

Die drei & Du auf dem Weg in die Rauchfreiheit



# **Nichtraucher werden**

Der Ratgeber, der mit dir spricht

## **Die drei & DU**

Ein Roman über die Reise in die Rauchfreiheit

von

Siegfried Müller

ELIMATIO ®

## **Impressum**

Alle Rechte vorbehalten.

Autor:

Siegfried Müller  
Mühlstr. 1  
63688 Gedern  
E-Mail: info@elimatio.de

Copyright © 2025 Siegfried Müller

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt insbesondere auch für die elektronische oder sonstige Verwertung, Übersetzung und die Nutzung von Textauszügen, Grafiken und Zeichnungen. Zu widerhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt.

### **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch beschriebenen Übungen und Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und basieren auf den langjährigen Erfahrungen des Autors als Verhaltenstrainer. Sie dienen der Information und Selbstanwendung zur Unterstützung der Rauchentwöhnung. Sie ersetzen jedoch keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Da jeder Mensch individuell reagiert, können unerwartete körperliche oder psychische Reaktionen nicht ausgeschlossen werden. Dies gilt insbesondere für Nutzer mit Vorerkrankungen oder bekannten psychischen Problemen. Die Durchführung aller Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.

Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die sich aus der Anwendung der Inhalte dieses Buches ergeben, ist ausgeschlossen. Im Zweifelsfall oder bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Therapeuten.

In den Beispielen genannte Vor- und Nachnamen sind Pseudonyme. Ähnlichkeiten mit Ihnen bekannten Personen, die in vergleichbaren Situationen wie in den Beispielen beschrieben leben, sind rein zufällig.

Links zu weiterführenden Seiten im Internet enthalten zum Zeitpunkt des Drucks keine anstößigen oder gewaltverherrlichenden Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist allein der Betreiber der Seite verantwortlich. Falls eine verlinkte Seite nicht mehr erreichbar ist, oder Inhalte enthält, die rechtlich bedenklich sind, senden Sie bitte eine entsprechende Nachricht an: info@elimatio.de.

Falls Sie Betreiber einer verlinkten Seite sind und eine Verlinkung nicht wünschen, wird der Link nach einer entsprechenden Nachricht sofort entfernt.

Alle Bilder: pixabay.com oder KI-generiert.

# **Kapitel I**

## **Der Anfang**

„Der Anfang ist der wichtigste Teil der Arbeit.“ — Platon

## **Der Autor**

Hallo DU!

Siegfried, der Autor, hat mich gebeten, ihn vorzustellen. Er meint, ich, dein Ratgeber, kenne ihn ja gut – da er neben Luisa und Torben – einer der drei ist, die dich auf deiner Reise in die Rauchfreiheit unterstützen werden.

Siegfried wurde 1947 geboren und wuchs mit sieben Geschwistern auf. Diese Erfahrung lehrte ihn vor allem zweierlei: Toleranz für andere Meinungen und ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Freiheit. Dieses Verlangen nach Selbstbestimmung prägt bis heute seine berufliche Tätigkeit als Heilpraktiker und Coach.

Als Heilpraktiker und Coach lag sein Hauptaugenmerk auf der Eliminierung der größten Risikofaktoren für die Gesundheit: Rauchen und Übergewicht. Die Arbeit mit seinen Patienten, denen er bei der Ablage dieser ungünstigen Gewohnheiten half, lieferte ihm das fundierte Kernwissen, das du in mir (dem Buch) findest.

Nach seinem Rückzug aus der aktiven Praxistätigkeit konzentrierte er sich vorwiegend auf die digitale Beratung und das Coaching von Hilfesuchenden. Da es ihm hauptsächlich um die Elimination von ungünstigen Gewohnheiten geht, gründete er das Portal Elimatio, welches sich auf genau dieses Thema spezialisiert hat.

Auch während der Reise der „Drei“ zur Rauchfreiheit – und damit deiner eigenen Reise – wirst du diesen Siegfried in Aktion erleben. Solltest du dich entschließen, uns aktiv zu begleiten, wirst du von seiner Haltung profitieren. Er wird dich niemals unter Druck setzen, und zu verhindern wissen, dass du dich durch strikte Anweisungen oder Zeitvorgaben selbst in die Enge treibst.

Sei dir sicher: Er ist dein Verbündeter. Und ich bin sein Sprachrohr.

# **Gebrauchsinformation: Dein Wegweiser**

Lese diesen „Beipackzettel“ aufmerksam durch, bevor du mit dem Ratgeber beginnst. Er enthält wichtige Informationen für deine Reise in die Rauchfreiheit. Fragen während deiner Reise: Bei scheinbar unüberwindbaren Hindernissen oder unerwünschten Nebenwirkungen helfen wir dir gerne weiter:  
beratung@elimatio.de

## **1. Was ist „Die Drei & DU“?**

„Die Drei & DU“ ist ein unkonventioneller Ratgeber-Roman, und ein persönlicher Reiseführer, der dich sicher in die Rauchfreiheit führt. Spielerisch wirst du die einzelnen Etappen zurücklegen, bis du den Startpunkt in dein rauchfreies Leben erreichst. Als deine drei Begleiter – Luisa, Siegfried und Torben – unterstützen wir dich dabei, deinen Weg zur Freiheit zu finden, den wir selbst erfolgreich im Ratgeber gehen. Komm einfach mit.

## **2. Was solltest du bei der Anwendung beachten?**

Während du mit dem Ratgeber arbeitest, solltest du Ablenkungen vermeiden und eine ruhige Umgebung wählen. Lies die weiterführenden Informationen, auf die du per Link oder QR-Code hingewiesen wirst unmittelbar. Da du uns drei auf unserer Reise begleitest, solltest du dich möglichst an unser Tempo angleichen. Was bedeutet, dass du den Roman nicht innerhalb weniger Tage durchlesen solltest. Die Reise ist ein Spiel, das Zeit braucht, um neue Implementierungsabsichten zu verankern und die automatisierten Verhaltensmuster umzuschreiben. Nimm dir die Zeit, die DU benötigst, um die Übungen in deinen Alltag zu integrieren.

## **3. Verwendung mit anderen Produkten**

Die Nutzung anderer Ratgeber oder Online-Seminare ist grundsätzlich möglich, wenn auch unnötig. Auch Hypnose oder Akupunktur können zur Unterstützung eingesetzt werden, insofern du dir davon eine zusätzlich Hilfe am Tag deines Startpunktes erhoffst. Von Nikotinersatzprodukten wie E-Zigaretten, Kaugummi oder Pflastern ist abzuraten, da sie den Suchtstoff Nikotin enthalten und den Entzug dieses Gifts verhindern. Es besteht zudem eine nicht unerhebliche Gefahr, die Sucht von Tabak auf diese Produkte zu verlagern.

## **4. Welche Nebenwirkungen können auftreten?**

Auch bei einem langsamen Ablegen von Rauchgewohnheiten können geringe Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe, Verdauungsstörungen und

Kopfschmerzen auftreten. Diese klingen in der Regel innerhalb von vier Wochen ab. *Gewichtszunahme*: Studien zeigen, dass durch den Wegfall des Nikotins der tägliche Energiebedarf um etwa 200 Kilokalorien sinkt, was im Regelfall vorübergehend nicht mehr als zwei Kilo Gewichtszunahme zur Folge hat. Entsprechende Ratschläge im Ratgeber werden eine höhere Gewichtszunahme sicher verhindern.

## **5. Was „Die Drei & DU“ enthält.**

Den Reisebericht von einer Raucherin und zwei Rauchern, die sich gemeinsam auf den Weg in die Rauchfreiheit begeben. Der Ratgeber ist ergänzt durch Ratschläge und Links zu externen Videos und Webseiten. Spezielle Coaching-Module unterstützen dich auf deiner Reise zum Ziel. Die Möglichkeit zum Austausch in unserem exklusiven Leser-Forum wird dir im Verlauf des Romans zugänglich gemacht. Ein Index der Links zu den weiterführenden Informationen findest du im Anhang, sowie auch das Inhaltsverzeichnis.

## **6. Anwendung und Dosierungsempfehlung**

Lese und handle regelmäßig. Durch die kontinuierliche Anwendung der im Roman vermittelten Strategien erfolgt eine individuell gesteuerte Absenkung der gerauchten Zigaretten. Der Zeitpunkt für den Startpunkt in deine endgültige Rauchfreiheit hängt von deinen persönlichen Gegebenheiten und der Intensität deines Engagements ab, mit welcher du die einzelnen Etappen dieser Transformation absolvierst.

## **7. Wirkweise**

Während unserer gemeinsamen Reise, werden neuronalen Verbindungen, die für die Ausübung hinderlicher Gewohnheiten verantwortlich sind, überschrieben. So werden automatisierte Verhaltensmuster, sowohl auf Ebene der tiefstzenden Angewohnheiten als auch der kurzfristigen Trigger, durch neue, zielorientierte Routinen für deine nachhaltige Rauchfreiheit installiert.

## **Ein letzter relevanter Hinweis an DICH**

Hast du es bemerkt? Der Begriff „Gebrauchsanweisung“ enthält das Wort GEBRAUCH. Das ist kein Zufall. Dieses Buch ist kein Krimi zum einmaligen Durchlesen. Es ist ein Werkzeug. Bitte beherzige diesen Hinweis: Das Lesen alleine hilft nicht. Anwenden schon. Begleite uns also aktiv, als der vierte Protagonist in diesem Roman. Dabei wird dich ein Journal unterstützen. Wie du das Journal optimal nutzt und einen Vorschlag für die Gestaltung, erfährst du im Verlauf der Reise.

# **Ein Wort zuvor**

## **Eine Nichtraucher-Bibel?**

Manche nennen ein Buch, nach dessen Empfehlungen man lebt, eine Bibel. Ich habe den Begriff Bibel gewählt, weil ich mit diesem Ratgeber ein Buch geschrieben habe, das zwar kein „Buch der Bücher“, wie die Bibel ja auch bezeichnet wird, sein soll, sondern ein „Ratgeber der Ratgeber“ für die Rauchentwöhnung. Ich verspreche dir nicht das ewige Leben, aber ich kann dir versprechen, dass du in Zukunft ein gesünderes Leben als Nichtraucherin respektive Nichtraucher führen wirst, wozu auch eine generelle Verbesserung deiner Lebensqualität gehören wird.

Dies ist demnach kein gewöhnlicher Ratgeber, sondern ein einzigartiger Ratgeber-Roman. Du wirst nicht nur von meiner langjährigen Erfahrung als Coach profitieren, sondern auch hautnah miterleben, wie drei ganz unterschiedliche Menschen – inklusive mir selbst – den Weg in die Rauchfreiheit beschreiten. Du wirst unsere Schwierigkeiten, manchmal auch Rückschläge, aber auch unsere kleinen und größeren Fortschritte miterleben. Vor allem wirst du, mit uns gemeinsam die Ziellinie überschreiten. Dabei bin ich nicht nur eine Figur von den dreien, sondern rauche auch selbst wieder.

Allerdings genügt es nicht, uns drei, Luisa, Torben und mich, auf unserem Weg in die Rauchfreiheit, als Zuschauer zu bewundern, sondern solltest als Mitstreiter in unserem Team aktiv mitmachen. Lese täglich in dieser deiner Nichtraucher-Bibel und setze die darin gegebenen Empfehlungen in die Tat um. Dann wirst du feststellen, dass du wie in einem Spiel, mit jeder Trainingseinheit schrittweise ohne Kampf, Stress oder Druck dein Ziel erreichen wirst: dein dauerhaft rauchfreies Leben. Oder wie es Goethe in Faust formulierte: „Grau, teurer Freund, ist alle Theorie, und grün des Lebens goldner Baum.“

Oder anders ausgedrückt: Wenn du noch nie Fahrrad gefahren bist, wird es dir wenig bringen, wenn du ein Buch über das Fahrradfahren liest. Du musst dich aufs Fahrrad setzen.

\*\*\*\*\*

## **Warum ich wieder mit dem Rauchen anfing**

Der entscheidende Auslöser für mein Wagnis, nach Jahrzehnten der Rauchfreiheit bewusst wieder mit dem Rauchen anzufangen, waren Raucherinnen

und Raucher, die während meiner Coachings anmerkten, dass ich, auch wenn ich vor Jahrzehnten selbst aufgehört hätte, doch jetzt nicht mehr wissen könnte, wie schwer es sei, mit dem Rauchen dauerhaft aufzuhören.

Womit sie nicht ganz unrecht hatten, denn ich hatte tatsächlich vergessen, wie beschwerlich der Weg in die Rauchfreiheit sein kann. Deshalb habe ich etwas gewagt, das die meisten Menschen für verrückt halten würden: Ich habe wieder mit dem Rauchen begonnen. Bei Beginn meiner Reise zurück in die Sucht glaubte ich, dass es mir nicht allzu schwerfallen würde, wieder rauchfrei zu werden. Kannte ich doch alle Tipps, Schwierigkeiten und Probleme aus meinen Coachings. Aber weit gefehlt! Schnell musste ich erkennen, dass dieses Wissen nicht ausreichte.

Es waren die längst vergessenen Rauchgewohnheiten, die wieder aktiv wurden und mir die Rückkehr in die Rauchfreiheit erschweren. Dies machte mir klar, dass ein neuer Weg erforderlich ist, der intensiver auf die Rauchgewohnheiten einwirken und erfolgreich überschreiben muss, als dies eine Ansammlung von Ratschlägen, die zudem tausendfach im Internet nachzulesen sind, kann.

Dieser Ratgeber ist ehrlich, realistisch und hilft dir dabei, die Probleme und Hindernisse, die sich auf deinem Weg in die Rauchfreiheit ergeben können, erfolgreich zu bewältigen. Er ist für all jene geschrieben, die mit dem Rauchen aufhören wollen, aber vor den Herausforderungen zurückschrecken. Für diejenigen, die es bereits mehrfach versucht haben und doch immer wieder gescheitert sind. Und für all jene, die nach jahrelanger Rauchfreiheit wieder mit dem Rauchen angefangen haben. Wähle aus der Vielzahl der Anleitungen und Aufgaben jene Strategien, die am besten zu deiner Persönlichkeit und deinen Lebensumständen passen.

Die Reise in die Rauchfreiheit von uns dreien, kombiniert mit meinem fundierten Wissen als jahrelanger Nichtrauchercoach, macht dieses Buch zu deinem dich coachenden Wegbegleiter. Zögere nicht und komm mit auf unsere Reise, denn ich bin davon überzeugt, dass du mit uns dein Ziel erreichen wirst: die lebenslange Rauchfreiheit.

Siegfried Müller

## **Der Weg ist die Veränderung:**

Warum die beste Strategie flexibel bleiben muss oder von der Illusion des perfekten Plans.

Am Anfang eines jeden großen Ziels – sei es der Rauchstopp, eine neue Karriere oder der Roman, den ich gerade schreibe – existiert eine klare, oft romantische Vorstellung vom Weg. Wir kaufen einen Ratgeber, weil er unsere anfängliche Idee zu unterstützen scheint und uns verspricht, den Weg leicht zu machen. Wir erwarten einen Plan, der unseren spezifischen Wünschen entspricht.

Doch die Realität sieht anders aus: Kaum haben wir uns auf den Weg gemacht, stellt sich heraus, dass die anfänglichen Vorstellungen und die idealen Strategien des Ratgebers mit unseren persönlichen Gegebenheiten kollidieren.

### **Die Sackgasse der starren Idee**

Viele Ratgeber verschwinden in unseren Schränken, weil sie uns in eine Sackgasse führen: Wir halten kramphaft an unserer ursprünglichen Idee fest, während die im Buch vorgeschlagene Methode unserer erhofften Vorstellung nicht entspricht.

Die Folge ist Frustration: Wir glauben, wir seien gescheitert, anstatt zu erkennen, dass nur unsere Strategie gescheitert ist – nicht wir selbst.

### **Die Freiheit der Wandlung**

Dein Weg in die Rauchfreiheit ist kein starrer Bauplan, sondern eine lebendige Reise. Wie auch ich während meiner Arbeit an diesem Ratgeber erkennen musste: Es ist erstaunlich, wie sich manche Entwicklungen auf dem Weg zum Ziel verändern.

