

***INHYPNOS*-Tipps**

Nr. 1

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Elmar Woelm

© 2006

INHYPNOS®



Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen

Beethovenstraße 23

49076 Osnabrück

www.inhypnos.de

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Sie wollen endlich frei vom Rauchen sein?

Hier finden Sie zahlreiche Tipps, Regeln und Anregungen, die Ihnen den Ausstieg aus dem Raucherdasein erleichtern, bewährte Schritte für mehr Freiheit, Gesundheit und Wohlbefinden.

Es ist viel leichter, als Sie glauben! Wenn Sie wirklich tun, was hilfreich und notwendig ist!

Die Top 15

Wenn Sie die folgenden 15 Tipps befolgen, ist das mehr als die halbe Miete!

1. **Gehen Sie rechtzeitig schlafen!** Der Körper und das Nervensystem brauchen jetzt mehr Schlaf und Ruhe!
2. **Stehen Sie jeden Morgen eine halbe Stunde eher auf** als sonst, um ausreichend Zeit zu haben, den Tag zu beginnen. Auf keinen Fall hektisch aufstehen und ohne Frühstück zur Arbeit hetzen!
3. Trinken Sie **nach dem Aufstehen als erstes ein Glas lauwarmes Wasser.**
4. **Duschen Sie jeden Morgen warm und zum Schluss kurz kalt.** Das bringt den Kreislauf in Schwung und hilft Ihnen wach zu werden. Falls Sie Schwierigkeiten damit haben, beginnen Sie am ersten Tag mit lauwarmem Wasser, und stellen die Temperatur jeden Tag ein wenig niedriger, okay?

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

5. Trinken Sie mindestens in der ersten Woche **keinen Kaffee, keinen Schwarzen Tee und vor allen Dingen keinen Alkohol!!** Diese Dinge gehören für die meisten Raucher zusammen, wie „Erdbeeren und Schlagsahne“ und es wird schwer sein, der Zigarette bei diesen Gelegenheiten zu widerstehen! Außerdem ist Alkohol der absolute Willenskiller. Also: unbedingt die Finger weg davon. **Das ist in der ersten Woche ein absolutes Muss!** (Lassen Sie den Alkohol am besten sogar drei Monate lang weg!! - Fällt Ihnen das schwer? Dann sollten Sie sich Gedanken über Ihr Trinkverhalten machen!)
6. **Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser!** Genügend Wasser ist unerlässlich, damit der Körper die Gifte ausspülen kann. Außerdem ist es eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Nervensystem und das seelische Gleichgewicht – und das brauchen Sie jetzt!
7. **Trinken Sie ein Glas Wasser, immer wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette haben.**
8. Essen Sie zum **Frühstück ein Müsli mit viel Obst oder nur Obst** und trinken Sie klares Wasser (auch heiß), Säfte (ohne Zuckerzusatz oder sonstige zusätzliche Süße) oder Kräutertees.
9. Essen Sie **den Tag über viel Obst und Rohkost, frisches Gemüse, frische Salate und gute Säfte.** Alles was vollwertig ist und viele Vitamine enthält. Säfte auf keinen Fall mit Zucker versetzt, sondern natürlich.

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

10. Alle Gerichte **wenig würzen (Salz und Schärfe)**! Aber sie sollten wohlschmeckend sein.
11. **Wenig Fleisch**, vor allem **nicht scharf durchgebraten**.
12. **Keine Süßigkeiten, Schokolade** etc.
13. Bitten Sie Freunde und Kollegen, die noch rauchen, Ihnen keine Zigarette mehr anzubieten.
14. Meiden Sie Plätze an denen (viel) geraucht wird und Personen die rauchen in der nächsten Zeit.
15. Sagen Sie befreundeten Rauchern ausdrücklich, dass Sie keine Zigarette mehr angeboten bekommen möchten

Zu 10. – 12.: Jeder zu intensive Reiz im Mund kann ein Auslöser für eine Zigarette sein. Süßigkeiten (Fabrikzucker) entziehen außerdem dem Körper notwendige Vitamine, die dieser jetzt aber besonders nötig braucht!

Hier einige unterstützende Medikamente

Vitaminkonzentrat (Vitamin B1) aus der Apotheke. – Stärkt die Nerven.

Alcea Avena Sativa 3 x täglich 3 Tropfen in etwas Wasser schluckweise, jeden Schluck etwas im Mund behalten. – Beruhigt.

