

Siegfried Müller

# Die Drei & DU?

Auf dem Weg zum  
Nichtraucher

Mach mit

$3 + 1 = 4$



ELIMATIO<sup>®</sup>

## **Impressum**

Alle Rechte vorbehalten.

Autor:

Siegfried Müller

Mühlstr. 1

63688 Gedern

E-Mail: [info@elimatio.de](mailto: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. Zuwiderhandlungen 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](mailto: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.

# **Die drei & Du auf dem Weg in die Rauchfreiheit**

Ein Ratgeber-Roman zum Mitmachen.

von

Siegfried Müller

ELIMATIO ®

## Inhaltsverzeichnis

Die drei & Du auf dem Weg in die Rauchfreiheit	2
Ein Wort zuvor	4
Das Wesentliche zuerst:	6
Tag eins	9
Alle „Vöglein“ sind schon da	13
Der Entschluss – Kein Einzelkämpfer mehr	16
Gemeinsam sind wir stärker: Die Macht der Unterstützung	24
Unser gemeinsamer Weg beginnt	27
Erste Erfolge und der Geschmack der Freiheit	34
Unser zweites Treffen: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus	40

## Ein Wort zuvor

„Ich habe einfach aufgehört.“ Diesen Satz hast du sicher schon oft von ehemaligen Rauchern und Raucherinnen gehört. Doch hinter dieser Aussage verbirgt sich meist eine verklärende Erinnerung. Die davorliegenden eigenen erfolglosen Versuche, die Schwierigkeiten des Entzugs, die Versuchungen und Rückfälle, all das verblasst mit der Zeit zu einer Anekdote.

„Ich habe einfach aufgehört“ – als ob es so leicht gewesen wäre. Die Wahrheit ist: Es ist sicher nicht immer leicht. Aber es kann tatsächlich leichter werden, als du denkst. Der Schlüssel um, dauerhaft rauchfrei zu bleiben und die Rückfallgefahr deutlich zu reduzieren liegt im richtigen Konzept und in der passenden Unterstützung.

Genau das bietet dir dieses Buch. Es ist 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. Wir zeigen dir unsere echten Kämpfe, unsere Strategien und unsere Siege, als wärst du direkt dabei. Dabei bin ich nicht nur eine Figur von den dreien, sondern rauche auch selbst wieder.

Unsere gelebte Reise in die Rauchfreiheit kombiniert mit meinem fundierten Wissen als jahrelanger Nichtrauchercoach, macht dieses Buch zu deinem persönlichen Wegbegleiter.

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 schwer 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. Ich kannte doch alle Tipps, Schwierigkeiten und Probleme aus meinen Coachings.

Aber weit gefehlt! Schnell musste ich erkennen, dass diese Erfahrungen nicht ausreichen. Es waren die längst vergessenen Rauchgewohnheiten, die wieder aktiv wurden und mir die Rückkehr in meine Rauchfreiheit so schwer machten.

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 Ratschläge und Aufgaben diejenigen aus, die zu deiner Persönlichkeit und deinen Lebensumständen passen. Dann wirst du deinen eigenen Weg finden und gehen können.

Mach mit, denn ich bin davon überzeugt davon, dass du es schaffen wirst.

Siegfried Müller

## **Das Wesentliche zuerst:**

Die Geschichten, über die du in diesem Buch lesen wirst, spiegeln nicht den tatsächlichen zeitlichen Verlauf unsres persönlichen Weges in die Rauchfreiheit wider. Dieser „Roman“ ist ein Kondensat aus all meinen Erkenntnissen: aus meinem aktuellen Selbstversuch, meinen über Jahrzehnte gesammelten Erfahrungen als Heilpraktiker und Coach sowie den unzähligen Gesprächen mit den nach Hilfe suchenden Rauchern und Raucherinnen, die endlich rauchfrei werden wollen.

Um diese Vielfalt an Erfahrungen und Erkenntnissen lebendig werden zu lassen, habe ich mich entschieden, diesen Ratgeber als Roman zu erzählen und dich auf eine besondere Reise mitzunehmen, in der du drei Hauptfiguren begegnest.

Siegfried, das bin ich. Luisa und Torben sind zwei Menschen, die bei mir ein Coaching zur Rauchentwöhnung durchgeführt, dieses aber erfolglos abgebrochen haben. Ihre Geschichten und Herausforderungen stehen stellvertretend für die vielen unterschiedlichen Wege, die Menschen beim Rauchstopp gehen.

Anmerkung: Die Namen wurden willkürlich von mir gewählt. Eventuelle Rückschlüsse auf dir bekannte namensgleiche Personen sind rein zufällig.

Dieses Buch enthält keine feste Zeitvorgabe für deine eigene Reise: Du bist völlig frei, in deinem Tempo vorzugehen. Frei, um die Themen zu studieren und deinen persönlichen Schlusspunkt zu setzen, wann immer

du dazu bereit bist, möglicherweise bereits schon nach den ersten Kapiteln.