### **Diese Veränderung darf dich nicht entmutigen, sie muss dich befreien!**

Dieses Buch kann und will nicht alle deine persönlichen Gefühle, Ideen und unvorhergesehenen Hindernisse vorwegnehmen. Es bietet dir eine Grundstruktur und die Werkzeuge, um deinen eigenen, individuellen Weg zu finden.

Wenn eine anfängliche Strategie – wie die von Luisa und Torben oder wie deine eigenen Überzeugungen – nicht funktioniert:

- Erkenne die Veränderung an.
- Verwirf die Strategie, nicht das Ziel.
- Entwickle eine neue Idee, die sich auf deiner Reise sicher ergeben wird.

Bleib flexibel und lenke den Prozess dorthin, wo er für DICH am leichtesten und freudvollsten ist. Der Rauchstopp soll eine befreiende Reise sein. Halte die anfängliche Vorstellung von Leichtigkeit fest, aber erlaube deinem Weg, sich ständig zu wandeln, damit du nicht in einer theoretischen Sackgasse landest.

**Dein Ziel bleibt, doch die Route dorthin ist frei wählbar und muss sich an deine Realität anpassen.**

## An Dich das DU

Dieser Ratgeber-Roman „Die drei und du“ soll so ein Samen sein. Er enthält alle Nährstoffe und Informationen, die Ratsuchende benötigen, um aus der Gewohnheit des Rauchens auszubrechen. Die bloße Lektüre ist dabei aber nur der erste Schritt. Denn wie jede Pflanze benötigt auch der Samen der Veränderung kontinuierliche Pflege.

Ich stellte mir vor, dass die Informationen in diesem Buch nur der Dünger ist, der die Pflanze deiner Rauchfreiheit kräftigt. Ohne ihn wird das zarte Pflänzchen vom Unkraut der ungünstigen Gewohnheiten überwuchert. Tägliche Auseinandersetzung mit den Inhalten, das bewusste Üben der Strategien – das ist die Pflege, die das Unterbewusstsein benötigt. Erst wenn diese Informationen als Dünger regelmäßig genutzt werden, wird die Macht der Gewohnheiten ihren Einfluss verlieren und die Pflanze kann gedeihen.

Der Weg mag langsam und auch manchmal mühsam erscheinen, doch am Ende wird er dich reich belohnen: mit der Frucht des Erfolgs, der lebenslangen Rauchfreiheit.

# Gamification der spielerische Weg

## Gamification: Wie das Spielprinzip dir zur Rauchfreiheit verhilft

Der Begriff Gamification beschreibt die Anwendung von Techniken des Spieldesigns und der Spielabläufe auf spielfremde Anwendungen und Prozesse. Das klingt kompliziert, aber die Absicht ist einfach: Probleme lösen, Teilnehmer aktivieren und an die Sache binden. Das Ziel ist eine Motivationssteigerung, damit du Tätigkeiten verrichtest, die dir sonst schwerfallen oder als lästig empfunden werden.

Nutze die Gamification, um deinen Weg in die Rauchfreiheit anzusprechender zu machen. Statt starrer Regeln bieten sie dir klare Wege zur Beherrschung deiner Gewohnheiten. Dies verstärkt deinen subjektiven Eindruck von Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit. Du nutzt das natürliche Interesse des Menschen am Spiel, um Aufgaben zu bewältigen, die du sonst aufschieben würdest.

Ursprünglich oft für Werbung eingesetzt, findet Gamification zunehmend Anwendung in Bereichen wie Fitness und Gesundheit – und damit auch in der Rauchentwöhnung.

Bei unserem Elimatio-Konzept bedienen wir uns unter anderem folgender typischer Elemente, um dich zu motivieren:

### *Sichtbarer Status (Fortschrittsanzeige)*

Du möchtest deinen Fortschritt auf dem Weg zum Nichtraucher klar erkennen können. Dies geschieht nicht nur durch die gezählte Reduzierung deiner Zigaretten, sondern auch in Form von erreichten Meilensteinen oder sogenannten „Badges“, z.B. in deinem Journal, welches du ja täglich führst. Führst du? So entsteht Transparenz in der Erfüllung von Teil- oder Gesamtaufgaben – ein zentrales Element deiner Motivation.

### *Rangliste*

Das Prinzip des Wettbewerbs kann ein starker Antrieb sein. Wenn du den Status und Fortschritt anderer in deinem Umfeld oder in unserer Community siehst, kann das eine positive Art von Wettbewerb entstehen lassen. Dieses Element nutzen wir, um dich zu motivieren, dranzubleiben und deine Ziele konsequent zu verfolgen.

### *Quest*

Quests sind Aufgaben, die du in einem bestimmten Zeitrahmen absolvieren musst – oft eine einfache Übung oder eine Fleißarbeit. Bei uns sind dies die wöchentlichen Trainingsaufgaben. Quests bauen aufeinander auf, um deine Qualifikationen und Erfahrungen im Umgang mit der Sucht zu trainieren. Wir stärken dadurch nicht nur den reinen Kompetenzgewinn, sondern auch deine Fähigkeit zur Selbstorganisation. Der Vorteil: Wir geben dir kleine, klare Lerneinheiten auf, die durch den Einsatz von Mikrolernen deine Motivation am Prozess aufrechterhalten.

### *Transparenz des Resultats*

Du solltest immer vorher wissen, was dir deine nächste Aktion bringen wird. Im Falle unserer gamifizierten Anwendung sind dies das Erfolgserlebnis, der Gewinn an Lebensqualität oder die finanzielle Ersparnis. So kannst du bewerten und wertschätzen, was deine nächste Handlung dir selber bringt. Dabei ist der Gedanke an das höhere Ziel – das rauchfreie Leben – stets präsent.

### *Rückmeldung*

Alle Aktivitäten, die dich deinem Ziel näherbringen, führen zu einer sichtbaren Bewertung, am besten unmittelbar. Durch das Anstreben positiver Rückmeldung und das Vermeiden negativen Feedbacks lernt dein Unterbewusstsein. Wir arbeiten daran, dass jede Anstrengung sofort belohnt wird.

### *Tieferer Sinn („Epic Meaning“)*

Da du zielorientiert handelst, müssen die Ziele zu einer starken Motivation führen, also besonders erstrebenswert sein. Der Wunsch nach Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität dient als ultimatives, erstrebenswertes Ziel. Die Arbeit innerhalb unserer Gruppe („Die drei und du“) wird zudem bereits als sinnstiftend empfunden und gibt dir Halt.

### *Gruppenarbeit („Community Collaboration“)*

Die gemeinsame Arbeit an der Lösung – unsere Reise mit Siegfried, Luisa und Torben – bringt Anwender zusammen. Wir zeigen, wie manche Herausforderungen nur durch die Zusammenarbeit gelöst werden können. Dies motiviert dich, Kontakte zu knüpfen bis hin zur Bildung eines selbstorganisierenden Systems (Online-Community).

### *Cascading Information*

Wir wollen dich nicht mit unverständlichen Details ablenken oder überfordern. Du siehst bei der aktuell zu lösenden Aufgabe nur die für dich wichtigen Informationen. Unser Konzept nutzt „Cascading Information“, um Lerninhalte kontinuierlich und aufeinander aufbauend zu vermitteln, ohne spätere Inhalte vorwegzunehmen und so die Motivation am Lernen aufrechtzuerhalten.

## **Startpunkt statt Schlusspunkt**

Warum die Wahl des Wortes über deinen Erfolg entscheidet.

Der Tag, an dem du deine letzte Zigarette rauchst, ist der wichtigste Tag deiner Reise. Die meisten nennen ihn den „Schlusspunkt“. Doch genau hier liegt ein psychologischer Denkfehler, der über die Nachhaltigkeit deines Erfolgs entscheidet.

**Der Begriff „Schlusspunkt“ ist in unserer Sprache oft negativ besetzt.**

Er erinnert an Verlust, Ende, Scheitern und Trauer (der Schlusspunkt einer Beziehung, einer Karriere, eines Lebensabschnitts). Verbindest du deinen Rauchstopp mit diesem Gefühl, signalisierst du deinem Gehirn unbewusst: „Hier endet etwas Wertvolles.“ Das erzeugt inneren Widerstand und macht den Weg in die Freiheit unnötig schwer.

**Im Gegensatz dazu ist der Startpunkt positiv belegt.**

Der Startpunkt: Fokussiert auf den Beginn eines neuen Kapitels, auf Gewinn, Gesundheit, Freiheit und neue Möglichkeiten.

Indem du den Tag deiner letzten Zigarette als Startpunkt bezeichnest, nutzt du die Kraft der positiven Sprache, um deine Motivation zu verankern und deine gesamte psychische Energie auf den Gewinn statt auf den Verlust zu richten.

**Der Faktencheck:**

Die Psychologie und die Realität der Raucherentwöhnung bestätigen, dass der Fokus auf den Schlusspunkt die Nachhaltigkeit negativ beeinflusst.

Die Herausforderung der Schlusspunktmethode: Bei der Schlusspunktmethode wird von heute auf morgen abrupt aufgehört. Dies erzeugt extrem hohen psychischen Druck und fordert maximale Willenskraft. Studien, die die tatsächliche Langzeiterfolgsquote vieler Schlusspunkt-Seminare untersucht haben, zeigen: Die nachhaltige Erfolgsquote pendelt sich im Laufe von 12 Monaten oft nur im einstelligen Prozentbereich ein.

**Warum? Weil die Methode:**

*Druck erzeugt:* Der Zwang zum sofortigen Aufhören löst Stress und einen inneren Konflikt aus.

*Mangelnde Vorbereitung:* Sie vernachlässigt oft die schrittweise Änderung der psychologischen Gewohnheiten vor dem Tag X.

*Fehlende Nachhaltigkeit:* Sie bereitet den Raucher mental nicht darauf vor, was nach dem Schlusspunkt kommt – nämlich der Aufbau einer neuen Lebensweise.

**Dein Weg: Der Startpunkt ist der Schlüssel**

Dein Rauchstopp ist kein Ende, sondern eine bewusste Entscheidung für ein besseres Leben.

*Der Fokus liegt auf dem Gewinn:* Du gewinnst an Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

*Die Methode ist schonend:* Dein Plan ermöglicht es dir, die Anzahl der Zigaretten langsam zu senken und die psychologischen Muster während der Reise zu ändern, um den großen Tag besser vorzubereiten.

**Fazit:**

Der Schlusspunkt mit dem Rauchen sollte besser als dein Startpunkt in ein besseres Leben sein. Nutze die Kraft der positiven Sprache und der richtigen Einstellung, um deinen Rauchstopp erfolgreich und nachhaltig zu gestalten.

**Dein Weg zur Rauchfreiheit beginnt jetzt und hier:**

- Begleite drei Raucher mit diesem Ratgeber auf ihrem Weg zum Startpunkt in die Rauchfreiheit.
- Lass dich nicht nur von ihren Erfahrungen inspirieren, sondern gehe aktiv mit ihnen diesen Weg.
- Profitiere von bewährten Strategien, um deine eigene Rauchfreiheit nachhaltig zu gestalten.

## **Kapitel II Zurück in die Sucht**

„Man braucht viel Mut, um ein Problem anzugreifen.

Aber noch mehr, um es zu lösen.“

Hermann Hesse

## **Mein Rückfall - Tag 1**

Dies ist also der Tag, an dem ich wieder mit dem Rauchen anfangen werde.

Der Moment war gekommen. Ich fahre zur Tankstelle und kaufe mir eine Packung Lucky Strikes. Die Bestellung kommt mir überraschend leicht über die Lippen. „Einmal Luckys bitte.“ Seltsam, ich hatte eigentlich erwartet, eine gewisse Hemmung zu verspüren, aber nichts dergleichen.

Die Ergänzung „Für zehn Euro“, auf die Frage nach meiner gewünschten Packungsgröße, war allerdings neu.

In den Neunzigern gab es nur die Standardgröße mit 20 Zigaretten. Und ich erinnere mich, dass sie deutlich günstiger waren, um die vier D-Mark, so glaube ich. Na ja, jetzt also die ersten zehn Euro für meinen Rückfall.

Dass derzeit 22 Zigaretten in der Packung sind, ist auch kein Trost. Das wird wohl ein kostspieliger Selbstversuch. Ich kaufe noch ein Feuerzeug, verlasse die Tankstelle und überlege, wo und wann ich meine erste Zigarette rauchen will.

Es ist nasskalt und windig. Draußen im Freien wollte ich es deshalb nicht. Im Haus wurde mir von meiner Frau verständlicherweise untersagt. In meinem Büro kommt auch nicht infrage – es wäre ja absurd, wenn es in den Räumlichkeiten, in welcher meine Nichtraucherberatung stattfindet, nach kaltem Rauch riechen würde. Auf wärmere Tage warten will ich, nachdem ich mich endlich zu diesem Selbstversuch durchgerungen habe, auch nicht. Meine Lösung: Ich muss es mir für die erste Zigarette ja nicht gemütlich machen, so mit Kaminfeuer und Kerzenlicht. Ich werde rauchen, während ich mit Lana, unserem Hund, Gassi gehe.

13 Uhr. Leckerli für Lana dabei, ebenso wie die Tüte für ihre Hinterlassenschaft. Ich leine sie an und trete vor die Haustür.

Lana freut sich und zieht wie immer heftig an der Leine. Die Tür fällt hinter mir ins Schloss. Moment, ich habe die Zigaretten und das Feuerzeug vergessen. Also schließe ich die Tür wieder auf und stecke beides ein.

\*\*\*\*\*

Nachdem wir im Schlosspark angekommen sind, nehme ich eine Zigarette aus der Schachtel und zünde sie an. Den ersten Zug inhaliere ich nicht, da ich einen Hustenanfall befürchte. Nichts geschieht. Die folgenden Züge inhaliere

ich. Auch jetzt muss ich nicht husten. Kann es sein, dass sich mein Gehirn an die Reizung der Nervenzellen durch Zigarettenrauch erinnert? Wie dem auch sei, ich huste nicht und mir wird auch nicht übel. Aber zwei bis drei Minuten nach dieser ersten Zigarette wird mir leicht schwindelig.

Auf dem Heimweg höre ich in meinem Kopf eine bekannte Stimme. „Rauch jetzt gleich noch eine, wenn du wieder zu Hause bist, kannst du ja nicht rauhen“, flüstert mein „innerer Schweinehund“. Auch dieses Mitglied meines inneren Teams scheint sich an frühere Zeiten zu erinnern. Der „innere Schweinehund“ will demnach wieder das Kommando übernehmen. Wie soll ich damit umgehen? Diese Frage beantwortet sich selbst, denn ich zünde mir noch eine Zigarette an.

Wieder zuhause, begegnet mir meiner Frau. „Du stinkst!“, sagte sie und wendet sich ab. Na, das konnte ja heiter werden, denke ich.

\*\*\*\*\*

Zu meinem Nachmittagskaffee die nächsten zwei Zigaretten. Eigentlich wollte ich ja nur eine rauchen, aber wieder siegte mein innerer Schweinehund.

Das Wetter hatte sich etwas gebessert, die Sonne zeigte sich ab und zu zwischen den Wolken und es war wärmer geworden.

Also nahm ich mir eine Tasse Kaffee nebst Zigaretten und öffne die Tür zum Hof.

„Mach die Tür zu und komm nicht gleich zurück, wenn du fertig bist!“, ruft mir meine Frau Gabi hinterher, und: „Lüfte dich erst aus, bevor du wieder reinkommst, sonst stinkt das ganze Haus.“ Leiser murmelt sie: „Hoffentlich ist diese ganze Geschichte bald vorbei. So eine absurde Idee kann nur der haben.“

Draußen angekommen, hole ich einen Klappstuhl mit Sitzkissen aus dem Schuppen und zünde mir die erste Zigarette an. Zwischen den Zügen trinke ich meinen Kaffee. Seltsam, ein angenehmes Gefühl der Ruhe und Entspannung breitet sich in mir aus. Irgendwie wie früher, denke ich, und es war mir egal, ob sich Gabi ärgert oder sich belästigt fühlte. Dann zündete ich gedankenverloren die zweite Zigarette an.