Bachblüten (Centaury, White Chestnut, Walnut, Aspen) und eventuell individuelle Blüten.

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Aufgaben für die ersten Tage nach dem Rauchstopp

Versuchen Sie nicht, sich das Rauchen nach und nach abzugewöhnen. Das ist selten auf Dauer erfolgreich. Bis zur letzten Zigarette sind Sie Raucher. Wenn Sie also bereit sind, machen Sie einfach Schluss! Ganz und gar! Jetzt!

- **Werfen Sie allen Tabak fort.**
- **Leeren und reinigen alle Aschenbecher und stellen Sie sie weg.**
- **Reinigen Sie Ihr Auto, falls Sie darin geraucht haben, gründlich von innen.**
- **Vereinbaren Sie einen Termin beim Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne reinigen.**
- **Falls Sie Gardinen und Vorhänge haben: Waschen Sie auch die oder bringen Sie sie in die Reinigung.**

Erkennen und unterbrechen Sie Ihre Rauchmuster

Obwohl das Rauchen im Laufe der Jahre zu einem hohen Grad automatisch und unbewusst abläuft, gibt es doch auch viele Handlungen, Situationen und Orte, die typischer Weise mit dem Rauchen verknüpft sind. Tasse Kaffee – Zigarette. Essen beendet – Zigarette. Ins Auto steigen – Zigarette. Telefonieren – Zigarette. Lieblingssessel – Zigarette. Glas Bier oder Wein – Zigarette usw.

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Erforschen Sie Ihre typischen Auslöser und Verknüpfungen mit dem Rauchen und schreiben Sie sie auf.

Wenn Sie sich wirkungsvoll unterstützen wollen, wirklich endlich rauchfrei zu leben, dann ist es in der ersten Zeit wichtig, für diese Situationen und Orte das Muster, zu Rauchen, zu unterbrechen. Im Klartext heißt das: **Machen Sie es anders als sonst!**

Zum Beispiel

Wenn Sie sich üblicher Weise nach dem Abendessen in Ihren Lieblingssessel begeben, die Zeitung lesen und dabei eine Zigarette rauchen, dann meiden Sie eine Weile diesen Sessel. Gehen Sie stattdessen vielleicht für einen kleinen Spaziergang hinaus und erfreuen sich an der Bewegung und der frischen Luft. Finden Sie Ihre eigenen Möglichkeiten, die alten Muster, denen Sie bisher gefolgt sind, zu unterbrechen und zu verändern!

Suchen und lernen Sie ein hilfreiches Entspannungsverfahren

Es gibt viele hilfreiche Möglichkeiten sich effektiv zu entspannen. Vielleicht haben Sie ja bereits ein eigenes Verfahren, das Sie regelmäßig nutzen (Sauna, Badewanne, Dusche, Spazieren gehen usw.). Dann sollten Sie besonders zu Beginn des Rauchstopps intensiv darauf zurückgreifen. Fernsehen und Alkohol sind **nicht** die Art Entspannung, die Ihr Körper jetzt braucht!

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Vielleicht haben Sie ja schon lange einmal Lust gehabt, ein Verfahren zur Tiefenentspannung zu erlernen. Dann empfehle ich Ihnen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Selbsthypnose. Angebote dazu gibt es nahezu in jeder Gegend.

Beginnen Sie irgendeine Art Sport zu treiben und sorgen für regelmäßige Bewegung

Gewöhnen Sie sich an, täglich mindestens 20 Minuten spazieren zu gehen, Sport zu treiben, Gymnastik zu machen, Yoga, Tai Chi, Qi Gong usw. Auch Seilchen springen, Gartenarbeit etc. kann eine hilfreiche Unterstützung sein.

Außerdem sollten Sie einen Tag in der Woche eine Stunde lang Sport mit Anderen treiben. In der Gruppe ist die Motivation meistens größer, Sie haben Gesellschaft und die Anderen vermissen Sie, wenn Sie mal eine Trainingseinheit versäumen.

Suchen Sie sich einen Verein, besuchen Sie die Volkshochschule oder andere Einrichtungen, wo Sie gemeinsam mit anderen Menschen Sport treiben können.

Sie meinen, Sie haben keine Zeit dazu? - Wenn Sie sich selbst diese wenige Zeit nicht wert sind, warum rauchen Sie dann nicht einfach weiter?

