTRAUCHER



Besser leben ohne Sucht

STEFAN BACK

Das Buch

Sie rauchen noch? Kein Wunder, vermutlich haben Sie mit allen möglichen Methoden versucht, das Rauchen aufzugeben. Und genau das war Ihr Fehler. Keine Methode, kein Experte und kein Hilfsmittel können Sie zum Nichtraucher machen. Nur Sie alleine schaffen es - wenn Sie den richtigen Weg kennen und die richtige Einstellung haben! Das vorliegende Buch stärkt Ihr Selbstbewusstsein auf dem Weg zur letzten Zigarette. Es informiert über alle Ursachen und Aspekte Ihrer Sucht. Sie erfahren, warum das Aufhören bei Ihnen bisher nicht geklappt hat. Sie werden Nichtraucher - ohne Methode, ohne Entzugerscheinungen, ohne Gewichtszunahme und ohne Hilfsmittel. Letztlich also OHNE ANGST!

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 Stefan Back im deutschsprachigen Raum als Fachmann anerkannt und hat bereits vielen Rauchern geholfen, der Sucht zu entkommen. Zunehmend verwenden Seminaranbieter von Nichtraucherkursen sein Gedankengut. Er selbst sieht sich jedoch nicht als Experte. Im Gegenteil: er spricht die Sprache der Raucher und drückt deren Empfindungen aus.

Mehr Informationen können Sie erhalten unter:

www.stefan-back.de
www.das-back-prinzip.de

oder schreiben Sie an

info@stefan-back.de

Für alle Kinder dieser Welt, denn sie sind das Leben.

Doch vor allem für Alina und Lisa.

INHALT

Vorwort von Wolfgang Rinke
Vorwort von Dr. Reiner Grobler
Einführung

Kapitel I

VORGLÜHEN

1. Hinweise zum Lesen des Buches
2. Falsche Informationen
3. Sehen Sie die Dinge ganz neu
4. Eine riesengroße Seifenblase
5. Was ist neu an diesem Buch?
6. Wichtige Begriffe
7. Meine Philosophie
8. Gewohnheit oder Sucht?
9. Spieglein, Spieglein an der Wand,...
10. Rauchen als Krankheit
11. Rauchsucht
12. Rauchen und Gesundheit
13. Bin ich reif, Nichtraucher zu werden?
14. Warum wurde ich Raucher?
15. Warum bleibe ich Raucher?
16. Ursachen, Symptome und Auslöser

Kapitel II

DIE ÄNGSTE DES RAUCHERS

17. Eine Übersicht
18. Zwischen den Stühlen
19. Die Angstspirale
20. Die Grundangst
21. Verzicht auf Genuss
22. Entzugerscheinungen
23. Gewichtszunahme
24. Rückfall
25. Die Nachteile des Nichtrauchens

Kapitel III

DIE VORTEILE DES NICHTRAUCHERS

26. Freiheit
27. Gesundheit
28. Selbstachtung
29. Selbstvertrauen
30. Geld
31. Lebensfreude
32. Eine Frage der Perspektive

Kapitel IV

DAS RAUCHPROGRAMM IM GEHIRN

33. Der Mechanismus
34. Die Meinung unserer Gesellschaft
35. Nikotin und Gehirn
36. Experten
37. Methoden

- 38. Vokabular
- 39. Werbung und der Trick mit den Lights
- 40. Vorbilder
- 41. Das persönliche Umfeld

Kapitel V

NACHGLÜHEN

- 42. Die Spirale der psychischen Abhängigkeit
- 43. Niveauvergleich
- 44. Illusionen
- 45. Für immer Nichtraucher werden
- 46. Die endgültige Entscheidung
- 47. Die Gewissheit, nie mehr zu rauchen
- 48. Nie mehr süchtig!
- 49. Der beste Zeitpunkt
- 50. Juhu, ich werde Nichtraucher!
- 51. Wann bin ich Nichtraucher?
- 52. Trugschlüsse
- 53. Berichtigung von Irrtümern
- 54. Das Leben „danach“ – die Umprogrammierung
- 55. Die letzte Zigarette

Kontakt

Weitere Bücher von Stefan Back

Ein Vorwort von Wolfgang Rinke

Liebe Leserinnen und Leser,

auf die Frage, ob es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, lautet die Antwort fast immer „ja“. Ich habe das in meiner langjährigen Praxis als Leiter von Nichtraucherseminaren sogar häufig von Rauchern gehört, die noch nie versucht hatten, aufzuhören.