Diese Zigarette zum Kaffee war die erste Gewohnheit, die aus der Vergangenheit zurückkehrte. Fortan überkam mich immer der Drang, nach oder während einer Tasse Kaffee zu rauchen.

\*\*\*\*\*

Dieses Kapitel schilderte den Beginn meines bewussten Rückfalls in die Nikotinsucht. Es zeigt, wie schnell alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster wieder aufleben können, selbst nach Jahrzehntelanger Abstinenz. Die erste Zigarette, erwartet mit einer gewissen Anspannung und Unsicherheit, verlief erstaunlich unspektakulär – ein deutliches Zeichen dafür, wie tief das Gehirn die Verbindung zur Sucht abgespeichert hat.

Der „innere Schweinehund“, als Repräsentant unbewusster Verlangen, meldete sich sofort wieder zu Wort und versuchte, das Kommando zu übernehmen. Ebenso schnell kehrte der Drang nach einer Zigarette in bestimmten Situationen zurück, insbesondere nach dem Kaffeegenuss.

Die Reaktion meiner Frau machte deutlich, wie sehr sich das Umfeld durch den Wiedereinstieg ins Rauchen verändert. Zudem offenbarte mein Rückfall, wie sehr Gefühle wie Gleichgültigkeit und der Drang nach Entspannung(?) wieder in den Vordergrund traten. Diese erste Phase des Rückfalls offenbarte somit die Macht der Gewohnheiten und des Suchtgedächtnisses.

\*\*\*\*\*

Wieder an meinem Schreibtisch sitzend höre ich in meinem Kopf die Melodie des Kinderlieds „Alle Vöglein sind schon da“.

Merkwürdig, aber passt perfekt. Innerhalb weniger Tage kamen sie zurück, meine alten, vergessenen Rauchgewohnheiten. Sie schlüpfen aus ihrem Winterschlaf des Suchtgedächtnisses und bevölkern wieder meinen Alltag. Ich hatte mit Widerstand gerechnet, mit Schmerz und Kampf, aber nicht mit dieser schlechenden Übernahme.

Von den anfänglich vier, fünf Zigaretten steige ich in Windeseile auf zwanzig Stück täglich hoch. Es ist, als hätte mein Autopilot nur auf das Startsignal gewartet.

Es sind keine großen Krisen, sondern die ganz normalen Momente. Da ist die Kippe beim Gassigehen mit Lana. Der Zug am Glimmstängel sofort nach dem Aufstehen, gefolgt vom Morgenkaffee mit Zigarette. Die Zigarette nach dem Essen, die ich auf dem Hof rauche, während Gabi innerlich kocht. Selbst während des Autofahrens greife ich wieder gedankenlos zur Schachtel. Ich rauche in Stresssituationen, abends vor dem Schlafengehen, und oft einfach zwischendurch, ohne speziellen Grund.

Ja, ich bin wieder der Gewohnheitsraucher, wie vor dreißig Jahren. Das Rauchen geschieht meist unbewusst, gesteuert durch bedingte Reflexe – ein mechanisches Zusammenspiel von Situation und Handlung. Der Übergang ist so fließend, dass ich die Kontrolle verliere, bevor ich es überhaupt merke. Die psychische Abhängigkeit – das Verknüpfen der Zigarette mit Entspannung oder Belohnung – ist zurück und spielt mit meinen Emotionen. Ich rauche oft unbewusst oder verbinde es mit bestimmten Situationen oder Tageszeiten. Ach die sogenannten bedingten Reflexe spielen eine Rolle.

Mehr zum Thema Automatismus der Gewohnheiten erfährst du, wenn du dem Link folgst:

<https://t1p.de/tvi3v>



### **An Dich – das DU!**

Du hast in meiner Geschichte gesehen, wie schnell die alten Gewohnheiten aus dem Winterschlaf erwachen und das Kommando übernehmen können – selbst bei einem erfahrenen Coach. Es sind die kleinsten, unbewussten Momente (der Kaffee, das Autofahren), die den Autopiloten steuern.

#### **Deine Aufgabe:**

Bevor du irgendeine Veränderung planst, musst du wissen, gegen wen oder was du antrittst. Diese Übung ist der erste Schritt zur Enttarnung deines Autopiloten.

Nimm dir jetzt ein Extra-Blatt Papier (oder eine neue, separate Seite in deinem Journal).

Die ehrliche Bilanz: Schreibe ohne jegliche Zensur, ohne Gedanken an Streichen oder Verbessern, alle deine aktuellen Rauchgewohnheiten und Trigger auf.

Keine Wertung: Bewerte die Gewohnheiten nicht. Es geht nicht darum, sie sofort zu ändern, sondern nur darum, sie jetzt schwarz auf weiß vor dir zu sehen.

Der Ort des Drangs: Notiere neben jedem Rauch-Moment den genauen Ort (wie mein Hof oder das Auto) und den Auslöser (wie der „innere Schweinehund“ beim Gassi gehen).

Diese Bilanz ist dein persönlicher Bauplan. Nur was du kennst, kannst du verändern. Schaffe heute Klarheit.

## **Kein Einzelkämpfer mehr**

Zwölf Wochen sind seit meinem bewussten Start in ein Leben als Raucher vergangen. Vorgenommen hatte ich mir, meinen Versuch auf vier Wochen zu beschränken, um dann wieder in meine Rauchfreiheit zu starten. Doch nun liegen bereits 12 Wochen vergeblicher Versuche hinter mir. Es war zermürbend und bestätigte meine These: Wer einmal Raucher war, wird immer Raucher bleiben. Man ist lediglich ein nichtrauchender Raucher. Ich, der selbsternannte Erfolgscoach, musste erkennen, dass theoretisch vermitteltes Wissen keine Garantie für Erfolg ist.



Wie alle Raucherinnen und Raucher habe auch ich erhebliche Schwierigkeiten, meine Vorsätze, die mich wieder in die Rauchfreiheit führen sollten, in die Tat umzusetzen. Jetzt verstand ich die Hindernisse und Komplexität, welche auch meine Coachee den Weg in die Rauchfreiheit erschweren. Mein Selbstversuch hat mich an meine Grenzen gebracht.

Die Wahrheit ist: Ich wünsche mir Unterstützung. Deshalb habe ich mich entschieden, diesen Weg nicht mehr allein zu gehen, sondern im Austausch und gegenseitiger Stärkung innerhalb einer Gruppe. Von mir wurden bewusst zwei Menschen ausgesucht, die ihr Coaching bei mir einst abbrachen. Luisa und Torben. Ich werde sie einladen mit mir zusammen den Weg in die Rauchfreiheit gehen.

Lass mich dir meine ausgewählten Begleiter kurz vorstellen. Ihre Erfahrungen werden auf unserem gemeinsamen Weg dieses Buch maßgeblich mitprägen.



### **Luisa**

Da ist Luisa. Sie ist Mitte zwanzig, ledig, Studentin der Betriebswirtschaftslehre in Fulda, voller Energie und Lebenslust. Doch die Zigarette ist für sie zum ständigen Begleiter geworden. Ob in der Lernpause, beim Ausgehen mit Freunden oder um Stress abzubauen. Sie hat schon mehrmals versucht aufzuhören, aber der soziale Druck und

die tief verwurzelten Gewohnheiten haben sie immer wieder eingeholt. Luisa will frei sein. Sie möchte sich von der Herrschaft der Zigarette befreien.

### Torben



Dann ist da Torben. Mitte 30, geschieden, Firmeninhaber und CEO eines erfolgreichen Unternehmens mit Hauptsitz in Frankfurt. Eigentlich ein Mensch, für den Umsetzungskompetenz kein Fremdwort ist. Das Rauchen begleitet ihn seit seiner Jugend. Es ist sein Ritual am Morgen, die kurze Auszeit im Arbeitsalltag, der scheinbare Anker in stressigen Momenten.

Auch er hat schon oft den Entzug versucht, doch die jahrzehntelange Konditionierung und die vermeintliche Entspannung durch die Zigarette haben ihn immer wieder zurückfallen lassen. Torben spürt, wie das Rauchen an seiner Gesundheit nagt und will endlich ein rauchfreies Leben.

Luisa und Torben wurden von mir gecoacht. Trotz aller Bemühungen wurden sie das Gefühl nicht los, vor einer unüberwindbaren Wand zu stehen. Die Frustration über die eigenen Rückfälle war groß, die Hoffnung schwand, nachdem sie immer wieder in alte und kaum abgelegte Rauchgewohnheiten zurückfielen. Ich erinnere mich noch deutlich an die Enttäuschung in ihren Stimmen, als sie das Coaching bei mir erfolglos beendeten.

Jetzt, da ich denselben Weg beschreite, wird mir klar, dass ich mich nicht einfach nur an sie erinnern will. Benötigt werden Begleiter, die genau wissen, wie sich dieser Kampf anfühlt. Ebenso wichtig sind Menschen, die ebenfalls das Problem haben, dass theoretisches Wissen darüber, wie es gehen soll, allein nicht ausreicht und die Umsetzung in ein Handeln schwieriger ist, als Berater und Autoren von Ratgebern meinen, wie auch ich vor meinem Selbstversuch.

Luisa und Torben sind perfekt als meine Weggefährten auf meinem Weg aus dem Rückfall. Das ist meine Chance und auch die ihre. Also werde ich sie fragen, ob sie gemeinsam mit mir den Weg in die Rauchfreiheit gehen wollen.

\*\*\*\*\*

Ich nehme das Telefon zur Hand und bin mir bewusst, wie ungewöhnlich mein Vorschlag sein wird. Zunächst wähle ich Luisas Nummer. Sie hebt nach dem fünften Klingelton ab, ihre Stimme klingt noch etwas verschlafen: „Hallo.“

„Hallo Luisa, hier Siegfried.“

Erschrocken unterbricht sie mich: „Habe ich einen Termin verpasst?“

„Nein, keine Sorge“, beruhige ich sie. „Wir hatten ja vereinbart, dass du dich meldest, wenn du einen neuen Versuch starten möchtest. Aber ich rufe heute aus einem anderen Grund an.“

„Weshalb denn.“ Ihre Neugier ist deutlich zu hören.

„Du erinnerst dich doch sicher daran, wie wir einmal darüber gesprochen haben, dass ich, da ich selbst schon so lange rauchfrei bin, keine Ahnung mehr davon haben könnte, wie schwer es wirklich ist, mit dem Rauchen aufzuhören?“

„Ja, sehr gut sogar! Und auch an deine Antwort, dass das fürs Coaching unerheblich wäre.

Ich dachte damals noch, der hat keine Ahnung, aber getraut habe ich mich nicht, es dir direkt zu sagen.“

Ich schmunzle. „Nun, ich habe deine Skepsis gespürt und mich gefragt, ob das der wahre Grund war, dass du das Coaching beendet hast.“

„Nicht direkt, Siegfried, aber es war wohl der Tropfen auf dem heißen Stein. Ich war einfach der Meinung, dass es für mich noch nicht der richtige Zeitpunkt war.“

Ich nicke nachdenklich. „Aber jetzt zu meinem Vorschlag. Um genau diese Schwierigkeiten beim Aufhörenwollen, wieder zu verstehen, habe ich vor zwölf Wochen selbst wieder mit dem Rauchen begonnen.“

Eine kurze Stille am anderen Ende der Leitung. Dann ein ungläubiges Lachen.  
„Du willst mir jetzt aber nicht ein neues Coaching verkaufen? So nach dem Motto, jetzt weiß ich es?“

Ich mag ihre Direktheit. Deshalb habe ich Luisa ja auch ausgewählt, sie bringt sicher eine gewisse Frische oder auch Leichtigkeit mit.

„Nein, das war nicht meine Absicht. Im Gegenteil. Ich will dich fragen, ob du diesen Weg in die Rauchfreiheit nicht gemeinsam mit mir gehen möchtest. Natürlich ohne Kosten für dich. Und du bist nicht allein. Ich werde gleich

auch noch Torben anrufen. Auch er hat das Coaching abgebrochen und ich bin sicher, er dachte Ähnliches wie du über meine angebliche Ahnungslosigkeit.“

„Das klingt nach einem wirklich interessanten Vorschlag, Siegfried. Ich möchte es mir aber noch einmal überlegen. Ich rufe dich heute Abend an und sage dir Bescheid. Bin gespannt, was Torben dazu sagt.“

„Okay, Luisa, dann bis heute Abend. Jetzt werde ich Torben anrufen. Eine Ergänzung noch, die vielleicht für deine Überlegung relevant ist: Wir wären ja dann zu dritt und sollten diesen Weg gemeinsam gehen. Das würde bedeuten, dass ihr euch über Hindernisse und Schwierigkeiten direkt austauschen könntet. Ihr würdet eure Telefonnummern und E-Mail-Adressen austauschen. Natürlich kannst du auch jederzeit wieder aus unserem ‚Dreier-Club‘ aussteigen.“

„Perfekt, das werde ich berücksichtigen. Bis heute Abend.“

„Ach ja, noch eine Anmerkung. Ich rauche ja immer noch, was bedeutet, dass ich auf unserem gemeinsamen Weg zwar einer von euch bin, der die gleichen Herausforderungen erlebt, aber euch gleichzeitig mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als Coach begleiten werde. Wir werden gemeinsam lernen und wachsen.“

„Klingt gut Siegfried – also dann bis heute Abend.“

\*\*\*\*\*

Ich lege nach dem Telefonat mit Luisa das Telefon beiseite und lehne mich zurück. Luisas Direktheit hat mir gefallen, ihre anfängliche Skepsis war absolut nachvollziehbar. Auch ihr Zögern und der Wunsch, darüber nachzudenken, ist verständlich. Sie nimmt sich die Zeit, Dinge zu prüfen, statt vorschnell zuzusagen. Das ist gut so, denn eine überstürzte Zusage wäre wenig wert, wenn nach den ersten Problemen ein Rückzug erfolgen würde.

Jetzt steht das Gespräch mit Torben an. Torben ist eine ganz andere Persönlichkeit als Luisa. Ein erfahrener Geschäftsmann, Mitte dreißig, der gewohnt ist, Entscheidungen rational zu treffen und Ergebnisse zu erreichen.

Bei ihm muss ich anders vorgehen. Keine weitschweifigen Erklärungen, kein zu emotionaler Einstieg. Er braucht Fakten, eine klare Nutzenargumentation und den direkten Bezug zu seinem Problem.

Die Zigarette ist für ihn seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil seines Lebens, ein Anker, der aber mittlerweile zur Belastung geworden ist. Er will aufhören, hat es aber nie konsequent durchgezogen.

Genau hier muss ich ansetzen. Ich wähle Torbens Nummer. Er meldet sich mit seiner gewohnt prägnanten, geschäftsmäßigen Stimme: „Torben Wagner, guten Tag.“

„Hallo Torben, hier ist Siegfried.“

Eine kurze Pause. „Siegfried? Was gibt es denn? Ist alles in Ordnung?“

Torben klingt überrascht. Er ist nicht der Typ für Small Talk.

„Ja, alles bestens, Torben. Ich rufe an, weil ich dir einen ungewöhnlichen Vorschlag unterbreiten möchte. Es geht um deinen Wunsch, mit dem Rauchen aufhören zu können. Besteht dieser immer noch?“

„Ach, Siegfried. Ich weiß, ich weiß. Ich sollte, ich müsste, aber... Aber nach all den Jahren ist das verdammt schwer.“

Ich höre ihn seufzen, fast schon klingt es nach Resignation. „Ich stimme dir zu, auch aus meiner jetzigen eigenen Erfahrung, denn ich habe vor zwölf Wochen wieder mit dem Rauchen begonnen.“

Stille. Dann ein trockenes, ungläubiges Lachen. „Das ist jetzt ein schlechter Scherz, oder? Du, der Nichtraucher-Guru, rauchst wieder? Warum denn, wenn ich fragen darf?“

„Kein Scherz, Torben. Ich habe erkannt, dass ich nach so vielen Jahren die tatsächlichen Schwierigkeiten, die ein Rauchstopp mit sich bringt, vergessen hatte. Die kleinen Fallen, die hartnäckigen Gewohnheiten, der innere Kampf – das ist jetzt wieder präsent geworden. Übrigens rauche ich noch. Jetzt zu meinem Vorschlag. Ich möchte dich bitten, den Weg in die Rauchfreiheit mit mir zu gehen.“ Ich mache eine Pause.