Das nachfolgende Zitat von Patanjali betrachte als Rahmen für deinen Weg in dein rauchfreies Leben – aber nicht nur dafür, sondern auch für weitere Ziele, die du erreichen möchtest:

*„Wenn wir unser Leben mit Leidenschaft leben, kämpfen wir mit unserem Herzen. Wir wagen zu hoffen und zu träumen ohne ein Scheitern zu befürchten. Ein hohes Ziel beflügelt uns, um eine Welt grenzenloser Möglichkeiten zu umarmen. Versteckte Talente und Fähigkeiten erwachen im Angesicht der Herausforderung und Begeisterung. Und wir erkennen uns selbst als Menschen größer und stärker als wir uns jemals erträumt hätten zu sein.“*

[Patanjali]

## **Ein Ratgeber, der dich fordert – und befreit**

Wie du sicher bereits erkannt haben dürftest, unterscheidet sich dieser Ratgeber von Aufbau und Struktur grundsätzlich von allen Büchern, die es bislang zum Thema Rauchfreiheit gibt. Er wurde nicht geschrieben, um gelesen, vergessen und beiseitegelegt zu werden. Nein, dieser Ratgeber fordert dich zum aktiven Mitmachen auf.

- Begleite nicht nur passiv die Akteure im Buch. Beteilige dich aktiv am Geschehen und nutze die Möglichkeiten, die dir dieses einzigartige Konzept bietet.
- Tausche dich aus: Im eigens für dich bereitgestellten Forum, kannst du dich mit anderen Leserinnen und Lesern vernetzen und Erfahrungen austauschen.
- Hole dir Expertenhilfe: Siegfried, Luisa und Torben leiten das Forum als Moderatoren. Sie beantworten deine Fragen direkt und bieten dir sachkundige Unterstützung an.

- Vertiefe dein Wissen: Umfangreiche Hintergrundinformationen findest du auf der Webseite von Elimatio. Auf diese wirst du bei den relevanten Themen während der Gespräche der „Dreien“ im Buch hingewiesen und per Link und QR-Code direkt dorthin geführt.

Ja, dieser Ratgeber fordert dich. Und diese Forderung ist notwendig, um die zahlreichen Herausforderungen auf deinem Weg in ein dauerhaft rauchfreies Leben zu bewältigen.

*„Alles ist miteinander verbunden und hat einen Sinn. Obwohl dieser Sinn meist verborgen bleibt, wissen wir, dass wir unserer wahren Mission auf Erden nah sind, wenn unser Tun von der Energie der Begeisterung durchdrungen ist.“*

Paulo Coelho

Wir, die „Drei“ als deine Reiseleiter, geben alles, damit du deine Begeisterung und Energie während unserer Reise zu deinem gesünderen Leben nicht verlierst.

Sei dabei! Schließe dich uns an und werde zum vierten Mitglied unseres Teams. Deine eigene Reise beginnt genau hier, in diesem Buch, an unserer Seite.

Luisa, Torben und Siegfried

## Tag eins

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

Der Moment war gekommen. Ich fuhr zur Tankstelle und kaufte mir eine Packung Lucky Strikes. Die Bestellung ging mir überraschend leicht von den 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, glaube ich. Na ja, jetzt also die ersten zehn Euro für meinen Rückfall.

Dass derzeit 24 Zigaretten in der Packung sind, ist auch kein Trost. Das wird wohl ein kostspieliger Selbstversuch. Ich kaufte noch ein Feuerzeug, verließ die Tankstelle und überlegte, wo und wann ich meine erste Zigarette rauchen wollte.

Es war nasskalt und windig. Draußen im Freien wollte ich es deshalb nicht. Im Haus hatte es mir meine Frau verständlicherweise untersagt. In meinem Büro kam nicht infrage – es wäre ja absurd, wenn es in den Räumlichkeiten, in welchen meine Nichtraucherberatungen stattfinden, nach kaltem Rauch riechen würde. Auf wärmere Tage warten wollte ich, nachdem ich mich endlich zu diesem Selbstversuch durchgerungen hatte, auch nicht. Meine Lösung: Ich musste es mir für die erste Zigarette ja nicht gemütlich machen, so mit Kaminfeuer und Kerzenlicht.

Ich würde rauchen, während ich mit Lana, unserem Hund, Gassi ging.

13 Uhr. Leckerli für Lana dabei, ebenso wie die Tüte für ihre Hinterlassenschaft. Ich leinte sie an und trat vor die Haustür. Lana freut sich und zieht wie immer heftig an der Leine. Die Tür fällt hinter mir ins Schloss. Moment, ich hatte die Zigaretten und das Feuerzeug vergessen. Also schloss ich die Tür wieder auf und steckte beides ein.

### *Die erste Zigarette und meine Erfahrung damit.*

Nachdem wir im Schlosspark angekommen waren, nahm ich eine Zigarette aus der Schachtel und zündete sie an. Den ersten Zug inhalierte ich nicht, da ich einen Hustenanfall befürchtete. Nichts geschah. Die folgenden Züge inhalierte ich dann, auch jetzt kein Husten. Kann es sein, dass sich mein Gehirn an die Reizung der Nervenzellen durch Zigarettenrauch erinnert? Wie dem auch sei, ich hustete nicht und mir wurde auch nicht übel. Aber zwei bis drei Minuten nach dieser ersten Zigarette wurde mir kurz leicht schwindelig.