Wieso glauben die meisten Raucher so fest daran, dass es fast unmöglich ist aufzuhören? Durch Erzählungen anderer Raucher, die schon mal gescheitert sind. Durch die kollektive Meinung der Gesellschaft, die uns sagt, dass ein Raucher starke Willenskraft braucht um aufzuhören. Durch die Aussagen vieler Fachleute aus der Wissenschaft, die uns suggerieren, dass einen Raucher heftige Entzugserscheinungen erwarten, wenn er aufhört. Und nicht zuletzt die Pharmaindustrie, die uns Glauben macht, dass das Aufhören fast unmöglich ist.

Die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin wurde lange Zeit in den Vordergrund gestellt. Aus gutem Grund: So konnte beispielsweise die Einführung der vermeintlichen Nikotinersatzpräparate (Nikotinkaugummis, Nikotinpflaster usw.) vor zwei Jahrzehnten zu einem einträglichem Geschäft werden. Nikotinsucht sollte mit Nikotin bekämpft werden – so paradox das ist, so mäßig sind die Erfolge. Dies alles führte dazu, dass es Jahre lang sehr schwierig war, effektive Rauchentwöhnungskonzepte zu etablieren.

Dass sich das Bild in den letzten Jahren gewandelt hat, ist Menschen wie Stefan Back zu verdanken. Stefan Back, der als ehemaliger Raucher die notwendige Glaubwürdigkeit

mitbringt, hat durch intuitive Selbsterfahrung und intensive Durchdringung der Thematik, den Mechanismus des Rauchens in seiner gesamten Komplexität verstanden.

Das besondere Qualitätsmerkmal des Autors ist, dass es seinen persönlichen Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen - im Gegensatz zu vielen anderen Autoren von Nichtraucherbüchern - nicht als heiligen Gral auffasst. Stefan Back leistet Besonderes, indem er sich selbst zurücknimmt und offen für neue und andere Aspekte ist. Damit setzt Stefan Back entscheidende Impulse zur Weiterentwicklung und Optimierung moderner, effektiver Rauchentwöhnungskonzepte. Und Ihnen, seinen Lesern, zeigt er, dass es ganz leicht sein kann, mit dem Rauchen aufzuhören - wenn Sie wissen wie es geht und Sie alle Aspekte des Rauchens verstanden haben. Auch in dieser Hinsicht leistet Stefan Back Besonderes, indem er Aspekte des Rauchens analysiert und in Zusammenhang stellt, die bisher vernachlässigt wurden.

Bücher wie dieses haben dazu beigetragen, dass jetzt auch in Deutschland ein Umdenken stattfindet. So haben im Februar 2006 die Spitzenverbände der Krankenkassen Inhalte und Methoden von Rauchentwöhnungskonzepten erstmals so definiert, dass unser Unternehmen jetzt auch in Deutschland Konzepte umsetzen kann, die in den USA seit mehr als 30 Jahren Standard der Rauchentwöhnung sind und zu den effektivsten der Welt gehören. Dass wir erfolgreiche Ansätze weiterentwickeln und noch erfolgreicher machen können, verdanken wir nicht zuletzt Stefan Back, seinen Kenntnissen, seinem weiten Blickwinkel und seiner Bereitschaft, sein Wissen weiterzugeben.

Den aufhörwilligen Rauchern wünsche ich nun viel Erfolg und bedenken Sie bitte: Nicht weil es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen aufzuhören ist es schwierig.

Wolfgang Rinke
Free4Ever - SMOKENDERS Europe

Ein Vorwort von Dr. Reiner Grobler

In der Medizin werden Methoden zur Diagnostik und die entsprechenden Therapien mit Hilfe computergestützter Verfahren immer aufwändiger, scheinbar genauer. Man stützt sich auf technisch orientiertes Denken, bei dem die tatsächliche Beziehung von Ursache und Wirkung in einem so hoch komplexen System wie dem Menschen nicht erkannt wird! Der lebende Organismus ist ein „offenes System“, das in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umgebung und allen Umwelteinflüssen steht.