„Hm“, höre ich von ihm und dann: „Interessant, du hast mein Interesse geweckt, erzähl weiter.“

„Ich bin zwar auch Coach und bringe mein Wissen und meine Erfahrung ein, aber ich bin gleichzeitig einer, der die gleichen Herausforderungen erlebt. Wir werden gemeinsam herausfinden, ob die Techniken und Ratschläge, die ich empfehle, tatsächlich in der Praxis wirksam sind und wo wir sie vielleicht noch verfeinern müssen. Denn jeder Mensch ist anders, und unsere gemeinsamen Erfahrungen werden für meine künftigen Coachings sehr wertvoll sein.“

Torben schweigt einen Moment. Ich kann ihn förmlich denken hören. Dann sagt er, nachdenklich und mit einer Spur Neugier: „Das ist... eine sehr unkonventionelle Methode, Siegfried. Und ja, ich gebe zu, der Gedanke, dass ein Langzeit-Nichtraucher die aktuellen Hürden nicht mehr kennt, kam mir auch schon. Ein Selbstversuch? Das ist... mutig. Und die Idee, dass ich nicht allein bin, klingt verlockend. Ich sehe den potenziellen Nutzen für mich. Ich bin dabei.“

Ich atme innerlich auf. „Das freut mich sehr, Torben! Ich hatte gehofft, du würdest es so sehen. Und es gibt noch eine wichtige Information: Ich habe eben schon mit Luisa gesprochen, einer jungen Frau, die ebenfalls in meinem Coaching war und ähnliche Probleme hat. Ich habe ihr denselben Vorschlag gemacht. Sie möchte es sich noch überlegen, aber wenn sie zusagt, wären wir zu dritt. Dann könnten wir und auch ihr uns über Hindernisse und Schwierigkeiten direkt austauschen. Das würde unsere Dynamik noch einmal verstärken.“

„Das klingt nach einem noch spannenderen Ansatz“, sagt Torben. „Gemeinsam ist der Weg sicher leichter. Wenn Luisa zusagt, schick mir ihre Nummer. Ich werde mich dann mit ihr in Verbindung setzen. Wann legen wir los?“

Torben ist sofort im Planungsmodus. „Sobald ich die Zusage von Luisa habe, vereinbaren wir ein erstes Treffen, um die Details zu besprechen. Ich melde mich dann bei dir.“ „Einverstanden. Dann bis bald, Siegfried.“

\*\*\*\*\*

Der Mittag verstreicht, und ich bin gerade dabei, die Erfahrungen des Vortages in Notizen zu fassen, als das Telefon klingelt. Es ist Luisa. Ich hatte mit ihrem Anruf am Abend gerechnet, die frühe Reaktion überrascht mich positiv. Die Stimme ist nicht mehr verschlafen, sondern klingt energisch und entschlossen.

„Siegfried, ich habe es mir überlegt“, sagt sie, ohne Umschweife. „Ich bin dabei! Die Idee, dass du selbst wieder rauchst, um uns zu verstehen, ist ehrlich gesagt verrückt – aber genau das macht es so interessant. Und der Gedanke, dass ich nicht allein bin, gefällt mir sehr. Ich habe nichts dagegen, meine Nummer auszutauschen, wenn Torben einverstanden ist.“

Ich lächle. „Das freut mich riesig, Luisa! Torben ist auch dabei. Ich habe ihm gesagt, dass ich ihm deine Nummer gebe, wenn du zustimmst. Er wird dich dann kontaktieren, sobald er die Nummer hat.“

„Super!“, erwidert sie fröhlich. „Sag Bescheid, wenn es losgeht.“

Nach unserem Gespräch bin ich erleichtert und motiviert. Jetzt gilt es, die Verbindung zwischen Luisa und Torben herzustellen und den Startschuss für unser gemeinsames Projekt zu geben.

Ich setze mich an den Computer und sende eine kurze E-Mail an Torben:

**Betreff: Unser gemeinsamer Weg in die Rauchfreiheit**

*Hallo Torben, ich habe gerade mit Luisa gesprochen. Sie ist von unserer Idee begeistert und freut sich auf den gemeinsamen Weg. Wie besprochen, schicke ich dir hiermit ihre Telefonnummer.*

*Ich melde mich in Kürze bei euch beiden, um ein erstes gemeinsames Treffen zu vereinbaren.*

*Viele Grüße Siegfried*

Jetzt ist es an der Zeit, mit Lana die gewohnte Runde zu gehen. Sie steht bereits mit aufforderndem Blick wartend vor meinem Schreibtisch. Auch sie unterliegt der Macht der Gewohnheit. Ich lächle, doch die Erkenntnis sitzt tief: Dieser zähe Gegner ist der Autopilot, gesteuert vom inneren Schweinehund – dem heimlichen Verwalter aller meiner alten Rauchgewohnheiten. Ihn zu durchbrechen, erfordert nicht nur Willenskraft, sondern Strategie – und vor allem Rückhalt.

\*\*\*\*\*

Während unseres Rundgangs – immer der gewohnte Weg - denke ich an Luisa und Torben. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir lernen voneinander, motivieren uns und geben uns Halt während schwieriger Phasen. Genau das ist der unschätzbare Vorteil, den ich als Einzelkämpfer verloren hatte. Luisa und Torben wissen, wie sich dieser tägliche Kampf anfühlt. Ihre Rechenschaft mir gegenüber und meine Verantwortung ihnen gegenüber schaffen eine neue Motivationsebene, die die Studien über Einzelkämpfer so schmerzlich bestätigt.

gen. Die Wahrscheinlichkeit, langfristig rauchfrei zu bleiben, steigt innerhalb einer sich unterstützenden Gemeinschaft signifikant.

Unsere gemeinsame Reise beginnt genau hier. Ich habe jetzt die ersten Werkzeuge in der Hand, um mich mit Luisa und Torben auf den Weg zu machen.

## An dich – das Du

Du bist nicht allein auf dieser Reise. Ab jetzt begleitest du mich, Luisa und Torben auf unserem Weg in die Rauchfreiheit. Du wirst hautnah mit erleben, wie wir unsere Strategien umsetzen, uns gegenseitig motivieren, aber auch mit Rückschlägen und Herausforderungen umgehen.

Dein Tempo zählt: Du musst dich nicht an unseren Rhythmus anpassen. Finde deinen eigenen Weg, überhole uns, oder folge uns in deinem Tempo.

Werde Co-Reiseleiter: Wir laden dich ein, das Gelernte in deinem eigenen Alltag umzusetzen. Wenn du die Aufgabe übernimmst, Co-Reiseleiter für deine eigene Gruppe (Freunde, Familie) zu sein, wird dich das zusätzlich dabei unterstützen, gemeinsam mit uns dein Ziel zu erreichen.

*„Allein können wir so wenig tun; gemeinsam können wir so viel tun.“ —  
Helen Keller*

## **- Kapitel III – Der Startschuss - unsere Reise beginnt**

„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“

Peter Drucker

## **Unser erstes Treffen**

Nach den Telefonaten mit Luisa und Torben, in denen sie ihre Bereitschaft zur Mitarbeit bekundet und schon ihr erstes gegenseitiges Kennenlernen per Anruf hinter sich gebracht haben, spüre ich eine neue Energie. Das Projekt nimmt Fahrt auf, und meine Idee, diesen Weg nicht allein zu gehen, fühlt sich bereits jetzt absolut richtig an. Ich plane für das erste Treffen und unsere gemeinsame Planungsphase eine persönliche Zusammenkunft. Eine Videokonferenz hätte zwar praktische Vorteile gehabt, doch für diesen entscheidenden Beginn unserer gemeinsamen Reise, ist die Entwicklung eines Miteinanders, sicher die bessere Vorgehensweise.

Ich wähle das Café „Seeblick“. Ein gemütliches Lokal mit großer Terrasse sowie Blick auf den Gedener See. Für Torben aus Frankfurt und Luisa aus Fulda bedeutet meine Wahl etwa den gleichen Anreiseweg, wobei für mich der Vorteil besteht, dass ich mich über ein Heimspiel freuen kann, da ich in Gedern wohne. Von Luisa und Torben wird meine Wahl mit den Worten toleriert, dass ich den Vorteil als ‚Trainer‘ verdienen würde.

### **Samstag, der Tag unseres Treffens.**

Auf der Terrasse sitzend erwarte ich das Eintreffen von Torben und Luisa. Der von mir ausgesuchte Tisch steht am Rand der Terrasse mit guter Sicht auf den See und Campingplatz, was sicherlich zu einer entspannten Atmosphäre beitragen dürfte. Unser verabredetes Erkennungszeichen: Eine offene Zigarettenpackung, die ich demonstrativ in die Mitte des Tisches lege, denn bislang waren wir uns ja nicht persönlich begegnet. Sie ist das Symbol für die Reise, die wir gemeinsam gehen wollen.

Mein Blick schweift zum Parkplatz, über den gerade eine junge Frau in Richtung der Terrasse läuft. Sie bleibt kurz vor dem Gedenkstein für Elvis Presley stehen. Dann betritt sie die Terrasse. Ihr Blick huscht suchend über die Tische, bis sie die Schachtel entdeckt. Ein Lächeln breitet sich auf ihrem Gesicht aus, sie winkt fröhlich und kommt auf mich zu.

„Siegfried?“, fragend spricht sie mich mit neugierigem Blick und einem Lächeln an. „Ich bin Luisa.“

Ich stehe auf und reiche ihr die Hand. „Hallo Luisa, schön, dich persönlich kennenzulernen. Ich freue mich auf unseren gemeinsamen Weg.“

Während wir uns setzen, sehe ich einen Mann aus einem großen, dunklen Wagen steigen. Seine selbstbewusste Haltung und der zielstrebige Schritt lassen keinen Zweifel: Das muss Torben sein.

„Ich glaube, Torben ist auch gerade angekommen, dann sind wir ja komplett.“

„Ich freue mich darauf, ihn persönlich kennenzulernen, er ist sehr sympathisch, wir hatten ein sehr offenes Gespräch, als er mich anrief.“

Torben betritt die Terrasse. Auch er scheint die Schachtel schnell zu entdecken, denn ein Lächeln breitet sich auf seinem Gesicht aus, als er sich uns nähert.

„Guten Tag, Siegfried, Hallo Luisa“, sagt er, reicht uns die Hand und setzt sich. Dann deutet er auf die Zigaretten schachtel und fragt mit verschmitztem Schmunzeln: „Wenn wir rauchen wollen, besorge ich einen Aschenbecher. Oder wollen wir heute schon mal den ersten Versuch wagen? Drei Raucher, die sich treffen, um über das Nichtrauchen zu sprechen – und dabei selbst rauchen, erscheint mir doch irgendwie seltsam?“

Ich nicke. „Genau das habe ich mir auch gedacht, Torben. Und ja, ich bin dafür, dass wir es wagen. Der Kaffee schmeckt ganz bestimmt auch ohne Zigarette.“

Luisa stimmt zu. „Find ich auch. Ich habe ja kurz vor unserem Treffen noch eine im Auto geraucht. Mein Nikotinspiegel wird daher wohl die nächste Stunde ausreichend hoch bleiben, und ich muss nicht vor Suchtdruck in die Tischplatte beißen. Aber die Schachtel hier so offen liegen zu haben, ohne zuzugreifen, ist schon eine Herausforderung.“

Torben schmunzelt. „Das mit der Tischplatte kann ich mir gut vorstellen. Aber im Ernst: Trotz permanenter Versuchung nicht zu rauchen, ist bereits ein hervorragender Start, Luisa.“

Ich nicke und hole tief Luft. „Bevor wir in die Details unserer Zusammenarbeit gehen, möchte ich euch noch über einen weiteren, wichtigen Aspekt unseres Projekts informieren. Ihr wisst ja, dass ich seit vielen Jahren als Heilpraktiker und Coach Menschen auf ihrem Weg zur Rauchfreiheit begleite. Auch ich habe vor über ca. 30 Jahren selbst erfolgreich aufgehört.“

Ich sehe sie an. „Doch wie ich euch bereits erzählt habe, begann ich vor einigen Wochen wieder zu mit dem Rauchen. Ich wollte aus erster Hand erfahren, welche Hürden, welche psychologischen Fallen lauern und wie hartnäckig alte Gewohnheiten sind, wenn sie wieder aktiv werden. Und ich muss feststellen, dass selbst mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung aus zahllosen Coachings, ich an demselben Punkt angekommen bin, an dem ihr, als ihr damals das Coaching abgebrochen habt, auch gelandet seid. Aber mein Selbstversuch hat noch ein weiteres, übergeordnetes Ziel.“

Luisa und Torben schauen mich erwartungsvoll an.

„Ich schreibe gerade an einem ganz besonderen Ratgeber“, fahre ich fort.  
„Einen Ratgeber-Roman, der nicht nur trockene Theorie vermitteln soll. Er soll über unsere Erfahrungen, unsere Höhen und Tiefen, unsere Strategien und Rückschläge als eine lebendige Geschichte zu erzählen. Ich bin davon überzeugt, dass dieses Buch viel authentischer und hilfreicher sein wird, als wenn ich mir die Geschichte nur ausdenken würde.“

Torben nickt langsam. „Das ist eine spannende Idee, Siegfried. Also sind wir nicht nur Mitstreiter, sondern auch Teil des Experiments und der Geschichte.“

„Genau so ist es“, bestätige ich. „Ich möchte mit euch zusammen herausfinden, ob die Techniken und Strategien, die ich kenne, auch tatsächlich in der Praxis wirksam sind und wo wir sie gemeinsam durch unsere Erfahrungen möglicherweise noch verfeinern müssen. Jeder Mensch ist nun einmal anders, und was für den einen funktioniert, braucht für den anderen eine Alternative. Ihr seid sozusagen meine Testpersonen in dieser gelebten Geschichte, und eure ehrlichen Erfahrungen sind für mich Gold wert.“

„Ich bin begeistert!“, ruft Luisa. „Das ist ja wie eine Reality-Show, nur dass wir wirklich rauchfrei werden und am Ende ein Buch dabei rauskommt. Aber ich habe da eine Idee: Wie wäre es, wenn wir drei eine WhatsApp-Gruppe gründen würden?“

Torben nickt. „Das ist eine fantastische Idee, Luisa! Sehr pragmatisch und direkt. Wie hast du dir unsere Zusammenarbeit im Einzelnen vorgestellt?“, wendet er sich mir zu.

„Was haltet ihr davon, wenn wir periodisch uns bei einem Videocall treffen, dazwischen über neue Erkenntnisse per Mail informieren und natürlich auch über Erfolge und Schwierigkeiten austauschen? Dabei ist natürlich dein Vorschlag mit der WhatsApp-Gruppe hervorragend geeignet. Richtest du sie ein, Luisa?“

„Mach ich, gebt mir eure Handynummern!“, und nimmt ihr Handy zur Hand. Es dauert nur einen Moment und schon hören Torben und ich den bekannten Ton, wenn eine Whatsapp-Nachricht eingetroffen ist.

Luisa hat nur eine kurze Frage gestellt: „Wie gehts weiter?“, lesen wir.

„Ja, wie gehts weiter?“ Torben blickt fragend zu mir. „Ich würde vorschlagen, dass wir den Schwung der ersten Stunde nutzen, gerade weil wir der Versuchung so gut widerstanden haben und die Schachtel noch unberührt liegt. Was meint ihr, bis zu unserem nächsten Treffen könnten wir uns doch jeder eine konkrete Rauchgewohnheit aussuchen. Eine, die sich für uns besonders relevant anfühlt und versuchen, diese abzulegen.“

Luisa wendet ein: „Was haltet ihr davon, wenn nicht jeder eine unterschiedliche Gewohnheit auswählt, sondern wir uns auf eine bestimmte einigen? Das hat den Vorteil, dass wir dann über eine und dieselbe, aber wahrscheinlich unterschiedlich auftretende Schwierigkeiten reden können. Zum Beispiel, wie wir diese überwunden haben.“, lacht kurz auf, „oder auch nicht.“

„Dein Vorschlag gefällt mir, das ist deutlich besser, als wenn jeder von einer anderen Aufgabe spricht. Übrigens, genau so habe ich mir unsere Zusammenarbeit vorgestellt. Nicht ich als der große Zampano, sondern ein lernender Teil unserer Gemeinschaft.“

„Wir könnten ja das Belohnungsritual der Zigarette aufzulösen, ich denke, das betrifft uns alle.“, schlägt Torben vor.