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

Weitere Möglichkeiten zur Unterstützung

Wählen Sie mindestens drei Dinge aus, was für Sie brauchbar und nützlich sind, schreiben Sie es auf und machen es für sich verbindlich!

- **Sparschwein.** Für jede Zigarette die Sie rauchen, einen Euro ins Familien- oder Gruppen-Sparschwein.
- **Opferzeremonie.** Für jede Zigarette die Sie rauchen, müssen Sie vorher eine als Opfer darbringen. Nehmen Sie die Zigarette, halten Sie sie zum Himmel, zu den Göttern, zum Universum und sprechen Sie eine kleine Segnung/Gebet. Dann zerbröseln Sie die Zigarette. Erst danach können Sie eine rauchen. Sie können das auch noch wirksamer machen, indem Sie das Opfer exponentiell steigern: Erste Zigarette 1 Opfer, zweite 2 Opfer, dritte 4 Opfer, vierte 8 Opfer, fünfte 16 Opfer. Das steigert die Motivation enorm, und Sie sind noch schneller glücklicher Nichtraucher.
- **Spendenaktion.** Falls Sie eine Person (Verein, Gruppe) kennen, die Sie überhaupt nicht mögen: Schreiben Sie ihr einen sehr wertschätzenden Brief und fügen Sie eine Geldsumme hinzu, die Ihnen richtig „weh tut“ (Monatsgehalt oder so ähnlich). Dann geben Sie den Brief einem guten Freund oder einer guten Freundin. Bei der ersten Zigarette, die Sie wieder rauchen, wird sie den Brief mit dem Geld an die betreffende Person (Gruppe) geben oder senden.

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

- **Potenzierende Spendenaktion.** Falls Sie eine Person (Verein, Gruppe) kennen, die Sie überhaupt nicht mögen (hier geht ggf. auch eine, die Sie wertschätzen): für die erste Zigarette spenden/zahlen Sie der Person/Gruppe 10 Cent, für die zweite 20 Cent, für die dritte 40 Cent, für die vierte 80 Cent, für die fünfte 1,60 Cent usw., immer verdoppeln. Sie können auch mit einem Euro beginnen, oder den Betrag potenzieren (mit sich selbst malnehmen) statt zu verdoppeln (0,20 Euro, 0,40 Euro, 1,60 Euro, 2,56 Euro, 6,55 Euro usw. bzw. 1 Euro, 2 Euro, 4 Euro, 16 Euro, 256 Euro, dann geht es schneller zum Erfolg. Wichtig dabei: **Immer jede Schuld sofort bezahlen, spätestens am Ende des Tages!!**
- **Zigaretten erarbeiten.** Ähnliches Prinzip wie zuvor: Für die erste Zigarette eine Stunde lang eine unangenehme Arbeit tun (vielleicht sogar für andere oder eine gemeinsame Gruppe) tun, bei der nächsten Zigarette zwei Stunden, dann 4 Stunden, 8 Stunden usw. Auch hier ist natürlich Potenzierung statt Verdopplung möglich und wirkt noch stärker und schneller. Statt einer Arbeit können auch andere zweckdienliche Maßnahmen gewählt werden, die man einerseits als unangenehm empfindet und meidet, die andererseits nützlich für einen selbst sind. Zum Beispiel: bestimmte Dinge zu lernen oder zu lesen, Pflichtbesuche oder –Anrufe tätigen (für jede Zigarette 5 Seiten lesen/lernen, wahlweise eine halbe Stunde, dann 10 Seiten/1 Stunde, 20 Seiten/2 Stunden usw.)

Tipps und Regeln für den Rauchstopp

- **Foltermethode.** Ein Bild von seinem (am besten noch kleinen) Kind/Enkel etc. in die Zigarettenpackung stecken (bei sich tragen) sowie eine Nadel. Sie können so viel rauchen, wie Sie wollen, aber Sie müssen für jede Zigarette einen Preis zahlen: Stechen Sie vor jeder Zigarette die Nadel durch das Bild des Kindes, mitten durch das Kind.

Welche unterstützende Ideen haben Sie selbst? Schreiben Sie sie auf.

Wählen Sie verbindlich die Dinge von den Vorschlägen aus, die Sie umsetzen wollen, um endgültig rauchfrei zu sein. Dann machen Sie mit sich selbst einen Vertrag – und halten Sie sich daran!

Weitere hilfreich Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer Internetseite <http://www.inhypnos.de>