Ich gehöre zu einem Ärztekreis, der nach der Regulations-Medizin behandelt und die Patienten auch mit Hilfe von Naturmitteln therapiert. Die meisten Patienten bestätigen eine langfristige, positive Wirkung der Medikamente. Es gibt aber auch Patienten, bei denen kein optimaler Erfolg erreicht wird. Ist hierbei die entsprechende Therapie mit Fehlern behaftet? Können wir uns die Antwort so einfach machen? Jede naturheilkundlich orientierte Therapie erfordert ein ganzheitliches Denken. So ergibt hier die Summe der Teile das Ganze. Das bedeutet, dass jede chronische Erkrankung aus einer Vielzahl von Ursachen bestehen kann, die in einer Therapie berücksichtigt werden müssen.

Die genannten Personen, bei denen kein langfristiger Erfolg erreicht wird, sind so gut wie immer starke Raucher! Daher lehnen einige meiner Kollegen eine Behandlung von Rauchern inzwischen sogar ab. Mit jedem Zug an der Zigarette muss unser Immunsystem mit Milliarden schädigender Substanzen zurechtkommen. Sämtliche Organsysteme unseres Körpers werden durch diese

Substanzen geschädigt! Andere schlechte Lebensbedingungen wie Fehlernährung, Hektik, vegetative Überforderung, Umweltnoxen, wie vor allem eben das Rauchen, behindern die therapeutische Ansprechbarkeit des Menschen. Oft ist die Entstehung einer Erkrankung im Körper nicht sofort im zeitlichen Zusammenhang zu sehen, sondern erst, wenn diese ausgebrochen ist.

Also gilt der Appell an jeden, der raucht und willig ist, mit Hilfe dieses Buches von seiner Sucht loszukommen: beseitigen Sie diesen massiven Zerstörungsfaktor Ihrer Organsysteme. Sie können es ganz einfach und selbstverantwortlich. Daher wünsche ich diesem Buch eine weite Verbreitung und hoffe, dass es einen Teil zur Gesundheit unserer Gesellschaft beitragen kann.

Einführung

In den letzten Jahren ist im Hinblick auf das Rauchen viel passiert – und doch so wenig. Es werden nach wie vor Rechtsprozesse gegen die Tabakindustrie geführt, Rauchverbote zunehmend ausgesprochen, sogar die EU-Tabakrichtlinie wurde umgesetzt. Es gibt unzählige Methoden zur Raucherentwöhnung, und jeder dieser Experten behauptet, die Lösung gefunden zu haben.

Dennoch – oder gerade deshalb – ist das Rauchen in unserer Gesellschaft nahezu ungebrochen. Es ist zwar nicht mehr „in“ zu rauchen, im Gegenteil, die Raucher werden heutzutage mehr denn je geächtet, aber „out“ wird das Rauchen dadurch auch nicht. Und das ist es aber doch, was wir im Grunde alle wollen – nicht (mehr) rauchen.

Ihre Chancen, endgültig das Rauchen zu beenden, sind riesengroß. Nicht, weil ich nun damit anfangen will, mein Buch in den Himmel zu loben, sondern ganz einfach deshalb, weil Sie soeben den ersten, aber gleichzeitig wichtigsten Schritt auf dem Weg zum Nichtraucher getan haben: Sie lesen ein Nichtraucherbuch und haben Ihre Scheuklappen (mal wieder) abgelegt.

Vielleicht denken Sie nun, dass Sie bereits schon so manches Mal versucht haben mit dem Rauchen Schluss zu machen, aber immer gescheitert sind. Diese Tatsache soll Sie nicht entmutigen, im Gegenteil: vermutlich rauchen Sie immer noch, weil die Methoden zur Raucherentwöhnung, die Sie bisher gewählt haben, bei Ihnen versagt haben. Ein wichtiger Baustein auf dem Weg zum Nichtraucher wird es daher sein, zu erkennen, warum die Methoden bei Ihnen versagt haben.