„O weh, da habe ich aber Angst, dass ich wieder, übergewichtig werde.“, wendet Luisa ein. „Ich rauche oft deshalb, weil ich mich mit einer Zigarette für eine erfolgreich abgeschlossene Aufgabe belohnen will. Jetzt habe ich Angst, dass ich statt nach einer Zigarette zu greifen, den Kühlschrank plündere oder mir irgendeine Süßigkeit einverleibe.“

„Das ist tatsächlich eine weit verbreitete Angst“, antworte ich. „Das Problem beim Verzicht auf eine Belohnung besteht ja oft darin, dass ein Gefühl der Leere entsteht, was konträr zu dem Bedürfnis eine Belohnung steht. Die Zigarette ist nicht nur für uns eine Art Belohnung geworden, ein festes Ritual nach getaner Arbeit oder nach überwundenen Stresssituationen. Und wenn diese Belohnung wegfällt, sucht unser Gehirn unbewusst nach einem Ersatz.“

Ich sehe sie an. „Die Frage ist aber: Kann oder muss diese Belohnung nur durch das Rauchen erfolgen? Oder durch Süßigkeiten? Der Griff zur Zigarette hat sich als Gewohnheit etabliert, aber Gewohnheiten kann man ändern. Wie wäre es, wenn du eine Alternative zur Zigarette finden würdest, Luisa? Damit

„meine ich nicht Staubaugen oder Abwaschen“, schmunzle ich. „Sondern etwas, was du wirklich gerne und mit Freude tust?“

„Hm, mal überlegen. Muss ja nicht unbedingt nur Freude machen. Ich könnte ja eine Zigarettenlänge auf den Heimtrainer gehen, würde meiner Gesundheit und Gewicht sicher guttun. Das Problem dabei ist nur, dass ich mich dafür ja danach wieder loben und belohnen muss“, lacht Luisa, „aber deinen Rat werde ich sicher umsetzen. Ich höre ja gern klassische Musik. Also Kopfhörer auf und 15 Minuten Klassik. Entspannt mich und gibt mir Kraft für die nächste Lernphase.“

„Tolle Idee, Luisa. Kann ich mir auch für mich vorstellen“, antwortet Torben, „können ja mal telefonieren, was deine Lieblingskomponisten sind. Hoffentlich keine Opern von Richard Wagner. Ist mir nicht fröhlich genug.“

„Keine Angst Torben, wir können gern zu diesem Thema telefonieren. Wagner gehört auch nicht zu meinen Favoriten.“

„Über das Thema Lob und Gewohnheiten könnten wir sicher noch stundenlang reden, was wir sicher, bei unseren nächsten Treffen, ausführlich tun werden. Leider habe in einer Stunde einen Beratungstermin und ich muss mich noch darauf etwas vorbereiten. Ich schlage vor, dass ich euch dann in etwa 10 Tagen einen Termin per Videocall vorschlage und sende euch, bei eurem Ok, den entsprechenden Link. Welche Plattform bevorzugt Ihr dafür? Zoom? Google-Meet?“

„Was hältst du von Zoom, Luisa?“

„Zoom passt mir, Torben. Aber in dringenden Fällen könnten wir doch auch kurz über einen Whatsappgruppenanruf kommunizieren, oder?“

„Ja schon, aber ich sehe das Problem, dass wir ja noch keine Rentner oder arbeitslos sind und deshalb nicht jeder immer erreichbar sein wird, und du Luisa ja auch in einer Vorlesung sitzen könntest!“

„Torben hat das Problem erkannt. Aber zunächst eine Nachricht mit einem Terminvorschlag wäre eine Lösung. Ich denke, ein Termin am späten Nachmittag oder frühen Abend wäre meist realisierbar.“

Beide stimmen zu und ich verabschiede mich.

„Tschüss Siegfried“, verabschiedet mich Torben. „Ich fand unser erstes Treffen sehr motivierend und freue mich auf unseren Videocall!“

„Da kann ich mich nur anschließen und bin guter Hoffnung. Nicht im Sinn einer Schwangerschaft, wie es früher hieß,“ lacht Luisa, „sondern dass ich es

diesmal schaffen werde. Danke dir Siegfried, dass du mich mit ins Boot geholt hast. Jedenfalls bin ich total motiviert, ja sogar begeistert.“

„Na dann kann ja nichts mehr schief gehen. Motivation und Begeisterung sind die Nahrung für den Weg zu Erfolg. Wie wäre es Luisa, wenn wir noch etwas gegen unsere Pfunde tun und eine Runde um den See spazieren. Siegfried hat ja leider einen Termin. Es führt doch ein Weg um den See?“

„Ja, ich wünsche euch einen angenehmen Spaziergang. Nochmals Tschüss, jetzt wird es aber wirklich Zeit für mich.“

Ich lasse Luisa und Torben am Tisch zurück und bin zufrieden darüber, wie unser erstes Treffen abgelaufen ist.

Es war mehr als nur ein Kennenlernen. Es war die symbolische Markierung des Beginns zum Startpunkt unserer Rauchfreiheit.

Die Idee, die hinter unserer Gemeinschaft steht – dass der Rauchstopp nicht das Ziel ist, sondern der Beginn einer neuen Reise – nimmt uns den Druck und stärkt die Motivation und die Freude auf unsere Abenteuerreise. Ja, es wird eine Abenteuerreise sein und keine Erholungsreise, bei welcher man bis zum Bauch am Rand des Swimmingpools steht, auf dem Beckenrand die Piña colada.

Dabei wird die größte Hürde, die wir jetzt nehmen müssen, nicht die Nikotin-Sucht allein, sondern die Macht der Gewohnheit und die Angst vor der Veränderung sein. Auch eine Trauer um den Verlust der Zigaretten-Rituale wird sich einschleichen, und der innere Schweinehund wird heimtückisch nach Ersatzhandlungen suchen.

Aber wir haben den ersten, entscheidenden Schritt gemacht: Die Entscheidung, aufzuhören, wurde in die Tat umgesetzt. Wir, ja auch ich, haben den Schalter umgelegt. Das ist der Beginn einer langen, aber lohnenden Reise.

\*\*\*\*\*

## **Erste Erfolge und der Geschmack der Freiheit**

Auf meinem Weg zurück in die Praxis freue ich mich wieder einmal über die Unterstützung des Motors meines E-Bikes. Die angenehmen Abfahrten auf dem Hinweg verwandeln sich auf dem Rückweg in meine Praxis doch zu herausfordernden Anstiegen. Dabei kommt mir eine Geschichte in den Sinn, die ich in meiner Jugend über Till Eulenspiegel gelesen habe.

Während einer Wanderung lacht und freut sich Till, solange es bergauf geht. Er murrt aber schlecht gelaunt, wenn der Weg talwärts führt. Auf die Frage seiner Begleiter, die gegensätzliche Gefühle zeigen, weshalb er dies tut, antwortet er: „Ich freue mich eben, wenn es bergauf geht, auf die Mühelosigkeit des Abstiegs, und umgekehrt, bergab ärgere ich mich über die Mühe des kommenden Anstiegs.“

Anders als in der Geschichte bin ich nach diesem erfreulichen Treffen mit Luisa und Torben davon überzeugt, dass wir unseren Weg, auch wenn sicher anstrengende Phasen zu überwinden sind, diese fröhlich und mit Begeisterung überwinden werden.

Ein Beispiel für die Richtigkeit meiner Annahme ist, als Torben die nicht ernst gemeinte Frage stellt, ob er einen Aschenbecher holen soll. Mein Gehirn spielt mir sofort die alte Konditionierung zu: Kaffee gleich rauchen. Aber die bewusste Entscheidung, diesmal nicht zu rauchen, und die Gewissheit, dass die anderen auch dabei sind, gibt mir ein Gefühl von Kontrolle und Stärke. Es ist eine kleine Bestätigung für mich, dass mein Selbstversuch und dieser gemeinsame Weg die richtigen Ansätze sind. Es fühlt sich an wie ein erster, bewusster Sieg über die Gewohnheit.

Torbens Frage war clever – sie ist ein Test für uns alle. Seine Absicht, nicht zu rauchen, obwohl es seine Gewohnheit ist, zeigt seine Disziplin. Für ihn ist es wahrscheinlich eine Bestätigung, dass die rationale Entscheidung über die jahrzehntelange Gewohnheit triumphieren kann, wenn die Motivation stimmt und ein gemeinsames Ziel im Raum steht.

Luisas Aussage verdeutlicht, wie stark der konditionierte Reiz ist („kurz davor, eine anzuzünden“). Ihr Erfolg, diesem Impuls nicht nachzugeben, ist ein direkter Gewinn. Sie, und auch wir, erleben sofort, wie die Anwesenheit und die gemeinsame Entscheidung der Gruppe eine neue Qualität des Widerstands ermöglicht. Die „offene Schachtel“ wird vom Trigger zum Motivator.

Dieses kleine Experiment an unserem ersten Treffen liefert bereits einen entscheidenden Ratschlag: Identifiziere deine klassischen Raucher-Gelegenheiten und nutze diese bewusst, um sie neu zu belegen. Treffe eine aktive Entscheidung, nicht zu rauchen, auch wenn alles darauf ausgelegt zu sein scheint. Jede gemeisterte Situation stärkt dein Vertrauen in dich selbst und schwächt die Macht der alten Gewohnheit. Es ist der erste Schritt, um den Scheinwerfer deiner Aufmerksamkeit auf die kleinen Siege zu richten, anstatt dich vom „Gedankenmüll“ des bisherigen Versagens lähmen zu lassen.

In der Praxis angekommen bereite ich mich noch auf mein Coaching vor. Es wird heute vorwiegend um die unbewussten Impulse aus unserem Unterbewusstsein gehen, dem Speicher für unsere Gewohnheiten und Routinen. Es ist nicht so einfach diese, welche sich ins Unterbewusstsein eingebettet haben wie auf einer DVD, nicht zu reagieren, sondern diese zu ignorieren.

## COACHING-MODUL

### [CM] Dein unbewusstes Kommando:

#### Warum dein Wille allein oft nicht ausreicht

Hast du dich jemals gefragt, warum wir uns fest vornehmen, etwas zu ändern – sei es mit dem Rauchen aufzuhören, gesünder zu essen oder regelmäßiger Sport zu treiben – und dann trotzdem immer wieder in alte Muster zurückfallen? Dein bewusster Entschluss ist da, die Motivation ebenfalls, aber plötzlich handelst du gegen deiner besten Absichten. Das Geheimnis, oder besser gesagt, die eigentliche Herausforderung, liegt oft nicht in mangelnder Willenskraft, sondern in der unterschätzten Macht deines Unterbewusstseins.

#### Dein Autopilot des Lebens: Das Unterbewusstsein

Stell dir vor, dein Bewusstsein ist der Kapitän auf der Brücke eines Schiffes. Es trifft Entscheidungen, setzt den Kurs und gibt Befehle. Dein Unterbewusstsein aber ist die riesige Crew im Maschinenraum, die die Segel setzt, die Maschinen bedient und die Kurskorrekturen automatisch umsetzt. Diese Crew arbeitet effizient und unermüdlich, basierend auf Millionen von Erfahrungen und tief verankerten Programmierungen deines Lebens.

Das Unterbewusstsein arbeitet mit sogenannten bedingten Reflexen oder Gewohnheitsmustern. Diese entstehen durch ständige Wiederholung:

Ein Reiz: Das kann der morgendliche Kaffee sein, eine stressige Situation bei der Arbeit oder das Ende eines anstrengenden Tages.

Führt zu der Reaktion, dem automatischen Greifen zur Zigarette, zum Schrank mit den Süßigkeiten oder zum Handy.

Diese Reaktion wird mit einem Belohnungsgefühl verknüpft: Nikotin, Zucker oder ein schneller Dopamin-Kick.

#### Dein Unterbewusstsein ist extrem effizient.

Es hat im Laufe deines Lebens gelernt, dass bestimmte Reize verlässlich zu einer bestimmten Handlung und damit zu einer Belohnung oder Entspannung führen. Es speichert diese Verknüpfungen ab, um dich zu „schützen“ oder dir „Energie zu sparen“. Es sagt sich: „Ah, Reiz X! Das bedeutet Reaktion Y, die für uns immer gut war und uns Erleichterung verschafft hat!“

## **Das Dilemma: Bewusstsein kontra Unterbewusstsein**

Wenn du dich nun bewusst entscheidest, mit dem Rauchen aufzuhören oder eine andere Gewohnheit zu ändern, weiß dein Bewusstsein genau, was es will. Es gibt den Befehl: „Keine Zigarette mehr!“ Doch dein Unterbewusstsein hat diesen neuen Befehl noch nicht verinnerlicht. Es hat keine Ahnung, dass sich die Regeln geändert haben. Bei jedem Reiz, der früher eine Raucher-Reaktion ausgelöst hat, sendet es weiterhin das alte, bewährte Kommando: „Zigaretten greifen! Belohnung sichern!“ Du spürst diesen Impuls als ein starkes Verlangen, einen Drang, eine innere Unruhe, der dein bewusstes Handeln verhindern möchte. Dein Bewusstsein muss dann gegen diesen mächtigen, automatisierten Autopiloten ankämpfen. Das ist unglaublich anstrengend und kräftezehrend. Und genau deshalb ermüdet der bewusste Wille oft irgendwann, und das Unterbewusstsein gewinnt die Kontrolle zurück. Ein Rückfall ist die oft frustrierende Folge.

## **Der Schlüssel: Dein Unterbewusstsein neu programmieren**

Der wichtigste Schritt zu einer dauerhaften Veränderung ist also nicht nur der bewusste Entschluss, sondern die gezielte Umerziehung deines Unterbewusstseins. Wir müssen dem Autopiloten neue Routinen beibringen und ihm neue, gesunde Belohnungsstrategien anbieten.

Es geht darum, die alten, unerwünschten Verknüpfungen aufzulösen und durch neue, positive Muster zu ersetzen. Das erfordert Konsequenz, Geduld und das tiefen Verständnis der eigenen Trigger und Belohnungsmechanismen. Wenn das Unterbewusstsein erst einmal mitzieht, wird der Kampf vom Marathon zum Spaziergang. Dann wird das Nichtrauchen oder das gesunde Verhalten nicht mehr zu einem Kampf gegen dich selbst, sondern zu einem natürlichen Teil deiner Identität.

## **Bleib dran – Deine Reise geht weiter!**

Du hast es bis hierher geschafft. Das zeigt, dass du bereit bist, die Macht deines Unterbewusstseins zu verstehen und zu nutzen. Lass dich nicht entmutigen, wenn der Weg steinig wird. Denk daran: Jeder Rückschlag ist eine Lernchance, kein Scheitern. Nutze die Erkenntnisse aus diesem Artikel und wende sie in deinem Alltag an.

Bleib aktiv! Mach weiter! Denn dein Weg in die Rauchfreiheit ist ein Prozess, bei dem jeder Schritt zählt.

### **An Dich – das DU!**

Die Theorie ist gelesen, das Autopilot-Kommando deines Unterbewusstseins ist enttarnt. Jetzt bist du am Zug.

Deine Aufgabe: Beobachte dich in den nächsten Tagen aktiv. Wann sendet dein Unterbewusstsein das alte Kommando? Trage diesen Reiz und die neue, gesunde Reaktion in dein Journal ein. Hier findest du das Formular zum Ausdrucken: <https://elimatio.de/formulare-pdf.html>

Kurzlink: <https://t1p.de/5q5np>

Du kannst jederzeit Unterstützung in der Elimatio®-Community <https://www.rauchfrei-die-drei-und-du.de/> finden, um dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Aber die Entscheidung liegt immer bei dir.

Du kannst. Du darfst. Wenn du willst.