Auf dem Heimweg hörte ich in meinem Kopf eine bekannte Stimme. „Rauch jetzt gleich noch eine, wenn du wieder zu Hause bist, kannst du ja nicht rauchen“, flüsterte mein „innerer Schweinehund“. Auch dieses Mitglied meines inneren Teams schien sich an frühere Zeiten zu erinnern. Der „innere Schweinehund“ will also schon wieder das Kommando übernehmen. Wie soll ich damit umgehen?

Wieder zu Hause, begegnete ich meiner Frau. „Du stinkst!“, sagte sie und wandte sich ab. Na, das konnte ja heiter werden, denke ich. Nachdem ich meine erste Zigarette geraucht hatte, rauchte ich nach dem Nachmittagskaffee die nächsten zwei. Eigentlich wollte ich ja nur eine rauchen. Wie du weißt, darf und will ich auch nicht im Haus rauchen.

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 zog mich in den Hof zurück.

„Mach die Tür zu und komm nicht gleich zurück, wenn du fertig bist!“, rief mir meine Frau Gabi hinterher, und: „Lüfte dich erst aus, bevor du wieder reinkommst, sonst stinkt das ganze Haus.“ Leiser murmelte 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 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(n) 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.

### **Fazit: Die Macht des Suchtgedächtnisses**

Dieser Abschnitt schilderte den Beginn meines bewussten Rückfalls in die Nikotinsucht. Er 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



## **Alle „Vöglein“ sind schon da**

### **Oder wieder Gewohnheitsraucher**

Sicher kennst du dieses Lied, mit dem Kinder den Frühling besingen. Es geht darin ja darum, dass die Zugvögel wieder zurückgekommen sind. Genauso ist es mir ergangen. Alle meine vorherigen und vergessenen Rauchgewohnheiten sind nach und nach wieder aktiv geworden, und dies in erstaunlich kurzer Zeit. Genau genommen innerhalb weniger Tage, sodass ich bis zu ersten Treffen mit Luisa und Torben wieder der Gewohnheitsraucher war, wie vor 35 Jahren.

Von anfangs 4-5 Zigaretten am Tag steigerte sich die Anzahl auf mindestens 20 Stück täglich.

### **Meine neuen alten Rauchgewohnheiten:**

- Wenn ich mit dem Hund Gassi gehe.
- In Stresssituationen.
- Morgens gleich nach dem Aufstehen nach der ersten Tasse Kaffee.
- Abends vor dem Schlafengehen.
- Nach und während des Kaffeetrinkens.
- Nach dem Essen.
- Zwischendurch ohne speziellen Grund.
- Während des Autofahrens (auch keine neue Gewohnheit)

### **Woran erkannte ich, dass ich wieder Gewohnheitsraucher bin?**

Während meines Selbstversuchs wurde mir schnell bewusst, wie schleichend der Übergang zum Gewohnheitsraucher erfolgt. Es gibt keine feste Definition, aber einige Anhaltspunkte zeigten mir, dass ich diesen Punkt erreicht hatte:

*Regelmäßigkeit:* Ich rauchte wieder täglich. Die Zigarette wurde zu einem festen Bestandteil meines Alltags.

*Automatismus:* Das Rauchen geschah oft unbewusst, verbunden mit bestimmten Situationen oder Tageszeiten. Die sogenannten bedingten Reflexe. Mehr dazu:  
<https://easy-schule.de/reflexe/>



*Verknüpfung mit Aktivitäten:* Die Zigarette war eng mit bestimmten Aktivitäten verknüpft, wie dem Gassigehen mit meinem Hund oder dem Morgenkaffee.

*Geringere Kontrolle:* Ich hatte oft das Gefühl, wenig Kontrolle über mein Rauchverhalten zu haben und griff automatisch zur Zigarette.

*Psychische Abhängigkeit:* Neben der körperlichen Abhängigkeit vom Nikotin spielte auch die psychische Abhängigkeit eine große Rolle. Ich verknüpfte das Rauchen mit bestimmten Gefühlen und Bedürfnissen, wie Entspannung, Belohnung oder sozialer Interaktion.

### **Spielball der Emotionen.**

Diese Erkenntnisse über die Mechanismen des Gewohnheitsrauchens bestätigten mir, wie wichtig es ist, sich der eigenen Muster und Auslöser bewusst zu werden, um erfolgreich mit dem Rauchen aufhören zu können. Es reicht nicht aus, nur die körperliche Abhängigkeit zu überwinden, sondern man muss auch die psychischen Aspekte der Sucht berücksichtigen.

### **Eine Aufgabe für dich:**

Schreibe doch jetzt einmal deine Rauchgewohnheiten auf.

Kleiner Hinweis: Tue es jetzt, bevor du weiterliest und nicht nachher oder später einmal.