Sie sollen aber nicht nur mit dem Rauchen aufhören, sondern vor allem nicht mehr damit anfangen. Sie müssen also endgültig Nichtraucher werden. Daher versuche ich Ihnen den, in meinen Augen, besten Weg dorthin aufzuzeigen, nämlich auf eine einfache und sichere Weise für immer mit dem Rauchen Schluss zu machen - ohne Entzugserscheinungen, ohne an Gewicht zuzulegen und ohne Unterstützung irgendwelcher Hilfsmittel oder Ersatzbefriedigungen. Letzten Endes also ohne Angst!

Ich weiß, dass dies möglich ist, denn ich selbst habe genau diese Erfahrungen gemacht. Nach ungefähr 22 Jahren mit zuletzt dreißig bis vierzig Zigaretten täglich wurde ich, wenn man es genau nimmt, innerhalb weniger Sekunden zum endgültigen Nichtraucher.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg dorthin.

Stefan Back

Kapitel I

VORGLÜHEN

1

Hinweise zum Lesen des Buches

Keine Methode, kein Buch und auch sonst keine Wunderwaffe kann Sie zum Nichtraucher machen – wenn Sie es nicht wollen. *Sie* sind es schließlich, der mit dem Rauchen endgültig Schluss machen will, die letzte Zigarette ausdrückt und die endgültige Entscheidung trifft. Drei Hinweise will ich Ihnen zum Lesen dieses Buches geben:

A. Rauchen Sie bis zur letzten Seite unverändert weiter und versuchen Sie es zu genießen.

Versuchen Sie bewusst zu rauchen. Nur wenn Sie unverändert weiterrauchen, können Sie alle folgenden Ausführungen nachvollziehen und verstehen.

B. Lesen Sie das Buch möglichst zügig und konzentriert durch und lassen Sie keine Kapitel aus.

Aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen weiß ich, dass es viele Raucher gibt, die ganz begeistert ein paar Seiten lesen. Dann hören Sie jedoch mit dem Lesen auf, oder Sie verlangsamen das Tempo derart, dass sie nie mit dem Buch fertig werden. Die Angst Nichtraucher werden zu „müssen“, treibt sie dazu. Ich hoffe, dass Sie nicht dazu gehören, denn Sie brauchen wirklich absolut keine Angst zu haben.

Machen Sie beim Lesen ab und zu eine Pause und schalten Sie ab. Kapitel, die Sie nicht ganz verstanden haben, sollten Sie nochmals lesen.

C. Lesen Sie alle Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge, lassen Sie keines davon aus und lesen Sie das nächste

Kapitel erst, wenn Sie das vorangegangene vollständig verstanden haben.

Das Buch ist mit einer ganz bestimmten Systematik aufgebaut. Daher ist es besonders wichtig, die Kapitel nacheinander zu lesen und erst mit dem nächsten zu beginnen, wenn das vorherige verstanden wurde. Ansonsten besteht die große Gefahr, dass der Gesamtzusammenhang verloren geht.

D. Wundern Sie sich nicht über so manche Wiederholung.

Bei jeder Sucht bildet sich ein Suchtgedächtnis, das nur mit der Zeit völlig gelöscht werden kann. Daher wiederholen sich einige wichtige Aussagen, damit sich diese tief in Ihr Gedächtnis einspeichern.

E. Lesen Sie besonders sorgfältig meine Philosophie.

Meine Philosophie ist sehr ausführlich zu Beginn des Buches dargestellt. Das hat folgenden Grund: Sie ist die Basis für eine grundsätzlich gesündere Lebenseinstellung. Wenn Sie diese mit mir teilen können, wird Ihnen der gesamte Inhalt des Buches recht schnell einleuchten. Sie werden dann aus großer Überzeugung heraus Nichtraucher werden. Manches, das Sie in diesem Kapitel lesen werden, hat auf den ersten Blick nicht viel mit dem Thema Rauchen bzw. Nichtrauchen zu tun. Am Ende des Buches wird Ihnen aber die Bedeutung des Kapitels klar sein.

2

Falsche Informationen

Warum rauchen Sie noch? Antwort: Weil Sie bisher mit falschen Informationen versorgt wurden, sei es durch Experten und deren Methoden zur Raucherentwöhnung, oder durch andere Meinungen unserer Gesellschaft. Diese Vielzahl an völlig unterschiedlichen Meinungen werden durch Nichtraucher, Ex-Raucher, Raucher, den Medien, usw. verbreitet und diese erzeugen in Ihnen eine Riesenangst mit dem Rauchen aufzuhören.