## **Das „Transtheoretische Modell der Veränderung“**

Nach unserem ersten Treffen vergehen einige Tage. Wir sind damit beschäftigt, unsere Belohnungsrituale zu verändern. Die Kommunikation läuft hauptsächlich über gelegentliche Textnachrichten per WhatsApp, in denen wir kurze Updates austauschen oder uns gegenseitig motivieren.

Dann erhalte ich eine E-Mail von Luisa. Die Betreffzeile sticht sofort ins Auge: „Ich wünsche, ich will, ich werde, ich tue, ich bin!“ Neugierig öffne ich die Nachricht. Luisa hat offensichtlich eine wichtige Erkenntnis gewonnen und will diese mit uns teilen.

*Hey Siegfried, hey Torben,*

*ich muss euch unbedingt von einem Gespräch erzählen, das ich gestern mit einer Freundin hatte, die Psychologie studiert. Ich habe von unserem Projekt erzählt, und sie hat mir ein paar total spannende Dinge über den Unterschied zwischen Wünschen, Wollen und echtem Tun erklärt. Das hat mir echt die Augen geöffnet und mir einen Grund klar gemacht, warum ich früher so oft gescheitert bin. Sie meinte, der Weg zum Erfolg läuft eigentlich über diese fünf Stufen. Ich habe das jetzt ganz bewusst für mich auf den Rauchstopp gemünzt und wollte es unbedingt mit euch teilen:*

***Ich wünsche...***

*Am Anfang steht immer ein Wunsch: „Ich wünschte, ich wäre Nichtraucher.“ Das ist oft eine Falle. Ein Wunsch ist passiv. Er beinhaltet die Sehnsucht nach einem Zustand, aber nicht unbedingt die Bereitschaft, dafür etwas zu tun. Es ist wie der Wunsch nach dem Lottogewinn. Aber auch dafür muss man etwas tun – einen Lottoschein ausfüllen.*

*Viele Raucher verharren in dieser Phase: Sie wünschen sich, aufzuhören, beneiden Nichtraucher, leiden unter ihrem Konsum – aber der tatsächliche Schritt bleibt aus. Es ist ein bequemer Zustand, denn er erfordert keine Anstrengung und schützt vor der Enttäuschung des Scheiterns. Es ist ein Träumen vom Ideal, ohne den Weg dorthin zu sehen.*

### ***Ich will...***

*Hier wird es schon konkreter. „Ich will mit dem Rauchen aufhören!“ Ein Wille ist stärker als ein Wunsch, er beinhaltet eine Absicht. Ich bin bereit, die Komfortzone zu verlassen, vielleicht erste Informationen zu sammeln oder sogar einen ersten Versuch zu starten. Aber auch der Wille kann tückisch sein. Wie oft habe ich mir vorgenommen, morgen aufzuhören, und dann kam der Morgen und der Wille schwand?*

*Der Wille allein ist oft noch nicht stark genug, um die Macht der Gewohnheit oder den Suchtandruck dauerhaft zu überwinden. Er kann von Zweifeln, Ängsten oder alten Mustern untergraben werden. Der Wille ist die Startlinie, aber noch nicht der Marathon selbst. Viele gescheiterten Rauchstopps bleiben in dieser Phase stecken. Die Absicht war da, aber die Umsetzung brach zusammen.*

### ***Ich werde...***

*Das ist die Phase der klaren Entscheidung und des Plans. „Ich werde am [Datum] mit dem Rauchen aufhören!“ Oder „Ich werde diese Strategie anwenden!“ Hier fängt man an, sich mental vorzubereiten. Man setzt sich ein konkretes Ziel, überlegt sich Strategien, vielleicht sogar Ersatzhandlungen. Diese Phase ist entscheidend, denn sie verwandelt den oft vagen Willen in eine feste Absicht mit einem Fahrplan. Man kommuniziert es vielleicht nach außen, macht es verbindlicher. Das „Ich werde“ ist der Punkt, an dem du dich selbst in die Pflicht nimmst und die notwendigen Vorbereitungen trifft. Ohne dieses „Ich werde“ bleiben Wunsch und Wille oft nur Luftschlösser.*

### ***Ich tue...***

*Jetzt geht es ans Eingemachte: die tatsächliche Handlung!*

*„Ich tue es! Ich rauche nicht!“ Hier trennt sich die Spreu vom Weizen. Die beste Vorbereitung, der stärkste Wille – all das ist nutzlos ohne das tatsächliche Handeln. Dies ist der Moment, in dem ich dem Suchtandruck widerstehe, in dem ich meine neue Strategie anwende, indem ich die Zigarette bewusst liegen lasse. Es ist der oft mühsame und anstrengende Teil, der Disziplin und Durchhaltevermögen fordert. Jeder Tag, jede Stunde, jeder Moment, in dem ich tue, was ich mir vorgenommen habe, ist ein Sieg. Diese Handlungen sind die Bausteine meiner neuen, rauchfreien Realität.*

## **Ich bin!**

*Das ist die Ziellinie. Der Zustand der tiefen und dauerhaften Rauchfreiheit. „Ich bin Nichtraucher!“ Hier ist der Rauchstopp nicht mehr nur eine Handlung oder ein Ziel, sondern ein Teil meiner Identität geworden. Die Versuchungen schwinden, die alten Muster verlieren ihre Macht. Es ist ein Zustand der Befreiung, in dem ich nicht mehr aktiv kämpfen muss, weil Rauchfreiheit zu meiner natürlichen Existenz gehört. Ich muss nicht mehr täglich „Nein“ zur Zigarette sagen, weil ich einfach kein Raucher mehr bin. Das ist der Ausdruck von wahrer Freiheit und Selbstbestimmung.*

*Meine Freundin meinte, dass viele Versuche scheitern, weil man nicht alle diese Stufen durchläuft oder eine Stufe überspringt. Oder weil man beim „Ich will“ schon denkt, man hätte es geschafft.*

*Was meint ihr dazu?*

*Liebe Grüße Luisa.*

Ich lese Luisas E-Mail aufmerksam durch. Sie hat den Kern der Sache perfekt erfasst. Ihre Freundin hat ihr einen unschätzbareren Dienst erwiesen.

## **Meine Antwortmail:**

*Absolut genial, Luisa! Deine Freundin hat das transtheoretische Modell von Prochaska, das ich auch auf meiner Webseite beschreibe, perfekt für uns auf den Punkt gebracht. Was du hier so klar darlegst, ist nicht nur für den Rauchstopp entscheidend, sondern für jede Veränderung und jedes Ziel, das wir uns im Leben setzen. Ob es darum geht, eine neue Fähigkeit zu lernen, eine Gewohnheit abzulegen oder ein großes Projekt zu starten – diese fünf Phasen sind universell. Gerade bei uns Rauchern sehe ich oft, dass die ersten Phasen – das bewusste Wünschen oder das klare Wollen – nicht richtig durchlaufen werden. Manchmal bleibt es bei einem vagen ‚Ich sollte mal...‘, oder man springt direkt ins ‚Ich tue‘, ohne die mentale Vorbereitung des ‚Ich werde‘. Und genau da liegt oft die Ursache für einen Rückfall, auch nach Monaten der Rauchfreiheit. Gruß Siegfried*

**Torben schreibt:**

*Hallo ihr beiden, ja, Siegfried hat recht, es ähnelt tatsächlich dem transtheoretischen Modell. Ich hatte die Seite auf Siegfrieds Webseite schon einmal gelesen. Deine Freundin, Luisa, hat es sehr gut beschrieben. Wir sind ja bereits in Stufe drei (Ich werde) und stecken mitten in Stufe vier (Ich tue). Mal sehen, wann wir Stufe 5 erreicht haben werden.*

*Wie war das noch: Wollen genügt nicht, Tun bringt den Erfolg. Ich grüße Euch, Torben*

\*\*\*\*\*

### **An Dich – Das DU!**

Luisa hat dir mit der klaren Unterscheidung zwischen Wünschen, Wollen und Tun einen unschätzbareren Dienst erwiesen. Das ist der Kompass für jede tiefgreifende Veränderung in deinem Leben.

Es ist leicht, sich im Zustand des „Ich wünsche“ einzurichten – der bequemen Falle, die vor Anstrengung und Scheitern schützt. Es ist auch leicht, im „Ich will“ zu verharren, in der ewigen Absicht ohne klare Umsetzung.

### **Jetzt bist du an der Reihe:**

Deine Aufgabe:

Nimm dir einen Moment Zeit und sei absolut ehrlich zu dir selbst.

Positionsbestimmung: In welcher der fünf Phasen von Luisa steckst du in Bezug auf deine Rauchfreiheit gerade fest? Im „Ich will“ oder bist du bereits im „Ich handle“ aktiv geworden?

Lektion gelernt: Wenn deine bisherigen Versuche gescheitert sind, welche Phase hast du damals übersprungen? Hast du den Willen nicht in ein „Ich werde“ (klaren Plan) überführt?

Erinnere dich: Der Wille allein ist die Startlinie, aber erst das „Ich werde“ gibt dir den Fahrplan, und das „Ich handle“ bringt dich ins Ziel.

Reflektiere, positioniere dich und setze in die Tat um!

**Du kannst. Du darfst. Wenn du willst.**

## Videocall: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus

Luisas E-Mail mit der prägnanten Betreffzeile „Ich wünsche, ich will, ich werde, ich tue, ich bin!“, ist der perfekte Anlass, um unser zweites virtuelles Treffen anzusetzen. Das Treffen findet abends statt, um sicherzustellen, dass sowohl Luisa, die Studentin, als auch Torben, der Geschäftsmann, entspannt und ohne Zeitdruck teilnehmen können. Pünktlich erscheinen beide auf meinem Bildschirm.

„Schön, dass wir uns wiedersehen“, begrüßt sie ihn. „Wie war euer Spaziergang rund um den See?“

„Sehr entspannend. Wir haben das Treffen noch einmal Revue passieren lassen, nicht wahr Torben?“

„Ist wahrlich ein sehr schöner See, und der Campingplatz gefällt mir auch. Du hast ja erzählt, dass ihr einen festen Platz dort habt. Wenn ihr den mal verkaufen wollt, ich hätte Interesse. Nach dem Spaziergang haben wir im Restaurant noch eine Kleinigkeit gegessen. Insgesamt ein schöner Nachmittag. Können wir gern mal wiederholen.“

„Und zur Belohnung für unseren Spaziergang haben wir dann auch geraucht,“ lacht Luisa.

„Verräterin,“ schmunzelt Torben.

Na, die beiden verstehen sich ja blendend. Ob da was im Busch ist? Sind ja beide noch zu haben. Wahrscheinlich hätte ich mich auch ohne Termin dazu entschieden, beide allein ihren Spaziergang unternehmen zu lassen. So hatten sie die Möglichkeit, sich ausgiebig kennenzulernen.

Ich lächle über ihre Vertrautheit. Es ist gut, zu sehen, wie schnell sich hier ein Team bildet. Gerade diese Offenheit und der gemeinsame Blick auf die Rückfälle sind die entscheidende Stütze in unserem Training. Jetzt muss ich das Gespräch aber wieder auf das Ziel lenken: die bewusste Veränderung.

„Ja, aller Anfang ist schwer“, schalte ich mich ein. „Ich schreibe ja parallel am Buch. Wenn ich eine Stunde intensiv geschrieben habe, gönne ich mir immer eine Pause. Diese verbringe ich oft rauchend, sozusagen als Belohnung. Aller-

dings habe ich festgestellt, dass, wenn ich während dieser Pause nicht rauche, sondern mich lediglich 15 Minuten in meinen Liegesessel lege, ich deutlich konzentrierter mit dem Schreiben weitermachen kann. Seitdem lege ich mich einfach in den Sessel. Durch diese Maßnahme rauche ich jetzt ungefähr vier bis sechs Zigaretten am Tag weniger.“

„Das ist ein interessanter Aspekt, Siegfried. In einem Rundschreiben der Industrie- und Handelskammer, in welchem es um die Kosten geht, die rauchende Mitarbeiter für ein Unternehmen verursachen, wurde auch dieses Thema beleuchtet. Darin wirft man die Frage auf, ob es kostenneutral sei, wenn man die Rauchpause vom Arbeitszeitkonto abzieht. Allerdings wird darauf hingewiesen, dass die wenigen Minuten der Rauchpause, besonders wenn sie vom Arbeitszeitkonto abgezogen wird, den kleinsten Anteil der Kosten ausmacht. Schwerwiegender sind die Kosten, die vor und nach einer Rauchpause von Raucherinnen und Rauchern verursacht werden. Beginnt die Konzentration und damit auch die Leistung bereits vor der Rauchpause abzusinken, was eine erhöhte Fehlerquote verursacht. Nach der Rauchpause dauert es bis zu 15 Minuten, bis die unterbrochene Tätigkeit wieder 100%-ig verrichtet wird. Insofern ist deine Erfahrung eine Bestätigung des Rundschreibens.“

„Für mein Studium könnte das ja bedeuten, dass ich möglicherweise konzentrierter und damit effektiver lernen kann, und dadurch auch mehr Freizeit gewinne.“

„Genau das ist der Punkt, Luisa!“, bestätige ich. „Es geht nicht nur um die eingesparte Zeit der Zigarettenpause, sondern um die Qualität der Konzentration davor und danach. Ein rauchfreies Gehirn ist ein effizienteres Gehirn – und das zahlt sich in jeder Lebenslage aus, ob im Job, im Studium oder einfach im Alltag. Aber jetzt erzählt doch einmal, welche Erfahrung ihr mit der ‚Belohnungsübung‘ gemacht habt. Luisa, willst du anfangen?“

„Nee, ich lasse gern Torben den Vortritt. Alter geht nun mal vor Schönheit,“ lacht Luisa.

„Na, die zehn Jahre Unterschied zwischen uns beiden sind ja nicht so gravierend, Luisa“, neckt Torben sie augenzwinkernd.

„War ja nicht so gemeint, bei unserem Spaziergang um den See wollte ich dich schon bitten, auf mein Alter Rücksicht zu nehmen und nicht so schnell zu laufen.“

Jetzt lacht auch Torben und beginnt über seine Erfahrung zu berichten: „Also, das Belohnungsritual abzulegen, war für mich eine große Herausforderung. Früher habe ich nach jedem erfolgreich geführten Telefonat oder nach dem Abschluss eines wichtigen Meetings automatisch zur Zigarette gegriffen. Das war mein Signal: Gut gelaufen! - Belohnung!“

„Kenne ich auch, geht mir dabei wie Siegfried.“, wirft Luisa ein.

„Bis zum Rundschreiben der Handelskammer habe ich unsere Aufgabe eher halbherzig umgesetzt. Danach wird es dann besser. Jetzt am Ende des Arbeitstages rauche ich nicht mehr wie sonst, sondern laufe ans Mainufer, das ungefähr 500 Meter von der Firma entfernt liegt. Dort setze ich mich auf eine Bank. Ohne zu rauchen wohlgemerkt, nicht, dass ihr auf falsche Gedanken kommt, und schaue den ruhig dahinziehenden Schiffen zu.