## **Der Entschluss – Kein Einzelkämpfer mehr**

Zwölf Wochen sind seit meinem bewussten Start in ein Leben als Raucher vergangen. Eigentlich hatte ich meinen Versuch auf vier Wochen beschränken wollen. Doch nun liegen bereits zwölf Wochen vergeblicher Versuche hinter mir. Es war zermürend und bestätigte meine These: Wer einmal Raucher war, wird immer Raucher bleiben. Egal wie lange er oder sie nicht mehr raucht, man ist lediglich ein nichtrauchender Raucher.

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

Die Wahrheit ist: Kaum jemand schafft es allein. Deshalb habe ich mich entschieden, diesen Weg gemeinsam zu gehen. Ich habe mir bewusst zwei Menschen ausgesucht, die ihr Coaching bei mir einst abbrachen, weil sie nicht weiterkamen: Luisa und Torben. Mit ihnen möchte ich nun zu dritt diesen Weg beschreiten.

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

### **Luisa**

Da ist Luisa. Sie ist Mitte zwanzig, 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 einholen lassen. Luisa will frei sein. Sie möchte sich von der Herrschaft der Zigarette befreien.

## **Torben**

Und dann ist da Torben. 46, 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.

## **Meine Erinnerung an das Coaching mit ihnen.**

Luisa und Torben waren in meinem Coaching und hatten das Gefühl, vor einer Wand zu stehen, die sie trotz meiner Hilfe nicht überwinden könnten. Die Frustration über die eigenen Rückfälle war groß, die Hoffnung schwand, nachdem sie immer wieder in alte und kaum abgelegte Rauchgewohnheiten zurückfielen.

Obwohl sie ihr Coaching bei mir abgebrochen hatten, überlegte ich mir, dass die beiden perfekt als meine Begleiter auf meinem Weg aus dem Rückfall geeignet wären. Deshalb machte ich ihnen einen ungewöhnlichen Vorschlag.

## *Der Anruf bei Luisa*

Ich nahm das Telefon zur Hand. Zuerst wählte ich Luisas Nummer. Sie hob nach dem fünften Klingelton ab, ihre Stimme klang noch etwas verschlafen.

„Hallo Luisa, hier Siegfried.“

Erschrocken unterbrach sie mich: „Habe ich einen Termin zum Coaching verpasst?“

„Nein, keine Sorge“, beruhigte 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 war 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 schmunzelte. „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 nickte nachdenklich. „Aber jetzt zu meinem Vorschlag. Um genau diese Schwierigkeiten beim Aufhörenwollen, wieder aus erster Hand 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 ist nicht meine Absicht. Im Gegenteil. Ich wollte dich fragen, ob du nicht mit mir gemeinsam diesen Weg in die Rauchfreiheit gehen möchtest. Natürlich ohne Kosten für dich. Du bist aber nicht allein. Ich werde gleich noch Torben anrufen. Auch er hat das Coaching abgebrochen und ich bin sicher, er dachte im Hinterkopf ähnlich wie du, über meine ‚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 ein Hinweis. Ich rauche 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.“

*Nach dem Gespräch mit Luisa nun der Anruf bei Torben*

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

Jetzt stand das Gespräch mit Torben an. Torben war eine ganz andere Persönlichkeit als Luisa. Ein erfahrener Geschäftsmann, Mitte fünfzig, der gewohnt war, Entscheidungen rational zu treffen und Ergebnisse zu sehen. Bei ihm würde ich anders vorgehen müssen. Keine weitschweifigen Erklärungen, kein zu emotionaler Einstieg. Er brauchte Fakten, eine klare Nutzenargumentation und den direkten Bezug zu seinem Problem. Die Zigarette war für ihn seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil seines Lebens, ein Anker, der aber mittlerweile zur Belastung geworden war. Er wollte aufhören, hatte es aber nie konsequent durchgezogen. Genau hier musste ich ansetzen.

Ich wählte Torbens Nummer. Er meldete 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 klang überrascht, aber auch leicht besorgt. Er war 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?“

Ich hörte ihn seufzen, fast schon Resignation. „Ach, Siegfried. Ich weiß, ich weiß. Ich sollte, ich müsste, aber... Aber nach all den Jahren ist das verdammt schwer.“

„Das stimmt, 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 kurze 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 könntet ihr euch 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 war sofort im Planungsmodus.

„Sobald wir eine finale Zusage von Luisa haben, vereinbaren wir ein erstes Treffen, um die Details zu besprechen. Ich melde mich dann bei euch beiden.“

„Einverstanden. Dann bis bald, Siegfried.“

### *Luisas Zusage und der nächste Schritt*

Der Mittag verstrich, und ich war gerade dabei, die Erfahrungen des Vortages in Notizen zu fassen, als mein Telefon klingelte. Es war Luisa. Ich hatte mit ihrem Anruf am Abend gerechnet, ihre frühe Reaktion überraschte mich positiv. Ihre Stimme war nicht mehr verschlafen, sondern klang energisch und entschlossen.