Nachfolgend stelle ich Ihnen gängige Aussagen unserer Gesellschaft zum Thema Rauchen bzw. Nichtrauchen vor. Bewerten Sie diese Thesen jeweils mit kurzen Kommentaren und mit Ihrem Ergebnis, also einem „Ja“ oder „Nein“. Nehmen Sie sich dazu lange Zeit und denken Sie gut nach.

1. Rauchen ist eine dumme Angewohnheit.
2. Es gibt viele Raucher, die viel und lange rauchen, aber dennoch alt geworden sind.
3. Es ist unmöglich ohne Entzugserscheinungen aufzuhören.
4. Wenn man mit dem Rauchen aufhört nimmt man an Gewicht zu.
5. Rauchen hilft um abzunehmen.
6. Man braucht eine starke Willenskraft, um das Rauchen aufzugeben.
7. Das Nikotin spielt eine große Rolle beim Aufhören.
8. Das Nikotin spielt eine Rolle beim Aufhören.
9. Nikotin verursacht die körperliche Abhängigkeit.
10. Manche Zigaretten, zum Beispiel die Verdauungszigarette nach dem Frühstück, schmecken besser, als andere während des restlichen Tages.

11. Manche Zigaretten genießt man, zum Beispiel die Zigarette nach dem Frühstück, viele Zigaretten raucht man aber nur aus Gewohnheit.
12. Wenn man mit dem Rauchen aufhört, kann man nie wissen, ob man nicht doch wieder damit anfängt.
13. Nach einem Jahr bin ich einigermaßen über dem Berg und kann mich als Nichtraucher bezeichnen.
14. Nikotinpflaster, Zyban oder ähnliches können mir helfen, die erste Zeit zu überstehen.
15. Es gibt Raucher, die schwerer vom Nikotin loskommen als andere.
16. Manche Menschen neigen eher zur Sucht als andere.
17. Nur eine einzige Zigarette, und ich bin wieder süchtig.
18. Wer einmal geraucht hat wird immer ein bisschen Raucher bleiben.
19. Tabakwerbung trägt entscheidend dazu bei, dass so viel geraucht wird.
20. Der beste Zeitpunkt, um mit dem Rauchen Schluss zu machen, ist in ruhigen Zeiten, ohne Stress oder anderen Belastungen.
21. In der ersten Zeit nach dem Rauchstopp sollte man Raucher meiden, um nicht erneut verführt zu werden.
22. Ebenso sollte man zu Beginn seines Nichtraucherlebens Alkohol meiden.
23. Gelegenheitsraucher oder junge Raucher sind weniger süchtig als langjährige, starke Raucher. Daher können sie leichter aufhören.
24. Ich rauche, weil ich oft im Stress bin.
25. Mit Rauchen kann ich die Langeweile vertreiben.
26. Die Zigarette hilft mir, damit ich mich besser konzentrieren kann.
27. Mit der Zigarette kann ich mich besser entspannen.
28. Es ist schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören.
29. Es wäre schön, wenn ich mich auf ein paar Zigaretten pro Tag beschränken könnte.

30. Ich brauche endlich eine effektive Methode, die mich vom Rauchen befreit. Alleine schaffe ich es nicht.

Vermutlich haben Sie festgestellt, dass Sie zwar eine bestimmte Meinung zu den Aussagen haben, sie aber gar nicht so richtig begründen können. Das ist ein Hinweis, wie stark Sie durch unsere Gesellschaft manipuliert wurden. Am Ende des Buches werden wir die gleichen Thesen nochmals durchgehen. Ich werde Ihnen dann meine Antworten dazu vorgeben und Sie können vergleichen, ob wir einer Meinung sind.

3

Sehen Sie die Dinge ganz neu

Es gibt genügend Beispiele, wie wir oft gedanken- und kommentarlos ein bestimmtes Meinungsbild übernehmen. Ein und dieselbe Zigarette hat völlig unterschiedliche Wirkungen bei Ihnen, je nachdem wie das dementsprechende Hintergrundbild aussieht. Ich fand zum Beispiel schon immer, dass eine Zigarette im Mund einer älteren, elegant gekleideten Dame absolut unpassend aussieht. Die Zigarette, lässig im Mundwinkel von James Dean sieht dagegen cool aus. Die Zigarette in der Hand von Marlene Dietrich wirkt sexy und die Zigarette im Mund eines dreizehnjährigen Mädchens, leider heutzutage keine Ausnahme mehr, ist tragisch. Die Zigaretten in den Bierzelten auf dem Oktoberfest dagegen oder bei Festivitäten gehören einfach dazu.