Das entspannt mich total und führt sogar dazu, dass ich, zuhause angekommen, nicht wie üblich gleich zur Zigarette greife. Das habe ich immer getan, um mich für den Feierabend einzustimmen. Jetzt benötige ich dieses Ritual nicht mehr.“

Ich nicke anerkennend. „Torben, das ist eine fantastische Entwicklung! Deine Erfahrung zeigt genau das, was wir erreichen wollen: Der erste Schritt zieht weitere nach sich. Indem du das Belohnungsritual nach der Arbeit mit dem Weg zum Mainufer verändert hast, hat sich auch dein Bedürfnis nach der Feierabendzigarette zu Hause aufgelöst. Das ist ein perfektes Beispiel dafür, wie eine bewusste Veränderung an einem Punkt eine ganze Kette positiver Effekte auslösen kann. Dein Unterbewusstsein lernt, dass es auch ohne Zigarette Entspannung und Belohnung gibt.“

„Dann bin ich jetzt wohl an der Reihe“, sagt Luisa. „Ich fürchte, dass mein Bericht nicht ganz so positiv von euch bewertet wird. Also ich hatte mit der Umsetzung von meiner Gewohnheit, Erfolg gleich Zigarette als Belohnung zu lassen, enorme Schwierigkeiten. Ich hatte es dir Torben ja bereits bei unserem Anruf, als wir uns über unseren Musikgeschmack austauschten, erzählt. Mir gelingt es immer nur sporadisch. Mein Unterbewusstsein begreift eben noch nicht, dass es mir helfen und mich nicht behindern soll.“

„Ein abgebrochenes Vorhaben ist wie ein Stein, den du auf dem Weg zum Ziel vor dich legst. Wer viele Steine sammelt, baut eine Mauer, die das Erreichen des Ziels unmöglich macht.“

Aber ich gebe nicht auf und werde weiter an meinem Ziel arbeiten. Ich will euch aber nicht bei eurem Fortschritt ausbremsen. Wie geht es jetzt weiter?“

„Ich finde deine Entschlossenheit, nicht aufzugeben und durchzuhalten lobenswert Luisa“, antwortet Torben direkt, „Durchhaltevermögen ist ein ent-

„Aber, jeder kleine Erfolg ist ein Stein, den du aus der Mauer wieder herausbrichst und der dir deinen Weg in die Freiheit ermöglicht.“

scheidender Faktor für das erfolgreiche Erreichen von Zielen. Wie machen wir jetzt weiter?“

„Ich dachte, wenn ich unsere Schwierigkeiten mit der ersten Aufgabe betrachte, dass es sinnvoll wäre, eine eher allgemeine Aufgabe anzuwählen, ohne aber das Belohnungsritual zu vernachlässigen. Ihr erinnert euch sicher aus unserem früheren Coaching an den Satz: Diese jetzt nicht!“

„Sicher, der war damals sehr hilfreich. Das war ein guter Ratschlag, der bei mir tatsächlich zu einer deutlichen Verringerung meines täglichen Zigarettenkonsums geführt hat.“

„Ja, bei mir auch“, bemerkt Luisa. „Sollte man, bevor man sich eine Zigarette anzündet, diesen Satz nicht denken oder besser halblaut sagen, wenn man sich eine Zigarette aus der Packung genommen hat und diese dann zurücksteckt?“

„Ja, ich erinnere mich auch. Aber dann nicht die daneben herausnehmen und rauchen!“, lacht Torben.

Da blitzte sie auf, Torbens verschmitzte, amüsante Seite – denke ich. Gut so. Genau diese Fähigkeit, über die eigene Absurdität zu lachen, hält die Motivation aufrecht und würzt unsere Abenteuerreise mit Freude und Leichtigkeit.

„Auch ich werde diesen Ratschlag konsequent umsetzen. Bislang habe ich ihn zwar mehr oder weniger angewendet, obwohl ich davon überzeugt bin, dass er als Machete durch den Dschungel der Gewohnheiten hilfreich sein wird. Ob er aber die Prüfung durch uns besteht, werden wir bei unserem nächsten Call, so etwa in 14 Tagen, ja festgestellt haben.“

Luisa lacht auf „So lob ich mir das, nicht nur empfehlen und hoffen, dass der Ratschlag funktioniert, sondern selbst testen ob oder warum nicht!“

„Danke für deine Bemerkung Luisa, die hat mich an etwas erinnert, was ich fast vergessen hätte. Während eines Coaching wurde mir von einem Coachee berichtet, dass, wenn er das Wort ‚Nein‘ vor den Satz stellte, er deutlich leichter die Zigarette wieder in die Packung zurückstecken kann. Ich schicke euch die ausführliche Erklärung für diese Übung morgen als PDF zu.“

„Gerne, Torben. Dir auch noch einen schönen Abend, Siegfried. Ach ja, noch ein Rat von mir: Arbeithe heute nicht mehr so viel und belohne dich jetzt erstmal mit einer Zigarette für diesen furchtbaren Call. Äh. Ich meine natürlich ‚fruchtbaren‘ und die wertvollen Minuten mit dir –“ fügt Luisa mit einem Augenzwinkern hinzu.

Typisch Luisa, immer für einen Scherz aufgelegt, denke ich. „Da fällt mir ein, dass ich euch ja noch von einer Gewohnheit erzählen wollte, die ich gerade bearbeite. Wie Ihr wisst, rauche ich ja wieder beim Autofahren. Natürlich oder besser dummerweise auch, wenn ich zum Supermarkt fahre. Die Fahrzeit, inklusive eines kleinen Umwegs, reicht gerade für eine Zigarettenlänge aus. Also eine Zigarette auf dem Hinweg und eine auf dem Rückweg inklusive der nervigen Feststellung meiner Frau, dass ich schon wieder geraucht hätte, wenn ich den Einkauf in die Küche bring. Nun, habe ich mir vorgenommen, diese Gewohnheit, also rauchen auf dem Weg zu Supermarkt und zurück, abzugewöhnen. Wird einfach sein, so dachte ich. Dass ich damit falsch lag, bemerkte ich sehr schnell. Daraufhin teilte ich die Gewohnheit auf, getreu dem Spruch: Geteiltes Leid ist halbes Leid, und bereits einen ersten Erfolg erzielt. Auf der Heimfahrt rauche ich nicht mehr. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass auch die Bemerkung meiner Frau dadurch wegfiel. Da ich diesen Versuch überlebt habe, bin ich jetzt dabei, mir auch das Rauchen auf dem Hinweg abzugewöhnen. Klappt schon sehr gut. Möglicherweise könnt ihr diese Taktik der geteilten Gewohnheit auch anwenden.“

„Danke, für den Tipp und deine Erfahrung Siegfried, werde mal meine Gewohnheiten danach überprüfen, ob ich eine aufteilen kann. Ich muss mich jetzt leider verabschieden, bei mir klingelt grade das rote Telefon. Irgendetwas in der Firma scheint schief zu laufen. Kann ich dich heute Abend nochmal anrufen Luisa?“

„Gern Torben, ich freue mich darauf. Bis dahin suche ich in meinem Korb nach Gewohnheiten, ob ich eine davon aufteilen kann. Diese Strategie ist einen Versuch wert. Tschüss Siegfried, bis gleich Torben.“

„Hört, hört“, denke ich und schalte ab. Am nächsten Tag sende ich den beiden das PDF zu.

## COACHING-MODUL

### [CM] „Nein – diese jetzt nicht!“ –

#### **Deine Machete durch den Dschungel der Gewohnheiten**

Die Falle des unbewussten Ja

Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss sich durch einen Dschungel alter Gewohnheiten kämpfen. Im Laufe deines Raucherlebens haben sich unzählige Verknüpfungen im Unterbewusstsein ausgebildet, die dich dazu bringen, auf einen spezifischen Reiz mit dem Anzünden einer Zigarette zu reagieren. Deine Antwort war bisher immer ein klares „Ja, jetzt rauche ich“.

#### **Erkennst du dich hier wieder?**

- Gleich nach dem Aufstehen hast du „Ja“ zur Zigarette gesagt.
- Sobald du in dein Auto gestiegen bist, hast du „Ja“ gesagt.
- Während einer Arbeitspause hast du „Ja“ gesagt.
- Zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette hast du „Ja“ gesagt.

Diese unbewusst ablaufenden Programme sind der Hauptgrund, warum der vermeintliche „Schlusspunkt“ schnell wieder zur Zigarette führt. Deine Antwort auf den Reiz muss sich ändern!

#### **Der Satz, der die Bahn durchbricht:**

„Nein, diese jetzt nicht!“ ist deine persönliche Machete, mit der du dir einen neuen Weg durch das Dickicht deiner Gewohnheiten bahnst. Er ist dein Schlüssel zur Freiheit.

#### **Deine persönliche Übung für mehr Kontrolle:**

Ab sofort beantworte das eine oder andere Verlangen nach einer Zigarette mit dem Satz: „Diese jetzt nicht!“ Natürlich darfst du diese Zigarette dann auch nicht rauchen.

Wenn du den Schlüsselsatz möglichst oft am Tag anwendest, wirst du bald feststellen, dass du deutlich weniger rauchst.

## **Dein Turbo für schnelle Erfolge**

*Tipp 1: Aktion statt nur denken:* Neuronale Verbindungen werden stabiler, wenn du sie mit einer Handlung verknüpfst. Denke diesen Satz nicht nur, sondern nimm eine Zigarette aus der Packung und stecke sie dann sofort wieder zurück. Das ist eine kleine, aber wirkungsvolle Geste der Kontrolle!

*Tipp 2: Sprich es aus!* Wenn du allein bist, sprich den Satz halblaut aus. Das verstärkt die Wirkung zusätzlich.

*Tipp 3: Die geteilte Gewohnheit:* Wenn eine Gewohnheit zu mächtig erscheint (wie das Rauchen während der gesamten Autofahrt), teile sie auf. Nimm dir zum Beispiel nur vor, auf dem Hinweg nicht zu rauchen, und lasse den Rückweg vorerst zu. Sobald die erste Hälfte erfolgreich abgelegt ist, nimmst du dir die zweite vor. Starte klein!

## **Deine mentalen Ablenkungsmanöver**

Um dem Automatismus entgegenzuwirken, baue kleine Denkbremsen ein:  
Die Packung nicht auf dem Schreibtisch, sondern in die unterste Schublade verbannen.

Zigaretten und Feuerzeug an getrennten Orten ablegen.

Schreibe den Satz 'Nein, diese jetzt nicht!' auf das Etui.

Vor Beginn der Autofahrt die Zigarettenpackung in den Kofferraum legen.

## **Was gibst du wirklich auf? – Der Gegenwert**

Um die Motivation zu verankern, erinnere dich immer an den tatsächlichen Gegenwert der Zigarette:

Zurzeit kostet eine Zigarette fast 35 Cent. Du schmeißt sie nicht einfach weg, du rauchst sie – und erhältst dafür als „Gegenwert“:

Raucherlunge, Leistungsschwäche, Raucherhusten

Durchblutungsstörungen, Krebsrisiko

Unfreiheit und Abhängigkeit

Der Monat ist länger, als das Geld reicht.

## **Darauf möchtest du doch auf keinen Fall verzichten – oder?**

## Die erste Aufgabe

Nimm dir einen Moment Zeit und schreibe auf: Wann und zu welchen Anlässen bzw. Gewohnheiten sagst du noch „Ja“ zum Rauchen?

Wahrscheinlich wirst du überrascht sein, wie wenige bewusste Auslöser du entlarven kannst. Das liegt daran, dass viele Auslöser tief im Unterbewusstsein verborgen sind. Diese stabilen neuronalen Verknüpfungen kannst du mit dem Satz „Diese jetzt nicht!“ beeinflussen und verändern!

### An Dich – Das DU!

Du hast die mächtigste Waffe zur Gewohnheitsdurchbrechung kennengelernt: den Satz „Diese jetzt nicht!“ Das ist deine Machete, um dem „unbewussten Ja“ die Macht zu entziehen.

#### Deine Aufgabe:

Setze diese Technik ab sofort als deinen wichtigsten Quest ein.

*Wähle deinen Starter-Trigger:* Nimm einen einzigen, gut bekannten Trigger aus deiner Gewohnheitsliste (z.B. die Zigarette direkt nach dem Frühstück).

*Verknüpfe die Handlung:* Nimm bewusst die Zigarette aus der Packung. Sprich den Satz laut (oder halblaut) aus: „Nein, diese jetzt nicht!“ und stecke die Zigarette sofort zurück.

*Wende die geteilte Gewohnheit an:* Wenn der Trigger zu stark ist, teile ihn auf. Nimm dir vor, nur die Hälfte der Gewohnheit abzulegen.

\*\*\*\*\*

Es sind nun zehn Tage vergangen, seit wir uns im Videocall verabschiedet und die neue Aufgabe angenommen hatten. Doch von Luisa und Torben hörte ich nichts. Die WhatsApp-Gruppe ruhte. Als Coach wusste ich, dass ich Geduld haben musste und jedem die Zeit zur Umsetzung geben sollte. Aber die aufkommende Ungeduld – dieses kribbelnde Gefühl, dass ich eingreifen müsste – war ehrlich gesagt mein ganz persönlicher Rückfall in alte Muster. Möglicherweise kämpfen sie mit der neuen Übung, dachte ich, oder aber sie warten in ihrer neuen Rolle als Mitstreiter einfach auf mein nächstes Signal, den Prozess fortzusetzen. Die Vernunft siegte: Es war Zeit für ein Update.

## **E-Mail**

### **Betreff: Gedanken zu unserer Reise in die Rauchfreiheit**

*Hallo ihr beiden,*

*ich hoffe, es geht euch gut und die „Nein, diese jetzt nicht“-Übung setzt ihr regelmäßig um.*

*In unseren Gesprächen haben wir viel über Gewohnheiten und Konditionierung geredet. Aber heute Morgen bin ich auf einen Gedanken gestoßen, den ich euch nicht vorenthalten möchte. Er geht um die Angst vor Veränderung. Ich habe während der Arbeit am Buch ein Zitat gelesen, das es gut auf den Punkt bringt: „Veränderungen machen uns vor allen Dingen deshalb Angst, weil sie uns dazu zwingen, uns aus der Hängematte der Gewohnheit heraus zu begeben.“ – Helga Schäferling.*

*Ich glaube, genau das ist der Dreh- und Angelpunkt, der viele von uns blockiert. Wir haben uns mit dem Rauchen arrangiert. Es ist zwar nicht perfekt, aber es ist unsere vertraute Hängematte. Die Vorstellung, diese loszulassen, ist beunruhigend, auch wenn wir wissen, dass das Neue besser sein wird.*

*Was ich aber auch gelernt habe, ist, dass wir nicht warten müssen, bis uns das Leben eine Veränderung aufzwingt – sei es durch eine Krankheit oder andere Probleme. Wir können selbst die Initiative ergreifen! Selbst kleine Veränderungen, wie die, die wir gerade trainieren, setzen eine Kette von weiteren Veränderungen in Gang.*

*Lest euch dazu auch gerne den Artikel über das Thema Angst vor Veränderung durch, den Ihr im Anhang findet.*

*Ich freue mich darauf, eure Gedanken dazu zu hören. Was haltet Ihr von einem Zoom-Treffen am kommenden Samstag gegen 19.00 Uhr?*

*Viele Grüße, Siegfried*

**Luisas Antwort:**

*Hey Siegfried,*

*die Analogie ist total genial! Als ich deine Mail gelesen habe, musste ich an meine Zimmerpflanzen denken, die ich manchmal gieße und manchmal nicht. Und das spiegelt genau meine bisherigen Versuche wider: Ich habe einen Samen gesät, aber ihn dann nicht konsequent genug gegossen.*

*Das macht total Mut, denn es nimmt mir auch die Schuld, dass ich es nicht schaffe. Es ist nicht, weil ich zu schwach bin, sondern weil ich die Pflanze nicht genug gegossen habe. Jetzt weiß ich, dass ich einfach nur täglich dranbleiben muss. Und mit unserer Gruppe fühlt sich das Gießen der Pflanze nicht so mühsam an.*

*Vielen Dank für diese bildliche Vorstellung, die werde ich mir merken!*

*Viele Grüße,*

*Luisa*

**Torbens Antwort:**

*Hallo Siegfried,*

*eine sehr treffende Parabel. Sie beschreibt exakt die Diskrepanz zwischen bloßem Wissen und tatsächlicher Umsetzung. Ratgeber verkaufen zwar den Samen und den Dünger (Wissen), aber nicht die Anleitung für den richtigen Umgang mit dem Dünger.*

*Ich sehe es ganz klar: Die „ungünstigen Gewohnheiten“ sind das Unkraut, das man nur durch konsequentes Handeln in Schach halten kann. Das ist nicht in einem einzigen, großen Akt getan, sondern erfordert regelmäßige, disziplinierte Pflege.*

*Deine Analogie hat mich darin bestärkt, dass unser Ansatz, die Theorie in die Praxis zu überführen und uns gegenseitig zu unterstützen und unsere Erfahrungen auszutauschen, genau der richtige Weg ist. So wird aus einem einzelnen Samen ein kräftiger Baum.*

*Beste Grüße Torben!*

## **Die Angst vor der Veränderung: Baue Windmühlen statt Mauern**

### **Die Falle der Untätigkeit**

Wir arrangieren uns oft mit unbefriedigenden Lebensumständen. Veränderung ist jedoch Bewegung, Weiterentwicklung und Leben. Dennoch ist der Gedanke an Veränderungen mit einem tief sitzenden Gefühl der Angst und Unsicherheit verbunden. Dies führt dazu, dass wir in der Untätigkeit verharren – der Hängematte der Gewohnheit.

