

ENDGÜLTIG NICHTRAUCHER!



Mit
52 Motivationstipps
endlich die
Sucht besiegen

STEFAN BACK

Über den 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. Zunehmend verwenden Seminaranbieter von Nichtraucherkursen sein Gedankengut. Das Anliegen von Stefan Back war es immer, austherapierte 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.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:

www.das-back-prinzip.de

www.stefan-back.de

oder schreiben Sie an

info@stefan-back.de

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt vom Verfasser erarbeitet. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlags ausgeschlossen.

INHALT

Vorwort

Die Findungsphase

Der Weg ist das Ziel

Informieren Sie sich ganz bewusst

Wie Ihr Unterbewusstsein beeinflusst wird

Nichtraucher werden

Ihre Ängste verlieren

Flucht ist keine Lösung

Ihr Vorteil: Nichtraucher!

Der Countdown läuft...

Nichtraucher bleiben

Die ersten Wochen

Die nächsten Jahre

Weitere Bücher des Autors

Für Sabine

Eines Tages besucht ein Hund den Tempel der tausend Spiegel. Er steigt die hohen Stufen hinauf, betritt den Tempel, schaut in die tausend Spiegel, sieht tausend Hunde, bekommt Angst und knurrt. Mit gekniffenem Schwanz verlässt er den Tempel in dem Bewusstsein: die Welt ist voller böser Hunde. Kurze Zeit später kommt ein anderer Hund in den gleichen Tempel. Auch er steigt die Stufen empor, geht durch die Tür und betritt den Tempel der tausend Spiegel. Er sieht in den Spiegeln tausend andere Hunde, freut sich darüber und wedelt mit dem Schwanz. Tausend Hunde freuen sich mit ihm und wedeln zurück. Dieser Hund verlässt den Tempel in dem Bewusstsein: Die Welt ist voller freundlicher Hunde.

(Weisheit aus Indien)

Vorwort

Schön, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Herzlich willkommen!

In diesem Buch sind eine Vielzahl von Tipps zusammengestellt, die Sie auf Ihrem Weg, Nichtraucher zu werden, wirkungsvoll unterstützen sollen. Der ultimative Tipp wäre natürlich: Drücken Sie die letzte Zigarette Ihres Lebens aus und freuen Sie sich darüber. Leider ist es nun doch nicht ganz so einfach, wobei Sie es später einmal, wenn Sie lange genug Nichtraucher sind, als ähnlich simpel begreifen werden. Bis dahin müssen Sie aber noch einen Weg zurücklegen.

Ich will nicht sagen, dass es ein schwieriger Weg sein wird, aber Sie müssen sich über einige Dinge im Klaren werden.

Sicherlich haben Sie schon von dem einen oder anderen Rat gehört, wie man das Rauchen am besten beenden kann. In diesem Fall werden Sie vermutlich von meinen Tipps sehr überrascht sein. Sie entsprechen nämlich häufig dem genauen Gegenteil der herrschenden Meinung bzw. der Expertenmeinungen. Umso mehr bin ich jedoch davon überzeugt, dass Ihnen dieses Buch wirkungsvoll helfen wird, Ihren Wunsch, für immer Nichtraucher zu werden, in die Tat umzusetzen. Glauben Sie mir, in Wahrheit ist es tatsächlich nicht schwer, wenn man mit der richtigen Sichtweise und dem geeigneten Wissen an die Sache herangeht.

In drei Phasen zum Nichtraucher

Grob gesagt, kann man drei Phasen unterscheiden, die Sie durchlaufen müssen, um für immer Nichtraucher zu werden

und zu bleiben. Die erste Phase ist die *Findungsphase*, währenddessen Sie sich langsam mit dem Gedanken (erneut) vertraut machen, es (wieder einmal) zu versuchen. Sie sind noch nicht voll motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören, aber Sie machen sich langsam mit dem Thema vertraut und holen erste Informationen ein. Das Gefährliche in dieser Zeit ist, dass Sie vor allem durch Ihr Unterbewusstsein negativ manipuliert werden, ohne dies bewusst mit dem Verstand zu registrieren.

Meine Tipps sollen Ihnen daher vor allem helfen, diese Zeit mit hundertprozentiger Motivation abzuschließen und die zweite Phase „*Nichtraucher werden*“ anzugehen. In dieser Phase brauchen Sie vor allem Ratschläge, die Ihnen helfen, Ihre Ängste vor dem Nichtrauchen zu überwinden, genauso aber auch Tipps, die Sie zielgerichtet zur Entscheidung führen.

Die dritte und letzte Phase dauert hoffentlich am längsten an. Hier erhalten Sie Tipps, die Ihnen helfen, Nichtraucher zu *bleiben*. In den vielen Jahren, seitdem ich mich mit der Raucherentwöhnung beschäftige, habe ich immer wieder erlebt, dass sich viele Neu-Nichtraucher sehr schnell verunsichern lassen.

Der vorliegende Ratgeber soll Sie also ab heute Ihr gesamtes restliches Leben begleiten. Die Tipps, die Sie in diesem Buch vorfinden, können Sie zu jeder Zeit immer wieder nachlesen, je nachdem, in welcher Phase Sie sich gerade befinden.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und viele neue Erkenntnisse.

Stefan Back

DIE FINDUNGSPHASE

Die Findungsphase beginnt beim ersten, meist flüchtigen Gedanken „Ich glaube, ich sollte doch irgendwann aufhören“ und endet mit dem Ziel: „Jetzt will ich es ernsthaft versuchen“. Während dieser Phase nehmen Sie bewusst, aber vor allem auch unbewusst, viele Informationen auf, die Sie in Ihrem Ziel, Nichtraucher zu werden, enorm nach hinten werfen. Viele Raucher schaffen es daher nicht, aus dieser Phase überhaupt heraus zu kommen. Es bleibt beim ersten schwachen Vorsatz, dass es eben besser wäre „irgendwann“ aufzuhören. Damit Ihnen das nicht passiert, sollten Sie die Tipps 1 - 14 befolgen.

Kein normaler Raucher würde „einfach so“ von heute auf morgen aufhören.

Der Weg ist das Ziel

Ich halte mich für recht kompetent, wenn es darum geht, Ihnen Tipps über das „Rauchen aufhören“ zu geben, schließlich habe ich zweiundzwanzig Jahre lang stark geraucht. Eine Schachtel pro Tag war es immer, meistens eher zwei. In meiner Raucherwelt nahm ich nicht einmal richtig Notiz davon, als meine damalige Partnerin und heutige Frau eine Zeitlang nicht mehr rauchte. Im Gegenteil, ich erklärte ihr, dass ich mich deshalb nicht einschränken wollte, oder gar in Erwägung ziehen würde, aus Solidarität ebenfalls aufzuhören. Das war für mich absolut ausgeschlossen.

Jeder kann es schaffen