FALSCH!!! In Wirklichkeit sehen alle Zigaretten im Mund eines Rauchers dumm aus, ob Mann oder Frau, ob Alt oder jung, ob Manager oder Obdachloser. Genauso ist es mit jeder gerauchten Zigarette. Egal zu welcher Gelegenheit Sie eine Zigarette rauchen, es ist immer in gleicher Weise sinnlos.

Diese ganzen Interpretationen, die ich Ihnen gerade eingeflüstert habe, stammen nicht von mir, sondern sind Ihnen von Kindesbeinen eingeredet worden. Daher hat die Zigarette eine andere Bedeutung für Sie, je nachdem, wie das Hintergrundbild aussieht. Betrachten Sie einmal in Ruhe eine ganzseitige Zigarettenwerbung in einer Zeitschrift, zum Beispiel, wenn eine junge, attraktive Frau eine Zigarette im Mund hat oder in der Hand hält. Was passiert, wenn Sie sich die Zigarette weg denken? Ist die Frau jetzt unattraktiver für Sie, ist zum Beispiel das Meer oder das schöne Auto im

Hintergrund nun weniger schön für Sie? Nein, natürlich nicht. Die Zigarette wird nur schön für Sie eingerahmt, damit Sie weiter Lust darauf haben und nicht das wahre Gesicht sehen sollen.

Letzten Endes rauchen Sie noch, weil Sie die richtigen Antworten auf die genannten dreißig Thesen noch nicht gefunden haben - oder anders ausgedrückt, weil Ihnen diese Fragen bisher falsch beantwortet wurden und Sie daher verschiedenen Irrtümern über das Rauchen unterlagen. Mit „falsch beantwortet“ meine ich übrigens nicht, dass Sie gezielt jemand mit der Beantwortung dieser Thesen beauftragt haben. Nein, Ihre Meinungen über diese Aussagen sind unbewusst seit Ihrer Geburt entstanden und Sie haben lediglich diese Meinung wiedergegeben.

Mein Ziel ist es, Ihnen diese Thesen im weiteren Verlauf zu erörtern und Ihnen die - in meinen Augen - richtigen Antworten zu liefern. Das Ergebnis wird sein, dass sich Ihre Sichtweise gegenüber dem Rauchen, und damit Ihre Meinung und Einstellung bis zum Ende des Buches grundlegend verändert haben wird. Diese Veränderung Ihrer Sichtweise tritt nicht schlagartig ein. Vielmehr verläuft das Ganze schrittweise. Es ist, als ob ich Ihnen nach und nach Puzzleteile (Kapitel) in die Hand geben würde und Sie diese Puzzleteile nur noch an die richtige Stelle setzen müssten.

Ab einem ganz bestimmten Punkt werden Sie dann das Bild erkennen. Wann das sein wird, kann ich Ihnen nicht sagen. Wichtig ist aber, dass dieser Punkt ganz sicher eintreten wird, wenn Sie alle Puzzleteile zusammengefügt haben, also spätestens am Ende des Buches. Das ist dann der berühmte „Klick“, das heißt die Sekunden, in denen Sie genau genommen Nichtraucher werden. Allerdings müssen Sie das Bild ganz beenden, um ganz sicher zu gehen, dass Sie sich nicht doch geirrt haben. Erst wenn Sie das Bild komplett fertig gestellt haben, haben Sie keine Angst mehr und können Ihre letzte Zigarette rauchen.

4

Eine riesengroße Seifenblase

Immer wieder habe ich in den vergangenen Jahren festgestellt, dass sich eine ganz bestimmte Gruppe von Rauchern besonders schwer tut, mit dem Rauchen für immer Schluss zu machen. Meistens sind es Raucher, die schon häufig versucht haben, das Rauchen „aufzugeben“, es aber nie auf Dauer geschafft haben. Diese Raucher sind natürlich entmutigt. Vor allem aber verstehen sie nicht, dass es bei Ihnen nicht klappt. Daher gehen Sie davon aus, dass Sie über zu wenig Intelligenz verfügen, um das Ganze zu verstehen. Sie suchen nach dem Trick, der dahinter steckt. Sie denken, dass es sich um eine geniale Falle handelt, die sehr schwer zu durchblicken ist.