„Siegfried, ich habe es mir überlegt“, sagte 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 lächelte. „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! Ich bin gespannt“, erwiderte sie fröhlich. „Sag Bescheid, wenn es losgeht.“

Nach unserem Gespräch war ich erleichtert und motiviert. Jetzt galt 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.*

*Ruf sie an, wann immer es dir passt, um euch kennenzulernen und vielleicht schon erste Gedanken auszutauschen.*

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

*Viele Grüße,*

*Siegfried*

## **Gemeinsam sind wir stärker: Die Macht der Unterstützung**

Du hast miterlebt, wie mein erneuter Einstieg als Raucher begonnen hat und wie Luisa und Torben Teil auf meinem Weg in die Rauchfreiheit wurden. Ihre Skepsis, meine Entscheidung und die daraus resultierende Idee, diesen Weg nicht allein zu gehen, mündeten in unserem ‚Dreier-Club‘. Vielleicht fragst du dich, warum dieser Aspekt der gemeinsamen Unterstützung so wichtig ist. Die Antwort ist einfach: Der Weg in die Rauchfreiheit ist oft steinig, und nur wenige schaffen es im Alleingang.

Die Macht der Gewohnheit ist ein zäher Gegner, und sie operiert oft im Verborgenen deines Unterbewusstseins. Sie wird durch bestimmte Auslöser aktiviert, die über Jahre hinweg gelernt und gefestigt wurden. Diese Konditionierung zu durchbrechen, erfordert nicht nur Willenskraft, sondern auch Strategie und, ganz entscheidend, Rückhalt.

### **Warum Unterstützung den Unterschied macht**

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir lernen voneinander, wir motivieren uns gegenseitig und wir geben uns Halt in schwierigen Phasen. Genau das ist der unschätzbare Vorteil, wenn du den Weg in die Rauchfreiheit nicht allein gehst:

*Motivation und Rechenschaft:* Wenn du weißt, dass andere von deinen Fortschritten wissen oder selbst mit ähnlichen Herausforderungen ringen, bleibst du eher am Ball. Die Verantwortung füreinander schafft eine zusätzliche Motivationsebene.

*Erfahrungsaustausch:* Du profitierst von den Strategien, Tipps und Tricks anderer. Was bei dem einen funktioniert, könnte auch dir helfen.

Ebenso kannst du deine eigenen Erkenntnisse teilen und so anderen Mut machen.

*Empathie und Verständnis:* Nur jemand, der selbst durch den Entzug geht, kann wirklich nachvollziehen, wie schwer manche Momente sein können. Diese Empathie von Gleichgesinnten ist eine enorme Stütze und schützt vor dem Gefühl, allein zu sein, oder nicht verstanden wird.

*Sichtbarkeit von Fortschritten:* In einer Gruppe werden auch kleine Erfolge gefeiert, und Misserfolge können als Lernchancen besprochen werden. Besonders hilfreich, wenn die Gefahr besteht aufzugeben.

*Geringeres Rückfallrisiko:* Studien zeigen immer wieder: Die Wahrscheinlichkeit, langfristig rauchfrei zu bleiben, steigt signifikant. Studien mit sogenannten Schlusspunktseminaren zeigen eindeutig, dass die Gefahr eines Rückfalls innerhalb eines Jahres besonders hoch ist. Als Teil einer sich unterstützenden Gemeinschaft sinkt die Rückfallgefahr nachweislich eben so deutlich.

### **Finde deine eigene Unterstützerguppe:**

Mein Anruf bei Luisa und Torben war der Startpunkt für unser gemeinsames Projekt. Doch auch du musst diesen Weg nicht allein gehen. Überlege, wer dich in deinem Umfeld auf deiner Reise begleiten könnte:

*Arbeitskollegen:* Vielleicht gibt es jemanden in deinem Büro, der ebenfalls mit dem Gedanken spielt, aufzuhören. Ein gemeinsamer Rauchstopp kann die gegenseitige Motivation immens steigern.

*Freunde:* Sprich offen mit deinen Freunden. Wahrscheinlich gibt es mehr Nichtraucher oder aufhörwillige Personen in deinem Freundeskreis, als du denkst. Sie können dich ablenken, zuhören und dich ermutigen.

*Familie:* Dein engstes Umfeld kann eine riesige Stütze sein. Auch wenn sie selbst nicht rauchen, können sie Verständnis aufbringen und dir

helfen, rauchfreie Routinen zu etablieren. Oder vielleicht gibt es ein Familienmitglied, das diesen Weg mit dir gehen möchte?

Dieses Buch bietet dir eine gemeinsame Basis. Es liefert dir das Wissen und die Strategien, die du und deine Mitstreiter für eure Rauchfreiheit brauchen. Betrachte es als ein Handbuch, das euch durch alle Phasen des Rauchstopps begleitet.

### **Dein Platz in der Community: Das Elimatio-Forum**

Um den Austausch und die Unterstützung über die Seiten dieses Buches hinaus zu stärken, habe ich bereits ein exklusives Online-Forum eingerichtet. Dort hast du die Möglichkeit, dich mit anderen Lesern dieses Buches, die ebenfalls den Weg in die Rauchfreiheit gehen, auszutauschen. Du kannst Fragen stellen, Erfolge teilen, von den Erfahrungen anderer lernen und selbst Unterstützung bieten. Dieses Forum ist ein geschützter Raum, in dem du dich aufgehoben fühlst und immer eine helfende Hand findest. Auch wird es von mir moderiert werden.