Die meisten gravierenden Veränderungen werden uns von außen aufgezwungen (Krankheit, Jobverlust). Das Erstaunliche ist: Solche Umbrüche führen oft zu einer Verbesserung unserer Situation, wenn wir sie als Chance wahrnehmen.

**Die Schlussfolgerung:** Wenn du dein Leben selbst in die Hand nehmen willst, ist es besser, die Änderung selbst einzuleiten, als sie von außen aufgezwungen zu bekommen.

### **Die Magie des Dominoeffekts (Das Prinzip der Mikroschritte)**

Veränderung ist ein Katalysator: Schon kleine Veränderungen ziehen eine Kette weiterer Veränderungen nach sich, wie Niccoló Machiavelli feststellte: „Eine Veränderung bewirkt stets eine weitere Veränderung.“

*Der Dominosteineffekt:* Zerlege dein Vorhaben in kleine Schritte. Je größer das Ziel, desto kleiner müssen die Steine am Anfang sein. Jeder kleine, umgefallene Stein (eine neue Gewohnheit, eine erfolgreiche Anwendung der Wenn-dann-Methode) stößt den nächsten, etwas größeren Stein um.

*Der Abstand:* Du fragst dich, warum du bisher gescheitert bist? Wahrscheinlich war der Abstand zwischen deinen Trainingsschritten zu groß! Wenn von

dir zu lange Pausen zwischen den einzelnen Übungen eingelegt wurden oder du dich nicht mit dem Buch beschäftigt hast, unterbrichst du die Kettenreaktion.

### **Blicke positiv in deine Zukunft**

Der Grund, warum wir uns auf den Urlaub freuen, liegt in der Vorfreude auf die Veränderung. Wir denken nur an die positiven Aspekte. Wir denken nicht an Stau oder mögliche Mängel der Unterkunft.

Mache es mit deinem Rauchstopp genauso: Konzentriere dich auf die Gewinne (Gesundheit, Freiheit, Geld), nicht auf den Verlust. Lass dich auf das Neue ein!

Ein Zitat aus China besagt: „*Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.*“

Baue Windmühlen, die die Energie des Wandels nutzen, statt Mauern, die dich einengen.

### **Stärke dein Selbstvertrauen**

Mit jeder erfolgreich abgeschlossenen Aufgabe wächst dein Selbstvertrauen und deine Umsetzungskraft. Wir reden hier von Mikroschritten:

- Das Lesen einer Seite in diesem Buch.
- Eine angewendete „Diese jetzt nicht!“-Regel.
- Eine Minute tiefes, bewusstes Atmen.

**Jeder dieser kleinen Siege festigt dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.**

### **Der Neubeginn als Chance**

Jeder Neubeginn ist eine Chance, die dich aus der Lethargie herausführt. Überlege: Mit jeder erfolgreich umgesetzten Veränderung – egal wie klein – weißt du: Ich kann das!

Diese positive Erfahrung ist der Schlüssel. Sie verhindert, dass du bei der nächsten Herausforderung zögerst.

## **An Dich – das DU!**

Du hast gelernt, dass der Schlüssel zur Überwindung der Angst nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen, selbst initiierten Veränderungen liegt.

### **Deine Aufgabe: Stoße den ersten Dominostein an.**

*Die kleine, irrelevante Veränderung:* Wähle jetzt eine Veränderung in deinem Alltag, die nichts mit dem Rauchen zu tun hat, aber die du lange vor dir hergeschoben hast (z.B. neue Frisur, die Steuererklärung beginnen, die Schublade aufräumen).

*Starte sofort:* Setze den ersten Mikroschritt dieser Veränderung innerhalb der nächsten Stunde um (z.B. Öffne die Schublade, Kaufe die Haarfarbe, Lade die Steuer-Software herunter).

Visualisiere den Dominoeffekt: Schreibe in dein Journal: „Ich habe den ersten Dominostein gestoßen. Diese kleine Bewegung wird eine Kette von positiven Veränderungen in meinem Leben auslösen.“

Nutze die Angst als Treibstoff für den Wandel und stoße den ersten Stein an!

**Du kannst. Du darfst. Wenn du willst.**

\*\*\*\*\*

## **„Ich hasse mich“**

„Ich hasse mich!“ (Gruppenanruf)

Ich liege in meinem Ruhesessel und denke über einen neuen Artikel zum Thema Aufschieberitis nach, an dem ich die letzte Stunde gearbeitet habe. Er wird sich um das Thema des spielerischen Umgangs mit Verhaltensänderungen drehen.

Aus dem Nebenzimmer höre ich den Signalton, dass ein Gruppenanruf erfolgt. Ich nehme ab und sehe auf meinem Bildschirm Luisa und Torben. „Hallo ihr zwei, schön, dass ihr anruft. Luisa, du siehst etwas mitgenommen aus. Was ist los?“

**Luisa:** „Hallo Siegfried. Ich hasse mich gerade! Heute habe ich es wieder nicht geschafft, die Pausenübung durchzuziehen. Statt 'Nein, diese jetzt nicht!', ist es immer noch zu oft: 'Ja, die schon, erst bei der Nächsten!'. So oft vorgenommen und trotzdem schaffe ich es einfach nicht.“

**Ich:** „Hallo Luisa, das kenne ich nur zu gut. Aber behandle dich jetzt nicht so streng. Stell dir vor, deine beste Freundin oder dein bester Freund hätte dieses Problem. Würdest du sie dafür hassen? Oder würdest du ihnen sagen: 'Komm schon, das ist doch kein Problem. Morgen fangen wir wieder an und es wird uns gelingen.'? Wir alle fallen immer wieder in alte Muster zurück, sei es mit der Pünktlichkeit oder mit guten Vorsätzen. Das ist kein Grund, sich zu hassen.“

**Torben:** „Siegfried hat recht, Luisa. Du musst dich von der Idee lösen, dass der Weg zur Rauchfreiheit ohne Rückfälle oder Schwierigkeiten zurückgelegt werden kann – nicht von dir, nicht von mir und natürlich auch nicht von Siegfried. Deshalb hat er ja unser Team gegründet.“

**Ich:** „Stimmt, Torben. Wenn es mir so leicht gefallen wäre, nach meinem Selbstversuch wieder aufzuhören, wäre ich nicht auf die Idee gekommen, mit euch gemeinsam einen neuen Versuch zu wagen. Wenn ich mich zudem für meine Schwächen auch noch gehasst hätte, hätte ich wohl aufgegeben und würde bis an mein Lebensende weiterrauchen.“

**Torben:** „Apropos Team, mir fällt da gerade etwas ein, das uns allen helfen könnte. Ich erinnere mich an einen Artikel aus einem Newsletter.

Das Thema war: 'Die Macht Selbsterkenntnis'!

Klingt kompliziert, aber übersetzt bedeutet es: Nur wer sich selbst kennt, kann sein Ziel erreichen.

Oder in Verbindung mit dem Zitat von Laotse: „Andere zu kennen ist Intelligenz; sich selbst zu kennen ist die wahre Weisheit“, welches erweitern möchte mit „und schenkt dir Energie für dein persönliches Wachstum.“

**Ich:** „Das ist ein sehr guter Gedanke, Torben. Dieser Ansatz scheint ja eine weitere Hilfe zu sein, um den Schweinehund zu überlisten. Kannst du mir den Newsletter einmal zusenden? Ich werde dazu einen Artikel vorbereiten oder möchtest du diese Aufgabe übernehmen, Torben?“

**Torben:** „Würde ich ja machen, Siegfried, aber ich denke, dass du mit deinem Hintergrundwissen besser dazu geeignet bist.“

**Luisa:** „Kannst du mir den Newsletter auch zusenden, Torben? Das klingt spannend.“

**Torben:** „Aber gern, Luisa.“

**Ich:** „Bevor ich mich um den Artikel kümmere, werde ich euch zunächst aus meinem Ratgeber 'Übergewicht ist kein Schicksal – Normalgewicht kein Zufall' einen Artikel über die Kraft der Selbstliebe als PDF zusenden. Na Luisa, geht es dir wieder etwas besser und du hasst dich nicht mehr?“

**Luisa:** „Ja, Siegfried. Schön, dass es euch gibt. Ihr habt die Batterie meiner Motivation wieder aufgeladen. Freue mich schon auf den Artikel über die Selbstliebe.“

**Ich:** „Werde mich jetzt darum kümmern, und ich denke, in etwa einer Stunde werdet ihr meinen Artikel über die Selbstliebe in eurem Postfach finden.“

Soweit zu der Rettungsaktion per Whatsapp.

\*\*\*\*\*

## **[CM] die Kraft der Selbstliebe: Der Schlüssel zur Veränderung**

*„Sich selbst zu akzeptieren bedeutet nicht, selbstgefällig zu sein, sondern realistisch. Und sich selbst zu akzeptieren, ist die Grundlage dafür, sich weiterzuentwickeln.“ – Margot Käßmann*

In einer Welt, die oft von äußeren Einflüssen und dem Streben nach Perfektion geprägt ist, wird die Bedeutung der Selbstliebe oft unterschätzt. Dabei ist sie ein fundamentaler Baustein für ein glückliches und erfülltes Leben. Selbstliebe bedeutet, sich selbst anzunehmen, wertzuschätzen und freundlich zu behandeln – mit allen Stärken und Schwächen. Sie ist kein Egoismus, sondern vielmehr die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl und positive Beziehungen.

### **1. Psychische Gesundheit: Schluss mit der Selbstverurteilung**

Selbstliebe hat einen direkten Einfluss auf unsere psychische Gesundheit. Wer sich selbst liebt, baut ein starkes Selbstwertgefühl auf. Dies führt zu einer inneren Stabilität, die uns widerstandsfähiger gegenüber Stress und Angstzuständen macht. Indem wir uns selbst mit unseren Fehlern akzeptieren, reduzieren wir den inneren Druck, perfekt sein zu müssen. Das ist entscheidend: Wer sich für einen Rückfall oder eine Unzulänglichkeit nicht verurteilt, kann sofort wieder aufstehen. Dies schafft Raum für ein positives Lebensgefühl und mehr Zufriedenheit.

### **2. Beziehungen: Gesunde Verbindungen schaffen**

Selbstliebe ist auch der Schlüssel zu gesunden Beziehungen. Menschen, die sich selbst lieben, sind weniger von der Anerkennung anderer abhängig. Sie können authentische und erfüllende Beziehungen aufbauen, da sie sich selbst genug sind. Dies führt zu einem ausgewogenen Geben und Nehmen in Beziehungen und reduziert das Risiko von Co-Abhängigkeit.

### **3. Resilienz: Stärke in schwierigen Zeiten**

Das Leben ist nicht immer einfach. Rückschläge und Herausforderungen gehören dazu. Selbstliebe stärkt unsere Resilienz, die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Wer sich

selbst liebt, kann sich in Krisen selbst trösten und unterstützen. Dies ist die beste Versicherung gegen die Versuchung, in alten, schädlichen Gewohnheiten Trost zu suchen.

#### **4. Wohlbefinden: Für sich selbst sorgen**

Selbstliebe motiviert uns, gut für uns selbst zu sorgen. Dies umfasst sowohl körperliche als auch seelische Aspekte. Wer sich selbst liebt, achtet auf eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Indem wir auf unsere Bedürfnisse achten, fördern wir unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Lebensqualität.

#### **Fazit: Dein Schlüssel zum Handeln**

Selbstliebe ist keine egoistische Handlung, sondern die notwendige Investition in dein eigenes Glück. Sie ist der Grundstein dafür, dass du nach einem Rückschlag nicht aufgibst, sondern sofort wieder den Mut zum Handeln findest. Beginne noch heute damit, dir selbst mit mehr Freundlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

#### **An Dich – das DU!**

Luisa hat durch ihre Offenheit das wichtigste Fundament für jeden dauerhaften Wandel angesprochen: die Selbstliebe.

Du hast gelesen, dass Selbstliebe kein Egoismus ist, sondern der Grundstein dafür, sich weiterzuentwickeln. Sie ist der Schlüssel zur Resilienz, der Fähigkeit, nach einem Rückschlag nicht aufzugeben, sondern sofort wieder den Mut zum Handeln zu finden. Erinnere dich: Wer sich nach einem Fehler nicht verurteilt, muss keine Energie in die Rückkehr aus dem Selbsthass verschwenden – diese Energie steht dir dann für den Neustart zur Verfügung.

#### **Deine Aufgabe:**

- Stoppe die Verurteilung: Nimm dir vor, heute und morgen deinen inneren Richter zu beobachten. Sobald du einen Fehler machst oder eine Unzulänglichkeit bei dir feststellst, unterbrich die Selbstverurteilung aktiv.
- Wende die Freundlichkeit an: Ersetze die Kritik durch Mitgefühl. Behandle dich selbst so, wie du deinen besten Freund in dieser Situation behandeln würdest. Dies ist dein erster Schritt zur inneren Stabilität.
- Priorisiere dein Wohlbefinden: Wähle heute bewusst eine Sache, die dir guttut – sei es ausreichend Schlaf, eine gesunde Mahlzeit oder eine kurze Auszeit – und kümmere dich darum.

## **Der Anfang ist gemacht – jetzt geht die Reise weiter!**

Mit diesen Seiten hast du bereits die ersten Schritte auf deiner ganz persönlichen Reise zur Rauchfreiheit zurückgelegt. Du hast das Fundament kennengelernt und die Entscheidung getroffen: Du bist bereit für den Endspurt zum Startpunkt.

Die Geschichten von Luisa und Torben und alle folgenden Coaching-Module führen dich nun Schritt für Schritt bis zum Ziel. Doch hier endet die Leseprobe.

Damit du keine Zeit verlierst, deine Motivation ungebremst bleibt und du dich nicht allein fühlst, haben wir drei Geschenke für dich:

- Dein exklusiver Subskriptionspreis: Sichern Sie sich jetzt einen deutlichen Preisvorteil gegenüber dem regulären Verkaufspreis.
- Der genaue Veröffentlichungstermin: Erfahre als Erster, wann dein Ratgeber in den Händen hältst.
- Kostenlose Unterstützung bis zum Launch: Sollten dir in dieser Phase Hindernisse begegnen oder Fragen auftreten, erhältst du kostenlose Unterstützung und Beratung direkt vom Autor und Coach, bis das Buch erscheint.
- 

**Verpasste nicht, dein Exemplar zum besten Preis vorzubestellen:**

[Hier kannst du dir alle Vorteile sichern und Unterstützung erhalten]

<https://www.elimatio.de/werde-rauchfrei.html>

Trage dich ein – und wir begleiten dich auf dem Rest deines Weges!

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Kapitel I 2**

<b>Der Anfang</b>	<b>2</b>
Der Autor	3
Gebrauchsinformation: Dein Wegweiser	4
Ein Wort zuvor	6
Der Weg ist die Veränderung:	8
Gamification der spielerische Weg	10
Startpunkt statt Schlusspunkt	13

### **Kapitel II Zurück in die Sucht 15**

Mein Rückfall - Tag 1	16
Kein Einzelkämpfer mehr	20

### **Kapitel II Zurück in die Sucht 15**

Unser erstes Treffen	29
Erste Erfolge und der Geschmack der Freiheit	35
[CM] Dein unbewusstes Kommando:	37
Das „Transtheoretische Modell der Veränderung“	40
Videocall: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus	44
[CM] die Kraft der Selbstliebe: Der Schlüssel zur Veränderung	59
E-Mail	52
Betreff: Gedanken zu unserer Reise in die Rauchfreiheit	52
Die Angst vor der Veränderung: Baue Windmühlen statt Mauern	54
„Ich hasse mich“	57
[CM] die Kraft der Selbstliebe: Der Schlüssel zur Veränderung	59
Inhaltsverzeichnis	62