Das Gegenteil ist aber der Fall: *der Trick ist, zu erkennen, dass es keinen Trick gibt.* Das Rauchen ist, wie jede Sucht, banal. Nur wir Menschen, das heißt, die gesamte Gesellschaft macht das Rauchen so kompliziert, in dem unaufhörlich falsche Informationen verbreitet werden und daher falsche Vorstellungen über das Rauchen erzeugt werden. Machen Sie es sich also nicht schwerer als es ist – es ist alles nur eine riesengroße Seifenblase!

5

Was ist neu an diesem Buch?

Schon wieder ein neues Buch auf dem Markt, es gibt doch schon so viele, denken Sie jetzt vielleicht. Ja, da haben Sie Recht, aber wie erfolgreich sind sie denn alle? Die Mehrheit dieser aufhörwilligen Raucher wird rückfällig und raucht weiter. Das kann meiner Meinung nach nur einen Grund haben: kein Buch und kein Experte hat es bisher geschafft, das Rauchen komplett zu erfassen. Viele Bücher und Seminare schaffen es zwar, den Raucher vom Rauchen eine Zeitlang abzuhalten, aber die meisten davon fangen früher oder später wieder an.

Neulich las ich auf der Website eines Nichtrauchertrainers, dass er eine Erfolgsquote von etwas über 54 Prozent habe und dass er darauf sehr stolz sei. 54 Prozent, das ist gerade die Hälfte seiner aufhörwilligen Raucher, und das wohlgerne nach gerade mal einem Jahr! Wie sieht es dann aber nach zehn oder zwanzig Jahren aus?

Meine Sichtweise unterscheidet sich in vielen Dingen von den bekannten Expertenmeinungen:

1. Sie brauchen *keine Methode*, um endgültig Nichtraucher zu werden, sondern nur die richtige Einstellung. Sie hören mit dem Rauchen auf und sind nicht auf Experten angewiesen, die Ihnen in aller Regel Selbstbewusstsein nehmen.
2. Oft wird das Rauchen nicht als Krankheit angesehen, höchstens als Sucht, die eine Krankheit verursachen kann. Das stimmt jedoch nicht. Das Rauchen selbst ist bereits eine *Krankheit*. Es wurde bisher nur nie etwas

darüber gesagt, um welche Krankheit es sich handelt. Diese Konkretisierung ist für eine erfolgreiche Beendigung des Rauchens aber wichtig.

3. Nur wenn man *alle Ursachen* und *Aspekte* einer Krankheit beachtet und therapiert, wird man vollständig geheilt werden. Das ist bisher nicht ausreichend geschehen.
4. Die meisten Experten gehen von schweren körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen aus. Einige Experten gehen sogar nur von psychischen Entzugerscheinungen aus. Vielleicht kann man den Entzug sogar genießen. Tatsache ist aber: Es gibt, unter bestimmten Voraussetzungen, überhaupt *keine Entzugerscheinungen*, weder körperliche noch psychische.
5. *Nach der letzten Zigarette spielt das Nikotin, für Ihren Erfolg, dass Sie Nichtraucher werden und bleiben, absolut keine Rolle.*
6. Es handelt sich nicht um eine Nikotinsucht, sondern um eine *Rauchsucht*. Nikotintherapeuten sind fehl am Platz.
7. Ihr Gehirn ist aufgrund verschiedener Einflussfaktoren auf das Rauchen *programmiert*. Inzwischen ist es sogar nachgewiesen, dass sich das Gehirn eines langjährigen Rauchers tatsächlich verändert. Wichtig für Sie ist, dass Sie erkennen, wie das Nikotin als Raucher auf Sie einwirkt und in welchem Zusammenhang es mit anderen Faktoren steht.
8. Als Nichtraucher steigt Ihre *Lebensqualität* eindeutig. Aber was versteht man darunter eigentlich? Es ist wichtig, dass Sie wissen, wie sich Ihre Lebensqualität als Nichtraucher verbessert.