[<https://rauchfrei-die-drei-und-du.de>]

Kurzlink: <https://t1p.de/ogt00>



Die Erfahrungen von Luisa, Torben und mir werden in den folgenden Kapiteln als lebendige Fallbeispiele dienen. Doch vergiss nie: Unser Weg ist auch dein potenzieller Weg. Nutze die Kraft der Gemeinschaft – ob im Kleinen mit vertrauten Personen oder im Großen in unserem Forum.

## Unser gemeinsamer Weg beginnt

Nach den Telefonaten mit Luisa und Torben, in denen sie ihre Bereitschaft zur Mitarbeit bekundet und sogar 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. Beide sind offen für den Austausch, und das ist die wichtigste Voraussetzung.

Es ist klar, dass ein erstes persönliches Treffen für unsere gemeinsame Planungsphase ideal ist. Eine Videokonferenz hätte zwar ihre praktischen Vorteile geboten, doch für diesen entscheidenden Start und das Gefühl einer echten Gemeinschaft brauchten wir eine unmittelbare persönliche Begegnung. Ich wähle das Café, 'Seeblick', ein <https://t1p.de/j4tkj> 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 praktisch ein Heimspiel habe, 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 ist eine offene Zigarettenspackung, die ich demonstrativ in die Mitte des Tisches lege. Sie ist das Symbol für den Kampf, den wir gemeinsam aufnehmen werden.

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. Der Stein mit einem Porträt von Elvis, der während seiner Stationierung in Bad Nauheim oft den Gedener See besuchte. 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 einem neugierigen 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 gleich 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. Er deutet auf die Zigarettenschachtel und fragt mit einem verschmitzten Lächeln: „Nun, 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 schmunzle. „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 nickt zustimmend. „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.“

Wir lachen über Luisas Aussage und verbringen die nächste Stunde damit, unsere Erwartungen an das Projekt zu besprechen und die ersten Eckpunkte der Zusammenarbeit zu definieren.

„Sehr gut“, sagt Toben, „trotz permanenter Versuchung nicht zu rauchen ist bereits ein hervorragender Start.“

Ich nicke und hole tief Luft. „Bevor wir weitermachen, möchte ich euch etwas Wichtiges erklären. Ihr wisst, dass ich seit vielen Jahren als Heilpraktiker und Coach Menschen auf ihrem Weg zur Rauchfreiheit begleite. Auch ich habe vor über 20 Jahren selbst erfolgreich aufgehört. Doch vor einigen Wochen ich euch ja bereits erzählt habe, dass ich wieder angefangen zu rauchen. Ich wollte aus erster Hand erfahren, welche Hürden moderne Raucher heute erleben, welche psychologischen Fallen lauern und wie hartnäckig alte Gewohnheiten sind, wenn

man wieder in sie hineingerät. Und ich musste feststellen: Selbst mit all meinem Wissen ist der Weg allein zermürbend.“

Ich mache eine kurze Pause und sehe sie an. „Ein weiteres Ziel mit diesem Selbstversuch ist, einen ganz besonderen Ratgeber zu schreiben. Einen Ratgeber-Roman, der nicht nur trockene Theorie vermittelt, sondern eure und meine echten Erfahrungen, unsere Höhen und Tiefen, unsere Strategien und Rückschläge als lebendige Geschichte erzählt. Ich könnte diesen Weg wieder allein gehen, wie ich es früher schon getan habe. Aber ich bin überzeugt, dass dieses Buch und damit auch unsere gemeinsame Reise viel authentischer und wirkungsvoller wird, wenn wir es zu dritt angehen.“

Luisa und Torben schauen sich an, dann wieder zu mir.

„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 Anpassung. Ihr seid sozusagen meine Testpersonen in dieser gelebten Geschichte, und eure ehrlichen Erfahrungen sind für mich Gold wert.“

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

„Genau so ist es“, bestätige ich. „Wir werden gemeinsam lernen und wachsen. Und ihr werdet die Protagonisten einer Geschichte sein, die Tausenden von Menschen helfen kann.“

„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 noch eine Idee: Wie wäre es, wenn wir eine Drei Whatsapp-Gruppe-Gruppe gründen würden?“

Das ist doch viel effektiver, um kurze Nachrichten über Erfolge oder gerade aufgetauchte Schwierigkeiten, bei denen man eine Hilfe benötigt zu senden, als immer eine E-Mail zu schreiben oder auf den nächsten Videocall zu warten.“

„Deine Idee ist sehr gut, hätte ich auch drauf kommen müssen“, sage ich lachend. „Wer richtet die Gruppe ein?“

„Das mache gerne ich“, sagt Luisa, „wenn Torben nichts dagegen hat. Gebt mir eure Mobilnummern, und wenn die Gruppe steht, werdet ihr es sicher mitbekommen.“

„Einverstanden“, sagt Torben. Er wendet sich Luisa zu. „Die Whatsapp-Gruppe ist eine fantastische Idee! Sehr pragmatisch und direkt.“ Er blickt dann zu mir. „Siegfried, ich würde vorschlagen, dass wir den Schwung der ersten Stunde nutzen, gerade weil wir sie hier schon so gut gemeistert haben und die Schachtel noch unberührt liegt. Was meint ihr, bis zu unserem nächsten Treffen, ich schlage so in zwei Wochen vor, könnten wir doch eine konkrete Strategie aussuchen. Eine, die sich für uns besonders relevant anfühlt und versuchen, diese umzusetzen.“

Luisa wendet ein: „Was haltet ihr davon, wenn nicht jeder einen unterschiedlichen Ratschlag auswählt, sondern wir uns auf einen bestimmten einigen? Das hat den Vorteil, dass wir dann über einen und denselben Ratschlag, aber wahrscheinlich unterschiedliche Schwierigkeiten reden können, wie wir ihn in die Tat umsetzen.“

„Du hast recht, das ist deutlich besser, als wenn jeder von einem anderen Ratschlag spricht, mit dem wir noch keine gemeinsame Erfahrung gesammelt haben. Übrigens, genau so habe ich mir unsere Zusammenarbeit vorgestellt. Nicht ich als der große Zampano, sondern ein lernender Teil unserer Gemeinschaft.“

„Wolltest du nicht noch auf meine Angst, wieder übergewichtig zu werden, eingehen, Siegfried?“, fragt Luisa. „Ich rauche oft auch 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 plündern oder mir irgendeine Süßigkeit einverleibe.“

„Stimmt ja. Also das Problem beim Verzicht auf eine Belohnung besteht ja darin, dass man auf etwas verzichtet und dadurch ein Mangel entsteht, den man beheben möchte. Die Frage ist aber, ob diese Belohnung nur durch das Rauchen erfolgen muss? Wie wäre es, wenn du eine Alternative zur Zigarette finden würdest? Damit meine ich nicht Staubsaugen oder Abwaschen. Etwas, was du 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 sicher guttun. Das Problem dabei ist nur, dass ich mich dafür ja 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 Wagner. Ist mir nicht fröhlich genug.“

„Keine Angst Torben, wir können gern zu diesem Thema telefonieren.“

„Über das Thema Lob und Gewohnheiten könnten wir sicher noch stundenlang reden. Aber ich habe in einer Stunde einen Beratungstermin und ich muss mich langsam auf den Weg machen. 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.“

„Dann ist ja alles klar und Tschüss!“

„Moment“, sagt Luisa, „Was ist mit den ausführlichen Informationen zu den Themen, die wir besprechen? Du hast doch erwähnt, Siegfried, dass du dazu Artikel schreibst, die auch die Leser deines Buches nutzen können?“

Ich schmunzle. „Sehr gut aufgepasst, Luisa. Ja, zu diesen und weiteren Themen, die wir gemeinsam durchleben werden, schreibe ich ausführliche Kapitel für mein geplantes Buch. Diese werde ich euch dann als PDFs zukommen lassen, oder über Whatsapp den Link auf meine Webseite Elimatio, wo ich die Artikel für die Leser des Buches einstellen werde. Sie bilden sozusagen den ‚theoretischen Teil‘ unserer gemeinsamen Reise. Teil nicht gedruckte Teil des Buches, der die Hintergründe beleuchtet und zusätzliche Übungen bietet. Dies Möglichkeit habe ich gewählt, da sonst das Buch zu umfangreich und damit teurer würde.“

Torben schaltet sich ein: „Da wäre ja noch zu klären, welche Aufgabe wir bis zum nächsten Treffen anpacken wollen. Ich hätte da die Idee, dass wir doch das Thema Belohnung nehmen sollten. Das trifft auch auf mich zu. Zum Beispiel nach einem erfolgreich geführten Telefonat.“

„Das ist ein hervorragender Vorschlag, Torben. Was meinst du Siegfried?“

„Damit bin ich auch einverstanden, aber jetzt muss ich los. Ich melde für mit den Termin für unseren Videocall und viele Erfolg mit unserer gemeinsamen Aufgabe.“

Während ich meine Zigaretten einstecke, höre ich, wie Torben Luisa den Vorschlag macht, noch eine Runde um den See zu laufen.

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

Dieser erste gemeinsame Schritt, das bewusste Nicht-Rauchen in einer klassischen Raucher-Situation, war ein wichtiger Testlauf und erster Erfolg für uns alle. Er zeigt die immense Bedeutung der Umsetzungs-kompetenz und des Durchhaltevermögens, das wir dir, als dem „DU“ dieses Buches, ebenfalls wünschen.

### **Unsere Erfahrung aus dem ersten Treffen – eine Rückblende**

*Siegfried:* Ich spürte eine leichte Anspannung, als Torben die Frage stellte. Mein Gehirn hatte mir sofort die alte Konditionierung zugespielt: Kaffee gleich rauchen. Aber die bewusste Entscheidung, diesmal nicht zu rauchen, und die Gewissheit, dass die anderen auch dabei waren, gab mir ein Gefühl von Kontrolle und Stärke. Es war eine kleine Bestätigung für mich, dass mein Selbstversuch und dieser gemeinsame Weg die richtigen Ansätze sind. Es fühlte sich an wie ein erster, bewusster Sieg über die Gewohnheit.