9. Welche *Ängste* lassen Sie weiterräumen? Kein Experte hat bisher im Detail Ihre Ängste dargestellt. Vor allem aber fehlen Informationen über den Zusammenhang Ihrer einzelnen Ängste. Das ist absolut zentral.
10. Viele Experten sind der Meinung, dass es enorm schwierig ist, jemals vom Rauchen loszukommen. Andere meinen, dass es sehr einfach ist. Die Wahrheit liegt, wie fast immer, in der Mitte. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es einfach. *Der entscheidende Punkt ist aber, dass Sie den besten Weg wählen. Dieser Weg ist der sichere und einfache Weg zugleich.*
11. Sie haben als Raucher viel zu verlieren, wenn Sie versuchen aufzuhören. Jeder gescheiterte Versuch erhöht den Glauben an die Zigarette und damit Ihre Abhängigkeit. Sie können ihre Chance verpassen jemals frei zu kommen. Daher ist es von zentraler Bedeutung, dass Sie Ihre Angst verlieren und endgültig mit großer Sicherheit Nichtraucher werden. Es ist zweitrangig, ob es einfach ist oder nicht.
12. Jede Sucht, also auch die Rauchsucht, ist im Grunde banal und wird nur durch unsere Gesellschaft so kompliziert gemacht. Auch das Rauchen ist letzten Endes banal.
13. Die psychische Abhängigkeit wird durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt. Ein sehr wesentlicher Faktor ist die Sprache, die wir verwenden. Wir *geben* das Rauchen *auf*, anstatt es einfach nur zu beenden. Wir sprechen von *Tabakgenuss*, *Entzug* und *konsumieren* Zigaretten. Keine Methode hat bisher den großen Einfluss unseres *Vokabulars* auf die psychische Abhängigkeit berücksichtigt, geschweige denn überhaupt erkannt.

14. Kein Experte erklärt den *Light-Zigaretten-Trick*. Wenn dem Raucher diese Illusion nicht genommen wird, besteht die Gefahr, dass er nicht Nichtraucher wird, sondern sich unter dem Einfluss der Werbung an diesen Strohhalm weiter klammert. Nicht umsonst rauchen inzwischen 25 Prozent der Raucher leichtere Zigaretten und sind auf diesen Marketingtrick hereingefallen.
15. Ebenso wenig wird der *Zigarilloraucher* unter die Lupe genommen. Und genauso ist es mit den Rauchern von *Kräuterzigaretten*. Auch diese verzweifelten Rauchergruppe wird bisher nicht therapiert.

6

Wichtige Begriffe

Für Ihr besseres Verständnis ist es sinnvoll, wenn ich bereits zu diesem Zeitpunkt einige Begriffe definiere, die ständig auftauchen. Diese Begriffe werden in unserer Gesellschaft immer wieder durcheinander geworfen und tragen so zur weiteren Verwirrung bei. Der Einfachheit halber spreche ich im Übrigen nur in der männlichen Form, meine damit aber natürlich auch alle Frauen.

Nichtraucher: Das sind für mich ehemalige Raucher, die vollkommen frei sind und wissen, dass sie nie mehr rauchen müssen. Ich hoffe, dass Sie bald dazugehören werden.

Nieraucher: Das sind für mich Menschen, die das Glück hatten, nie von Zigaretten abhängig geworden zu sein und außer der ersten Probierzigarette keine Raucherfahrung haben.

Ex-Raucher: Das sind ehemalige Raucher, die sich nach der letzten Zigarette nach wie vor ein bisschen als Raucher sehen, also sich quasi als „trockener Raucher“ definieren. Sie brauchen viel Willenskraft, um durchzuhalten.

Wenn Sie nicht mehr rauchen, sind Sie *Nichtraucher*. Dieser Begriff ist in meinen Augen sehr viel ausdrucksstärker als Ex-Raucher. Außerdem ist der Begriff Nichtraucher einfach treffender, denn man sagt ja zum Beispiel auch nicht „Ex-Raucherverein“, sondern

„Nichtraucherverein“, unabhängig davon, ob ehemalige Raucher oder Nieraucher Mitglieder sind.