*Luisa:* Ihre direkte Aussage verdeutlichte, wie stark der konditionierte Reiz war („kurz davor, eine anzuzünden“). Ihr Erfolg, diesem Impuls nicht nachzugeben, war ein direkter Gewinn. Sie erlebte sofort, wie die Anwesenheit und die gemeinsame Entscheidung der Gruppe eine neue Qualität des Widerstands ermöglichten. Die „offene Schachtel“ wurde vom Trigger zum Motivator.

*Torben:* Seine Frage war clever – sie war ein Test für uns alle. Seine Absicht, nicht zu rauchen, obwohl es seine Gewohnheit ist, zeigte seine Disziplin. Für ihn war 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.

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“ deines bisherigen Versagens lähmen zu lassen.

### **Luisas E-Mail: Vom Wunsch zur rauchfreien Existenz**

Nach unserem ersten Treffen vergingen einige Tage. Luisa, Torben und ich waren damit beschäftigt, unsere Belohnungsrituale zu verändern. Die Kommunikation lief hauptsächlich über gelegentliche Textnachrichten per WhatsApp, in denen wir kurze Updates austauschten oder um uns gegenseitig zu motivierten.

Dann erhielt ich eine E-Mail von Luisa. Die Betreffzeile stach sofort ins Auge: „Ich wünsche, ich will, ich werde, ich tue, ich bin!“

Neugierig öffnete ich die Nachricht. Luisa hatte offensichtlich eine wichtige Erkenntnis gewonnen und wollte diese sofort mit uns teilen. Ihre Worte lasen sich lebendig und voller Energie.

Hey Siegfried, hey Torben,

ich muss euch unbedingt von einem Gespräch erzählen, das ich gestern mit einer Freundin hatte, die Psychologie studiert. Wir haben über unser Projekt gesprochen, und sie hat mir ein paar total spannende Dinge über den Unterschied zwischen Wünschen, Wollen und echtem Tun erzählt.

Das hat mir echt die Augen geöffnet und mir 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 klingt harmlos, ist aber 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 Suchtdruck 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 triffst. 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 Suchtdruck 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 deiner 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 las Luisas E-Mail aufmerksam durch. Sie hatte den Kern der Sache perfekt erfasst. Ihre Freundin hatte ihr einen unschätzbaren 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.

Hier der Kurzlink <https://t1p.de/upsy4> und QR-Code.



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 – gar 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 haben ja bereits die Stufe drei erreicht und sind mitten in der Stufe vier. Mal sehen, wann wir Stufe 5 erreicht haben werden.

Wie war das noch: Ich will – ich kann – ich werde.

Ich grüße Euch,

Torben

### **Raum für deine Gedanken und Vorhaben**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Unser zweites Treffen: Die hartnäckigste Gewohnheit im Fokus**

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

„Schön, dass wir uns wiedersehen“, begrüßte ich sie, 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 zu Belohnung für unseren Spaziergang haben wir dann auch noch 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. „Ja, aller Anfang ist schwer“, schalte ich mich ein, „ich schreibe ja parallel am Buch. Wenn ich eine Stunde intensiv geschrieben habe, mache ich immer eine Pause. Diese verbrachte ich oft rauchend, sozusagen als Belohnung. Allerdings 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 acht bis zehn Zigaretten 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, ging es auch um dieses Thema. Darin wurde die Frage aufgeworfen, ob es kostenneutral sei, wenn man die Rauchpause vom Arbeitszeitkonto abzieht. Unabhängig davon beginnt die Konzentration und damit auch die Leistung vor der Rauchpause abzusinken und 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 ein 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 gesparte 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.

Hat dir die Vorschau gefallen? Dein Feedback ist Gold wert!

Wir hoffen, diese ersten Seiten haben dir einen spannenden Einblick in „Die drei und du als Nichtraucher“ gegeben. Hat dich unser Konzept neugierig gemacht? Findest du, der Ratgeber-Roman trifft genau den Ton, den du suchst?

Wir würden uns riesig über dein Feedback freuen! Deine Meinung hilft uns, das Buch für dich und andere Leser noch besser zu machen. Schreib uns einfach deine Gedanken an: [info@elimatio.de](mailto:info@elimatio.de)

Sei unter den Ersten: Erfahre, wann das Buch erscheint!

Sei nicht traurig, dass die Leseprobe hier endet! Der Rest des Buches wird bald erscheinen.

Möchtest du zu den Ersten gehören, die erfahren, wann „Die drei und du als Nichtraucher“ erhältlich ist? Dann schick uns eine kurze E-Mail mit dem Betreff „Erscheinungstermin „Die drei und du Nichtraucher“ an [info@elimatio.de](mailto:info@elimatio.de).

Wir halten dich auf dem Laufenden!